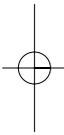
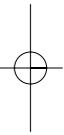


## LES ALGUES AU QUOTIDIEN



Marine SONTAG

# LES ALGUES AU QUOTIDIEN

*L'équilibre dans notre assiette*



ÉDITIONS  
CABÉDITA  
2011

Couverture: Photo de l'auteur

© 2011. Editions Cabédita, CH-1145 Bière  
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains  
Internet: [www.cabedita.ch](http://www.cabedita.ch)  
ISBN 978-2-88295-610-1

## Introduction

Les algues dans notre cuisine au quotidien, c'est un retour aux sources de la vie, aux fondements de notre équilibre alimentaire, dans cette simplicité qui intègre les bases fondamentales de nos besoins vitaux.

L'algue est à l'origine de la vie<sup>1</sup>, notre racine première au fond des océans. Sa synthèse vitale est le fondement de notre énergie, sa composition nutritionnelle est un tout qui sert pleinement nos besoins vitaux, elle nourrit en profondeur notre terrain, elle est simple à utiliser dans notre alimentation, elle valorise ce que nous absorbons, contribue à l'harmonie de nos métabolismes. Bref, elle est porteuse d'équilibre dans un sens très large.

Or, dans notre monde actuel, qui devient de plus en plus complexe, emporté dans une accélération effrénée, trouver son équilibre et le maintenir demande une conscience, des choix de vie et une philosophie bien nourris. L'algue est à cet égard une référence, un modèle naturel dont nous pouvons tirer parti. Aliment durable par excellence, elle dure depuis des millénaires, et peut encore durer. Alors que l'on se préoccupe de plus en plus de notre survie sur cette planète, les valeurs fondamentales que l'algue représente sont plus que jamais à développer. L'algue est simple d'utilisation dès lors qu'on en comprend la logique. Cela s'apprend, et c'est pour vous guider dans cet apprentissage que ce livre voit le jour.

Dans notre assiette, chaque jour, une variété de fruits, légumes, céréales, légumineuses, oléagineux et produits d'origine animale sont à répartir tout au long de la semaine pour répondre à nos besoins. C'est pourquoi sept assiettes vous sont proposées, répondant à cette variété, participant à l'équilibre et aux plaisirs de la table. Vous pourrez y puiser selon les circonstances et l'inspiration du moment.

Assiette apéritive, potagère, végétarienne, légumière, campagnarde, marine et dessert, ce sont là autant de suggestions pour

---

<sup>1</sup> Plus d'informations dans *Cuisine-saveur des algues*, Marine Sontag, Editions Favre, 2007.

glisser des algues dans votre cuisine, bénéficier de leurs vertus, discrètes mais indéniables.

Et pour vous y retrouver dans cet univers particulier, vous pourrez vous reporter au lexique suivant les recettes. Sans être exhaustif, il est un cadre pour des informations de base choisies, et «remettre l'église au milieu du village», selon la jolie expression, invitant au bon sens dans un monde surinformé et dispersé pour ne pas dire éclaté. Qu'il puisse vous accompagner pour trouver simplicité et sérénité dans la gestion de votre santé, de votre unité, vous ouvrir à la responsabilité de choix de vie qui s'insèrent dans le maintien d'une humanité vivante, consciente, rayonnante et durable.

## ABORDER AVEC SÉRÉNITÉ LA CUISINE AVEC LES ALGUES



### – Les algues utilisées

Les champs naturels d'algues se font rares, et la culture se développe de plus en plus. La Bretagne accueille à la fois de grands champs naturels et des zones de culture, car elle procure des conditions idéales pour la pousse des algues: brassage d'eaux tièdes et froides, plateaux rocheux, ensoleillement... Les algues bretonnes approvisionnent l'Europe et sont soumises à une réglementation stricte.

Douze algues sont autorisées à la consommation, et six ou sept seulement arrivent dans notre assiette!

