



#### CUEILLETTE EN MER

Sur la côte nord du Finistère, entre Roscoff et Ouessant, ces algues sauvages sont cueillies à la main au moment des grandes marées pour la marque Bord à Bord. Elles bénéficient du label bio garantissant une eau d'une haute qualité environnementale.



© PASCAL LÉPOLD (2)

## Algues : les légumes nouvelle vague

SÉCHÉES, FRAÎCHES, EN PAILLETTES, EN POUDRE OU EN FEUILLES, LES ALGUES ENVAHISSENT NOS ASSIETTES. TOUR D'HORIZON DE CES VÉGÉTAUX PLEIN DE VERTUS OFFERTS PAR LA MARÉE. TEXTES, PHOTOS ET RECETTES CAMILLE OGER

L'idée de manger des algues n'excite pas forcément les Français. Au Japon, c'est une évidence: les algues sont présentes au quotidien, sous des formes tellement variées qu'elles passent parfois inaperçues. Elles se glissent en douce dans le *dashi*, la base de toutes les soupes nipponnes; elles enveloppent les *onigiri*, des boules de riz que les Japonais mangent en snack tous les jours; elles se fauillent dans les salades, les pickles, les nouilles, les chips, sans oublier les sushis... Elles sont incontournables, et on comprend vite pourquoi: non seulement elles présentent des saveurs salées et iodées très agréables, mais elles offrent également une multitude de textures intéressantes en cuisine.

### 20 000 ans de cuisine aux algues

Les Japonais sont loin d'être les seuls à avoir compris le pouvoir des algues. Bien avant eux, il y a environ 20 000 ans, les populations indigènes de la Terre de Feu les utilisaient comme aliments. Durant l'Antiquité, les Grecs et les Romains voyaient, eux, les algues comme des remèdes et se servaient de certaines espèces pour nourrir le bétail ou réaliser des teintures. Riche en azote, potasse, calcium, magnésium et fer, entre autres, le varech (ou goémon) est quant à lui récolté sur les plages normandes et bretonnes depuis des siècles et utilisé comme engrais. En cuisine, notre utilisation des algues reste timide. Pourtant, un peu partout dans le monde, du Groenland à la Chine en passant par l'Afrique de l'Est, on ramasse ou cultive des algues de toutes sortes, et on mange sans se poser de question ces légumes venus de la mer.

### Fraîches, en saumure, séchées

Les algues se trouvent de plus en plus facilement dans le commerce, en magasins bio, dans les épiceries asiatiques et même dans les supermarchés généralistes. On les verra parfois au rayon frais, conservées dans le sel ou la saumure, mais il est plus courant de les acheter déshydratées. Séchées, elles peuvent prendre plusieurs formes: entières, coupées, en feuilles, en paillettes ou en poudre. Elles se conservent très longtemps, et gardent tous leurs bienfaits, à condition de rester à l'abri de l'humidité et de la lumière. Les algues les plus fines se réhydratent en un clin d'œil; quelques secondes à quelques minutes dans un bol d'eau froide suffisent. Elles peuvent même s'ajouter sèches aux préparations humides. Pour les algues les plus épaisses – comme le kombu et les spaghetti de mer – le temps de trempage est plus important: comptez au moins une quinzaine de minutes. L'eau de trempage, qui aura pris de la couleur et du goût, pourra ensuite servir à confectionner des bouillons savoureux.

### Les meilleurs accords

Toutes les folies sont permises en cuisine. Les algues peuvent être toastées, frites, mijotées, sautées, hachées menues pour farcir des poissons, ou gardées entières pour faire des papillotes... Séchées et moulues, seules ou mélangées à des épices et aromates, on les saupoudre sur les pâtes, les pommes de terre, et même les chips pour une petite touche iodée; on peut aussi les mélanger à la crème ou au beurre pour accompagner les fruits de mer ou la viande.

### L'hijiki

Encore assez rare en France, l'hijiki est l'une des algues les plus courantes au Japon. Vous la trouverez dans les épiceries et les restaurants japonais.



## La mer sur un plateau

COMME LES LÉGUMES, LES ALGUES ONT DES SAVEURS ET DES ASPECTS VARIÉS. PARMIS LES PLUS COURANTES EN FRANCE, VOICI CELLES QUE VOUS TROUVEREZ DANS LES MAGASINS BIOS ET DANS LES RAYONS DES ÉPICERIES ASIATIQUES.

#### 1 Le wakamé (*Undaria pinnatifida*)

Cette algue brune (plutôt de couleur vert foncé), très riche en calcium, rappelle les légumes-feuilles; assez fine et fragile, très souple, elle n'aime pas les longues cuissons. On la trouve fraîche et entière en barquette, conservée dans le sel, ou séchée et coupée. Après un trempage de 5 minutes, le wakamé déshydraté triple de volume et peut se manger en salade. On peut aussi l'ajouter aux soupes et bouillons sans le réhydrater.

