

# Les algues, les bienfaits de la mer



Atelier animé par :



Christine Stièvenard-Ginger  
**Éducatrice de santé/Nutrithérapeute**

*Diplômée du collège de médecines douces du Québec*

**06 83 19 79 31**

*[Www.alimentationsantefamille.fr](http://www.alimentationsantefamille.fr)*

ChGinger N° DAF 84740322174

# Pourquoi manger des algues ?

- Des « supers » aliments
- Teneurs exceptionnelles en
  - Iode, manganèse, zinc, cuivre, fer
  - Vitamines B12.....
- Des protéines+++
- Fibres
- Très peu de lipides
- Peu caloriques
- Utilisations très variées en cuisine traditionnelle des zones côtières depuis la Bretagne jusqu'au Japon !

Animating



# Vous en consommez déjà !!!

- Additif E400= acide alginique//épaississant ( algues brunes lavées et broyées)
- E401/402/403/404 = des dérivés du E400 !
- E406 = Agar-agar //épaississant et gélifiant ( inoffensif et non toxique //attention risque de ballonnements!)
- E407 = algues rouges ( idem)//attention allergies possibles.....
- E407bis algues traitées

# Cachées aussi dans :

- Les bonbons à la place de la gélatine animale
- Les charcuteries
- Les glaces
- Les médicaments



- En tartare et tartinades
- Sushis et makis
- Dans l'eau de cuisson des céréales ou légumes
- Saupoudrées sur les salades ou autres plats
- En gelée et flan
- En condiments



# Comment les consommer ?

- Progressivement
- Consommation quotidienne possible
- En petites quantités
- 5 grammes secs = 35 gr fraîche
- Bien les rincer pour éliminer le sel
- Dans des recettes salées ou sucrées
- Ajoutées à des sauces
- En miso



# Les algues d'eau de mer

- Laitue de mer
- Cheveux de mer
- Dulse
- Spaghettis de mer
- Nori
- Wakamé
- Hijiki
- Varech
- Laminaire
- Christe marine
- Kombo royal
- Concombre des mers

# DULSE



- Calcium, magnésium, fer, iode
- B12
- Vit A
- Douce et iodée avec un léger goût de noisette
- Douce et croquante quand elle est crue
- Tendre et fondante quand elle est cuite
- Décorative
- En sauce
- En paillettes
- À rajouter

# NORI

## porphyra umbilicalis



- Protéines++
- Fer, magnésium, zinc
- B12
- Réparation cellulaire en complément alimentaire

- Délicate
- Proche du thé fumé
- Texture fine et craquante
- Algue de base pour les sushis et makis
- Sauces, omelette, légumes cuits

# LAITUE DE MER



- Calcium
- Magnésium
- Fer\*
- Fibres
- cuivre\*
- Sucrées et légèrement iodée
- Goût différent en fonction du temps de cuisson
- Texture fine et souple
- Plus pour aromatiser sauces et légumes
- Papîlotte de poisson

# WAKAMÉ = la fougère des mers



- Crue dans des salades
- Avec des crudités
- Dans du potage
- En accompagnement viande blanche, poisson, fruits de mer...
- Tarte , quiche

- Légèrement iodée
- Petit goût d'huître
- Fibres
- Magnésium, fer et cuivre

# KOMBU ROYAL



- La plus riche en iode
- Calcium
- Magnésium
- Potassium
- fibres

- Algue brune , ferme et charnue
- Saveur sucrée et iodée très caractéristique
- À consommer cuite
- Dans l'eau de cuisson
- En papillote
- En pesto ou confit
- Frit en chips

# HARICOT DE MER



- Ne pas confondre avec la salicorne qui n'est pas une algue
- À utiliser comme le haricot vert
- Très bon duo avec nouilles ou spaghettis
- Saveur plutôt douce
- Fibres++
- Calcium, magnésium et vitamine C

# L'AGAR-AGAR



- Minéraux+++
- Vitamine B12
- Hypocalorique
- gélifiant+++E 406

# EN BORD DE MER

- **Le varech**

- **Attention, nombreuses contre-indications !!**



- **La christe marine**

- En cuisine comme un légume
- En cosmétique ( HE)
- Diurétique
- Anti-cellulitique
- Dépurative
- Vermifuge



# Ideés de recettes



# Recettes de tartare d'algues

- **Avec des algues fraîches (pour 120gr)**

- 50gr de dulce
- 50gr de laitue de mer
- ½ jus de citron
- ½ oignon
- 2 cornichons
- 4 cl huile olive
- Poivre
- Attention toujours bien rincer les algues ....

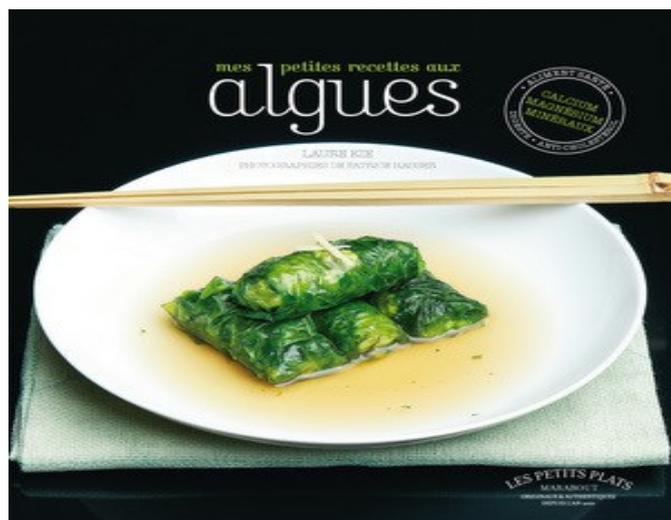


- **Avec des algues sèches (à faire tremper 1 heure avant)**

- 1 càs de dulce
- 1 càs de laitue de mer
- 2 càs de wakamé
- 3 càs huile olive
- 1 càs huile de noix
- 1 càsde câpres
- 8 cornichons
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail

# BIBLIOGRAPHIE

**RECETTE AUX ALGUES**  
UN CADEAU DE LA NATURE  
UNE MINE DE SAVEURS



**Merci de votre attention et  
bonne dégustation !**