Les algues asiatiques ne sont pas soumises à réglementation, sauf dans le circuit diététique. La garantie de qualité est alors laissée à votre libre appréciation... si vous comprenez les étiquettes libellées en chinois ou en japonais!

Six algues bretonnes sont couramment consommées: la dulse, la laitue de mer, la nori, les kombus (laminaires), le spaghetti de mer et le wakamé. Elles vous sont présentées dans l'index.

Les algues sont commercialisées sèches ou fraîches saturées de sel.



L'algue sèche fine (dulse, laitue, nori) se réhydrate naturellement au contact des aliments.

L'algue sèche plus épaisse (kombu, spaghetti, wakamé) se réhydrate dans l'eau froide. Pour retrouver une consistance proche de celle de l'algue fraîche, l'algue doit tremper une nuit entière. Les paillettes (de wakamé par exemple) se réhydratent en un quart d'heure.



L'algue fraîche saturée de sel doit être préparée pour devenir «propre à la consommation». C'est le dessalage mentionné dans les recettes de ce livre. La rincer à l'eau froide pour enlever le sel de conservation, puis la laisser tremper dans une nouvelle eau pendant dix à quinze minutes. C'est le temps nécessaire pour qu'elle lâche complètement le sel dont elle a été saturée, ainsi que les grains de sable ou les petits intrus (crevettes, coquillages) ramassés lors de la cueillette. Si l'eau de trempage n'est pas assez claire, rincer une nouvelle fois rapidement. L'algue qui lâche son sel de conservation reprend de l'eau et donc du poids. 50 g d'algues fraîches propre à la consommation correspondent à environ 30 g d'algues saturées de sel.

Composée en moyenne de 25% de minéraux, 20% de protéines végétales 18% de glucides, 2% de lipides et 35% de mucilages/fibres, l'algue s'intègre dans notre apport quotidien à hauteur de 5 g d'algues sèches ou 50 g d'algues fraîches «propres à la consommation».

– Les vertus équilibrantes de l'algue

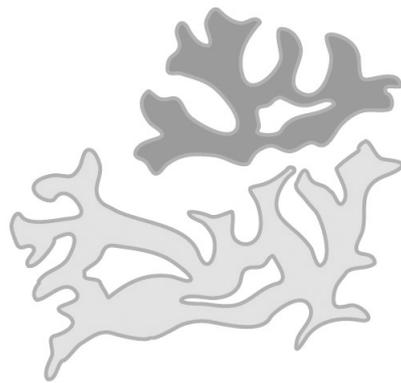
L'algue synthétise les minéraux, oligo-éléments et vitamines indispensables à la vie en pratiquant la photosynthèse. La consommation régulière d'algue alimentaire fournit au corps une base minérale complète favorisant l'assimilation, du fait de la présence simultanée de tous les éléments utiles aux métabolismes du corps. L'algue contribue à minéraliser notre terrain, participant activement à l'équilibre acido-basique des tissus organiques. Programmée pour transformer, elle piège les toxines par ses alginate, aide à l'élimination des déchets par ses mucilages. Dans notre assiette, l'algue exhausse les goûts et permet de réduire le sel, elle attendrit les aliments et les rend savoureux.

Elle participe ainsi à la satiété, résultat d'un apport varié et équilibré, répondant aux besoins vitaux du corps.

– Ingrédients particuliers

salade marine	mélange de paillettes sèches de dulse, laitue et nori
gomasio	sésame et sel pilés ensemble
miso	soja fermenté se présentant sous forme de pâte
tamari	sauce de soja fermenté pendant trois années
tofu	«fromage» de soja

## L'ASSIETTE APÉRITIVE



## Champignons «bouton» à la russe

### Ingrédients

*500 g de petits champignons de Paris (champignons «bouton»)  
100 g de nori fraîche  
1 bouquet de ciboulette  
1 échalote  
2 gros cornichons  
Sel et/ou tamari  
Huile d'olive et/ou de noix  
Vinaigre balsamique rouge ou blanc*

### Préparation

Laver rapidement les champignons sous un filet d'eau et les sécher.