#### 2 La laitue de mer (*Ulva lactuca*)

Véritable légume de mer, cette algue verte – d'un beau vert vif rappelant la laitue – est très fine, et se vend rarement fraîche. On la trouve plus facilement déshydratée, en paillettes. Riche en fer, elle n'a pas une saveur marine trop prononcée et s'ajoute donc facilement aux salades, aux soupes, voire à la choucroute ou aux plats de viande, et évidemment aux poissons et fruits de mer, pour une délicate touche iodée.

#### 3 Les spaghetti de mer (*Himanthalia elongata*)

Aussi appelés haricots de mer, ces algues brunes en fines lanières ont une saveur douce rappelant le kombu, sans en avoir le goût profond. Généralement vendus déshydratés, les spaghetti de mer doivent tremper une quinzaine de minutes avant d'être cuisinés comme des haricots secs. Avec leur texture à la fois ferme et fondante et leur forme allongée, ils se mélangent bien aux pâtes ou se substituent à celles-ci.

#### 4 Le kombu (*Laminariaceae*)

C'est le nom générique que l'on donne à plusieurs espèces de laminaires (un genre d'algues brunes formant de longs rubans). On en trouve beaucoup en Bretagne, mais le kombu le plus réputé vient d'Hokkaido, au nord du Japon. C'est la base des bouillons nippons, un concentré d'umami – cette cinquième saveur corsée caractérisée par sa longueur en bouche. Le kombu peut aussi se manger cru, cuit à l'eau, sauté, frit...

#### 5 La dulce (*Palmaria palmata*)

Courante en Bretagne, cette algue rouge bénéficie d'une longue période de récolte (d'avril à décembre). Appréciée pour son petit goût de noisette, elle est gorgée de vitamine C et de protéines. On la trouve parfois fraîche dans le commerce, mais la version sèche est plus courante et très pratique: la dulce étant très fine, elle se réhydrate en un clin d'œil. On peut donc l'ajouter directement aux soupes et salades sans la faire tremper au préalable.

#### 6 Le nori (*Pyropia*)

On parle de nori pour désigner plusieurs algues rouges du genre *Pyropia*. Ce sont les aliments les plus riches en iode au monde. Au Japon, le nori est cultivé depuis le VIII<sup>e</sup> siècle; on le fait sécher en fines couches pour obtenir des feuilles noires et brillantes, très croustillantes, utilisées dans la confection des sushis. Le nori breton est principalement vendu en paillettes et s'utilise comme la dulce séchée.

## Atout santé

Pleines de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments hautement assimilables, les algues possèdent une grande valeur nutritive pour un très faible apport calorique.

### Coup de fouet

Moelleux, fondant et croquant... un mélange de textures et de saveurs fraîches pour une salade printanière ultra iodée.

## SALADE CROQUANTE DE DULSE ET WAKAMÉ, CONCOMBRE ET RADIS

POUR 2 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
SANS CUISSON

TRÈS FACILE

1 petite poignée de mélange de dulse et wakamé déshydratés en paillettes • 4 radis roses • ½ concombre • 1 c. à café de sésame blond • 1 c. à soupe de pignons de pin • 1 c. à soupe d'huile de sésame • 1 c. à soupe de sauce soja.

- Faites tremper les algues déshydratées dans un grand bol d'eau froide 5 min. Pendant ce temps, faites dorer le sésame et les pignons de pin à sec dans une poêle, à feu moyen, en mélangeant régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent. Réservez.
- Égouttez les algues et essorez-les en les pressant fermement avec la main. Émincez les radis et le concombre. Mélangez les légumes, les algues, l'huile et la sauce soja dans un saladier et servez saupoudré de sésame et de pignons ■

20  
MIN

## Saisonnalité

Comme pour les légumes, il existe une saison de récolte propre à chaque variété d'algue. Pour la plupart, la cueillette débute au printemps. Les spaghetti de mer et le wakamé frais ne sont disponibles que de mars à mai.

## BOUILLON DE BŒUF ET KOMBU AUX LÉGUMES

POUR 2 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 15 MIN  
REPOS DE 1 H À 24 H

FACILE

50 cl de bouillon de bœuf fait maison ou instantané • 1 petite carotte • 3 champignons de Paris ou 1 pleurote du panicaut • 1 lanière de kombu déshydraté de 15 cm de long • 1 petit poireau • 1 petit oignon frais • Zestes de citron • Huile végétale • Sel, poivre.

- Faites tremper le kombu dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'il soit tendre, pendant 15 à 30 min.
- Dans une casserole, faites chauffer le bouillon de bœuf avec le morceau de kombu réhydraté et égoutté, ainsi que les zestes de citron. Dès que le bouillon frémit, coupez le feu, couvrez et laissez reposer de 1 à 24 h.
- Épluchez la carotte et tranchez-la en fins bâtonnets, coupez le poireau en tronçons et les champignons en tranches de 2 mm, émincez l'oignon frais.
- Dans une poêle huilée, faites sauter les tronçons de poireau à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez et réservez. Dans la même poêle, faites ensuite sauter les champignons à feu vif rapidement, en ajoutant un peu d'huile. Salez, puis réservez. Saisissez les carottes. Salez et réservez.
- Prélevez le morceau de kombu dans le bouillon et coupez-le en fines lanières. Faites-les sauter rapidement dans la poêle à feu vif.
- Faites réchauffer le bouillon de bœuf aux zestes de citron dans la casserole à feu moyen. Quand le bouillon est chaud, ajoutez les légumes et l'algue, laissez chauffer 1 min et assaisonnez. Servez sans attendre avec un peu d'oignon frais émincé ■

### À l'asiatique

Pour conserver tout leur croquant aux légumes, optez pour une cuisson courte: 1 à 2 minutes suffisent en mélangeant régulièrement.

