

A la Découverte des Algues

C'est par une belle après-midi printanière que 16 amateurs sont allés cueillir des algues, sur la plage de Corn Ar Gazel, à Saint Pabu, en suivant les conseils de Florence. C'était aussi un moment de convivialité et d'échange.

Après la découverte de l'estran, nous descendons vers les rochers, en observant les algues échouées sur la plage pour les reconnaître. Attention ! Ne jamais prendre ces algues échouées pour la consommation humaine. C'est juste bon pour servir d'engrais au jardin.

Florence nous donne les notions d'écologie des algues, en suivant une réglementation précise. Elle explique comment les reconnaître, comment elles vivent, leur vertu et leur valeur gastronomique. Elle nous montre également les bons gestes de cueillette en fonction de la taille et de la saison. Nous parlons toujours de cueillette et non de ramassage, car les algues accrochées sur les rochers sont prélevées aux ciseaux.

C'est ainsi que nous trouvons :

- **la dulse** (contient du calcium (5 fois plus que dans le lait), du fer, magnésium, potassium, des vitamines A, B 6, B12, et C) ;
- **la laitue de mer**, ou ulve, (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) ;
- **l'Ao Nori**, ou cheveu de mer, qui sert à parfumer délicatement les pâtes et se marie avec les produits de la mer ;
- **le nori** utilisé pour enrouler les makis et les sushis ;
- **le Kombu**, une fois bouilli, s'utilise sous forme de papillote, pour la cuisson de poissons et de légumes ;
- **le haricot de mer** qui contient des vitamines C, du fer, du potassium, du phosphore, de l'iode.

Puis, une fois les paniers garnis, retour à l'entreprise Alguo'Manne et visite commentée des locaux et de la culture de spiruline, suivie d'une dégustation de spiruline et/ou des algues en fin de visite et possibilités d'achats.