Les mettre dans un saladier et saler légèrement. Laisser travailler dix minutes.

Dessaler soigneusement la nori.

La hacher finement ou la couper au ciseau.

Ciseler la ciboulette, hacher l'échalote et les cornichons.

Si les champignons ont rendu beaucoup d'eau, les sécher rapidement.

Mélanger tous les ingrédients dans le saladier et laisser infuser.

### Astuce!

Pour les déguster à l'apéritif, présenter chaque champignon bouton sur une pique en bois. Piquer l'autre bout sur un chou coupé en deux et posé à plat, pour former un petit hérisson très décoratif. Pour la couleur, piquer de la même manière quelques tomates cerises.

Une version plus «classique» consiste à faire cette préparation avec des champignons de Paris émincés finement. On peut d'ailleurs y mélanger champignons blancs et bruns, pour le plaisir des yeux!

## Petits légumes à l'avocat marin

### Ingrédients

*Légumes selon la saison: carotte, céleri, concombre, radis, courgette,  
poivron, champignon, endive, tomate cerise  
1 avocat à point, 1 citron  
Sel, poivre  
Herbes aromatiques de saison  
1 c. à soupe de salade marine*

### Préparation

Couper les légumes en allumettes, enlever le pied des champignons, effeuiller les endives.

Mixer l'avocat avec le jus du citron, sel, poivre, herbes, algues, pour obtenir une purée onctueuse. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dresser les légumes sur un plat rond autour d'une coupe contenant la purée d'avocat. Chacun choisit ses légumes et les trempe dans l'avocat marin.

### Astuce!

Une excellente manière de faire manger des légumes à l'apéro!

## Boulettes de fromage aux fines herbes marines

### Ingrédients

*Fromage frais*  
*Salade marine*

### Préparation

Couper un fromage frais en morceaux et former de petites boules.

Les rouler dans les paillettes d'algues (salade marine), qui vont se réhydrater au contact du fromage.

Selon votre goût, vous utiliserez du fromage frais de vache, de chèvre ou de brebis. Les petites billes de mozzarella font aussi merveille!

Pour la couleur, présenter les boulettes de fromage avec des tomates cerises, des olives vertes et noires.

## Cake aux olives

### Ingrédients

*100 g de farine d'épeautre  
100 g de farine de pois chiches  
70 g de beurre ou d'huile d'olive  
1 sachet de levure  
4 œufs  
150 g d'olives dénoyautées  
50 g de wakamé frais ou sec*

### Préparation

Dessaler soigneusement le wakamé frais.

Si vous utilisez du wakamé sec, le réhydrater dans de l'eau fraîche.

Travailler beurre, farine et levure, puis ajouter les œufs un à un.

Si vous utilisez de l'huile, sabler le mélange farine + levure avec l'huile avant d'ajouter les œufs.

Ajouter le wakamé haché menu et continuer à mélanger.

Ajouter les olives coupées en rondelles ou en cubes et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Verser dans un moule huilé.

Faire cuire quarante à cinquante minutes au four à 180° (thermostat 5/6).

Laisser refroidir avant de démouler.

Couper en tranches ou en cubes.

### Astuce!

Les œufs + le beurre peuvent être remplacés par 250 ml de lait de soja.

L'huile d'olive est une bonne alternative au beurre pour qui ne supporte pas les produits laitiers.

