



COMMENT LES PRÉPARER

Les algues ne se mangent pas seules, mais toujours en accompagnement, comme un condiment. Leurs saveurs nuancées et iodées varient selon les espèces, un peu comme pour les légumes. Afin de se familiariser avec les algues, on les choisit d'abord prêtes à l'emploi, sous forme de paillettes à saupoudrer sur des crudités ou des légumes (comme la levure de bière) ou en pot, déjà cuisinées, pour tartiner des toasts, agrémenter des sauces ou des marinades... Une fois rodé, on peut les préparer soi-même. Les acheter entières, fraîches ou sèches. Si elles sont sèches, les réhydrater avant de les cuisiner. Pour éviter la perte de vitamines et d'acides gras, l'idéal est de les ébouillanter ou de les incorporer au dernier moment.

Plus d'infos pour apprendre à les cuisiner sur www.nutrivitalite.fr

MANGEZ DES ALGUES

Riches en vitamines et en sels minéraux, pauvres en calories... les algues, c'est savoureux et bon pour la santé. Le point sur les bienfaits des végétaux des mers.

Toutes les algues sont-elles comestibles ?

A priori, oui, mais les algues de présentation, par exemple, ne sont pas très bonnes. Celles que l'on consomme le plus, parfois même sans le savoir, sont l'agar-agar (en épaississant), la laitue de mer (en salade, émincée, en sauce...), la dulse (avec de la viande blanche ou du gibier), la nori (au resto japonais ou avec des céréales, des pommes de terre), le wakamé (pour renforcer les saveurs du potage), le kombu royal (en papillote) et le haricot de mer ou salicorne (semblable à un haricot vert).

En quoi sont-elles bonnes pour notre organisme ?

Les algues sont les seules ressources planétaires qui contiennent les 92 oligo-éléments et sels minéraux qui composent le corps humain.

Et elles en sont remplies en proportions impressionnantes. Elles sont jusqu'à dix à vingt fois plus riches en vitamines et sels minéraux que les autres aliments ! Même les fruits de mer n'atteignent pas cette concentration. Les algues sont donc excellentes pour notre santé... Certains vont même jusqu'à leur prêter des vertus préventives, voire curatives, contre certains cancers (prostate et sein, notamment)...

CÔTÉ RECETTES

- ✓ « CUISINER AUX ALGUES », DE THIERRY GALAIS (AUZOU, COLLECTION CUISINE ET BIEN-ÊTRE).
- ✓ « MA CUISINE AUX ALGUES », D'ERIC COISEL (SOLAR).

Quel est leur intérêt nutritionnel ?

Les algues sont particulièrement riches en...

- ✓ iode : quelques grammes d'algues séchées suffisent à couvrir nos besoins ;
- ✓ eau : comme les légumes, elles ont un effet coupe-faim et un faible apport énergétique ;
- ✓ sels minéraux : calcium, magnésium, potassium, mais

- aussi fer ou phosphore ;
- ✓ protéines qui basifient l'organisme : c'est-à-dire qui compensent une alimentation généralement trop riche en acides responsables d'un vieillissement prématuré (glucides, par exemple) ;
- ✓ acides gras polyinsaturés : le taux d'oméga-3 de certaines algues, comme la nori, est comparable à celui du poisson, et elles sont pauvres en lipides ;
- ✓ vitamine C et vitamine B12, antianémiques (qui évitent les carences en fer) : donc idéales pour les végétariens ;
- ✓ fibres : régulateurs de glycémie et ayant un effet bénéfique sur le transit et le cholestérol.

Comment être sûr de leurs qualités nutritionnelles ?

L'eau de mer doit être irréprochable et, surtout, exempte de métaux lourds. Des mesures sont toujours effectuées avant la récolte. Coupées à marée basse et non arrachées pour qu'elles puissent repousser, les algues sont rincées à l'eau de mer après la cueillette. Ensuite, elles sont soit conservées dans du sel, soit séchées dans un four à tabac à 40 °C maxi. Elles conservent ainsi toutes leurs qualités nutritionnelles. Pour être certain de leur qualité finale, mieux vaut les acheter via les réseaux de distribution ayant pignon sur rue (encadré ci-dessous) ou les sites Internet des grandes marques (Bord à Bord, par exemple).

MARIE BAZET

Merci à Fabienne Bresdin, algologue et directrice du laboratoire Océalys, Gilles Dreux, diététicien au Centre de thalasso de Carnac, et David Servan-Schreiber, président de guerir.org

ON LES SHOPPE...

Dans les magasins bio, les épicerie asiatiques, à La Grande Epicerie de Paris, au Lafayette Gourmet...