20  
MIN

+15  
MIN

**Alguettis...**

Spaghetti de mer et de blé cuisent en duo dans la même eau. Il suffit de les faire revenir à la poêle avec les crevettes déjà saisies au beurre. Selon vos goûts, ajoutez de l'ail et une pointe de crème (végétale bien sûr...)

**LINGUINE ET SPAGHETTI DE MER  
AUX CREVETTES**

**POUR 2 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISON 20 MIN**  
**TREMPAGE 15 MIN**  
**FACILE**

200 g de linguine • 200 g de crevettes décortiquées • 30 g de spaghetti de mer déshydratés • 1 petit oignon frais • 1 petit piment rouge • 1 grosse pincée de laitue de mer déshydratée en poudre • Parmesan • Huile végétale • Sel, poivre.

- Faites tremper les spaghetti de mer dans l'eau froide pendant 15 min. Égouttez-les, mais ne jetez pas l'eau de trempage.
- Placez-la dans une grande casserole et ajoutez un grand volume d'eau. Salez et faites chauffer à feu vif. À ébullition, faites cuire les algues et les linguine jusqu'à ce que les pâtes soient al dente (8 à 10 min selon le calibre).
- Pendant que les pâtes cuisent, émincez le piment et l'oignon frais. Faites-les sauter à feu vif dans une grande poêle avec un peu d'huile végétale, 30 s à 1 min, puis ajoutez les crevettes. Salez, poivrez, et poursuivez la cuisson en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que les crustacés soient dorés de tous les côtés.
- Égouttez les pâtes et les spaghetti de mer et ajoutez-les dans la poêle. Laissez encore sauter quelques instants en remuant et servez sans attendre, saupoudrés de parmesan et de laitue de mer ■

20 MIN

+ 20 MIN

**Prudence**

La Bretagne est la principale région productrice d'algues. Ne les cueillez jamais sur les plages, elles peuvent être polluées et n'ont pas subi les contrôles d'usage.

**Notre sélection iodée**

Pour assaisonner autrement toutes sortes de recettes crues ou cuites en leur ajoutant une pointe iodée et stimulante.

**Tartare d'algues**

Installée à Roscoff devant l'un des plus grands champs d'algues d'Europe, la société Bord à Bord s'est spécialisée dans l'approche gastronomique de l'algue. Des algues fraîches, déshydratées, condiments, épices... et aussi des tartares, leur signature. Les algues sont hachées crues et marinées dans l'huile d'olive avec diverses épices. Se conserve au frais.

**TARTARE D'ALGUES PROVENÇAL DE BORD À BORD. 4,90 € LES 110 G.**

**Trio d'algues : laitue de mer, nori, dulse**

Récoltées au large de Roscoff, ces trois algues colorées (dulse, laitue de mer et nori) sont déshydratées et vendues en fines paillettes mélangées. Utilisez-les comme des épices, dans les vinaigrettes ou les sauces. Incorporez-les dans les pâtes à pain et les pâtes à tartes...

**SALADE DU PÊCHEUR PRIMÉAL. 4,49 € LES 50 G.**

**Tagliatelles 100% algues**

Composées à 100% de haricots de mer sauvages (*Himantalia Elongata*) d'Irlande et de Bretagne, ces tagliatelles remplacent les pâtes traditionnelles. La marque développe aussi un substitut de bacon à base d'algues ainsi que des tortillas-wraps composées de 50% d'algues.

**SEA PASTA, TAGLIATELLES 100% ALGUES SEAMORE 5,99 € LE PAQUET DE 100 G.**

**Wakamé frais**

Vendu au rayon frais, conservé dans le sel, ce wakamé bio est récolté à la main dans le Finistère. Sa texture allie feuilles souples et nervures craquantes. À déguster crue ou blanchie. Son léger goût d'huître saura réveiller un risotto de la mer ou des pâtes marines...

**WAKAMÉ FRAIS BIO MARINÉ. 5,90 € LES 120 G.**

**Mélange d'algues en condiment**

Cette marque belge spécialisée dans les produits biologiques et l'alimentation végétale décline une gamme d'excellente qualité, dont ces condiments Botanico-mix. Le mélange 4-Algae associe 4 algues marines : nori, dulse, laitue de mer et kombu avec de la fleur de sel Khoisan.

**4 ALGAE BOTANICO-MIX AMANPRANA. 23,95 € LE POT DE 75 G.**

**Nori en paillettes**

C'est l'algue la plus consommée au monde. Utilisée le plus souvent en feuille pour préparer les makis, elle est réduite ici en poudre. Son goût rappelle le champignon séché et le thé fumé.

**NORI PAILLETES DE MARKAL. 12 € LES 100 G.**