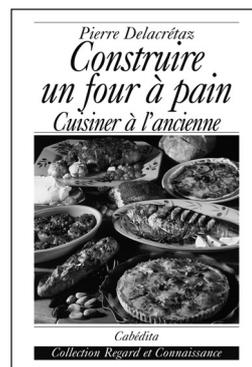
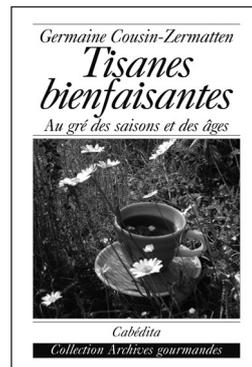
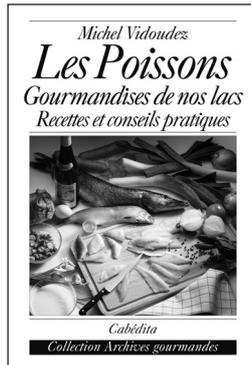
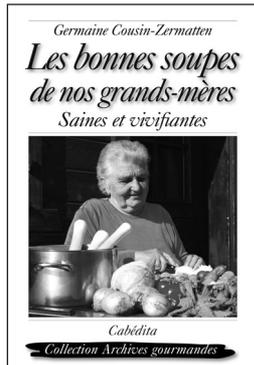
Les olives ont parfois un goût un peu amer. Pour l'adoucir, ajouter des champignons hachés dans la préparation.

## Table des matières

INTRODUCTION .....	7
Aborder avec sérénité la cuisine avec les algues .....	8
L'ASSIETTE APÉRITIVE .....	11
Champignons «bouton» à la russe .....	12
Petits légumes à l'avocat marin .....	13
Boulettes de fromage aux fines herbes marines .....	14
Cake aux olives .....	15
Chips de nori .....	16
Tartines au beurre d'algues .....	17
L'ASSIETTE POTAGÈRE .....	19
Bouillon japonais .....	20
Soupe miso .....	21
Aïgo boullido .....	22
Crème de céleri .....	23
Soupe au pistou .....	24
L'ASSIETTE VÉGÉTARIENNE .....	25
Tartare vert .....	26
Tofu en papillote .....	27
Spaghettis multicolores .....	28
Tarte aux légumes .....	29
Galettes de céréales .....	30
Millet aux petits oignons .....	31
Taboulé aux algues .....	32
Pain aux algues .....	33
L'ASSIETTE LÉGUMIÈRE .....	35
Salade aux fines herbes .....	36
Chou cru à la laitue de mer .....	37
Ratatouille .....	38
Légumineuses .....	39
Lentilles .....	39
Autres légumineuses .....	40
Purées .....	41

L'ASSIETTE CAMPAGNARDE .....	43
Aiguillettes de poulet en papillote .....	44
Sauté de dinde à l'asiatique .....	45
Volaille en papillote .....	46
Omelette océane .....	47
Œuf aux éclats de mer .....	48
 L'ASSIETTE MARINE .....	 49
Salade «la vie en rose» .....	50
Poisson au court-bouillon .....	51
Tartare de poisson .....	52
Koulibiac de saumon .....	53
 L'ASSIETTE DESSERT .....	 55
Riz au lait .....	56
Gelées d'agar .....	57
Flans sans œufs .....	58
Fruits en gelée .....	59
Sablé amand'algues .....	60
Cake aux fruits .....	61
Pâte sablée .....	62
Tarte alsacienne .....	63
Far breton .....	64
Thé iodé .....	64
 DE A À Z, PETIT LEXIQUE DE RÉFÉRENCE .....	 65
 TABLE DES MATIÈRES .....	 77

Même éditeur



*Achévé d'imprimer  
le quinze février deux mille onze  
pour le compte des Editions Cabédita à Bière  
qui, soucieuses de valoriser l'emploi,  
réalisent tous leurs ouvrages en région lémanique.*

*Mise en pages: Nadine Casentieri, Genève*

*Correctrices: Valérie Caboussat, Eliane Duriaux*

Si ce livre vous a plu, si cette collection vous intéresse, demandez  
notre catalogue à votre libraire ou les autres titres édités par nos soins.  
A défaut, adressez-vous directement à:

SUISSE  
Editions Cabédita  
Route des Montagnes 13  
CH-1145 Bière

INTERNET  
[www.cabedita.ch](http://www.cabedita.ch)

FRANCE  
Editions Cabédita  
BP 9  
F-01220 Divonne-les-Bains

Imprimé en Suisse