

À la Croisée des Abers. 120 personnes pour une conférence 'iodée'

Les ALGUES

Mercredi 25 janvier, 'à la Croisée des Abers' a mis sur pied une conférence sur les algues marines dans l'alimentation humaine. Elle était animée par Florence Créac'hcadec, ethnobotaniste, herboriste et phytologue. Elle a commencé par donner un aperçu des diverses algues récoltées pour l'industrie : les algues de fond récoltées par des goémoniers embarqués, les algues d'échouage par des inscrits maritimes, et les algues de rive par des récoltants professionnels. Ces dernières servent également dans l'alimentation humaine.

Ces algues alimentaires, coupées avec des ciseaux ou à la serpette, ou cueillies à la main, sont séchées sous serre à l'abri de la lumière, et à basse température (moins de 40°C) pour préserver leurs qualités nutritionnelles, vitamines, pigments, goûts. L'entreprise Algo'Manne de Portsall les transforme en algues sèches, tartares d'algues, sel aux algues, gomasio (condiment composé d'un mélange de sésame grillé et de sel marin), moutarde, haricots de mer frais, tisanes d'algues ...

Les algues contiennent des minéraux et oligo-éléments, jusqu'à 10 fois plus que les végétaux terrestres (calcium, potassium, magnésium, fer, manganèse, zinc, iode, phosphore, silice), des vitamines A, B, C (30 fois plus que l'orange), E, K, PP, des protéines, des fibres et des acides gras essentiels.

Les vertus nutritionnelles des algues (reminéralisantes, nutritives, digestes) commencent dans l'assiette (digestion, glycémie, système nerveux, cholestérol, circulation, forme, détoxination).

Les minéraux et oligo-éléments sont assimilables pour la prévention des inflammations articulaires, la fatigue chronique, les troubles digestifs. Les vitamines sont indispensables pour la croissance, réparent les tissus, agissent en association avec les minéraux, toniques et stimulent nos défenses naturelles.

Les protéines se trouvent sous forme d'acides aminés.

L'iode stimule l'activité cellulaire, brûle les réserves adipeuses et favorisent les processus d'alimentation.

Le calcium : le corps trouve dans les légumes de la mer une alternative satisfaisante aux intolérances aux produits laitiers.

algues récoltées sur nos côtes leurs applications en cuisine

* La Dulse contient du calcium (5 fois plus que dans le lait), du fer, magnésium, potassium, des vitamines A, B6, B12, et C. La dulse est utilisée avec des crudités, ou préparée dans les omelettes, quiches, potages ou gâteaux.

* La Laitue de Mer très riche en vitamines C (8 fois supérieure à l'orange), des provitamines A, B9 et B12, 10 fois plus de calcium que dans le lait, 10 fois plus de magnésium que dans les germes de blé, 3 fois plus de fer que dans le foie de veau. Elle est utilisée dans les salades crues ou cuites, des purées ou des tartes.

* L'Ao Nori, ou cheveu de mer, parfume délicatement les pâtes et se marie avec les produits de la mer. Elle est utilisée en herbe aromatique pour saupoudrer les plats.

* Le Nori s'utilise pour enrouler les makis et les sushis.

* Le Kombu royal (tali friz) : une fois bouilli, il s'utilise sous forme de papillote, pour la

cuisson de poissons et de légumes. Il facilite la cuisson des légumes et des céréales.

* Le Haricot de Mer contient des vitamines C, du fer, du potassium, du phosphore, de l'iode. Il est riche en fibres et protéines. Il se travaille comme les haricots verts.

* Le Wakamé est cultivé au large des côtes bretonnes. Il se mange cru, en salade ou cuit. Idéal pour parfumer soupes et bouillons.

La SPIRULINE

La spiruline est présente sur terre depuis 3,5 milliards d'années. Elle a été utilisée comme aliment le plus nutritif, pour les oligo-éléments, le fer, les protéines, les vitamines et le calcium.

La spiruline artisanale se cultive dans des bassins de petites fermes artisanales. En France, en 2013, il y avait 120 producteurs de spiruline. La spiruline du Léon se cultive à Portsall, dans l'entreprise Algo'Manne.

La spiruline se cultive en eau douce légèrement salée à Ph élevé, et enrichie en minéraux dans une eau qui ne doit pas dépasser 40°C.

A Portsall, la récolte se fait le matin tous les 2 jours de juin à octobre. Elle se récolte à la main. La spiruline fraîche est pressée, prête à être séchée ou à être conditionnée fraîche. L'eau est filtrée puis est recyclée dans les bassins.

La spiruline est considérée aujourd'hui comme un aliment. Ce n'est pas un médicament. Elle contient 65 % de protéines, 16 % de glucose, 3 % d'eau, 6 % de lipides, 9 % de minéraux, 1 % de fibres ; mais aussi des minéraux et oligo-éléments, toutes les vitamines B, PP, K, E, D ; les 8 acides aminés essentiels. Il n'y a pas de cellulose. Mais on y trouve 15 pigments.

Elle peut être ajoutée dans les yaourts, les sauces, les jus de fruits.

Algo'Manne, via l'association « Uni-Vers la Vie », travaille avec des petites fermes artisanales à but humanitaire du Burkina Faso, afin que la spiruline profite aux enfants qui souffrent de malnutritions et aux personnes vivant avec le virus du sida.

« C'est l'aliment le plus ancien du futur ».