

NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération. En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 300 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-11 avenue de Villars 75007 Paris - 382 891 752 RCS Paris - CPO - Illustrations : Julie Brunswick - Crédits photos : Marion Cordonnier, Christophe Doucet, Fotolia - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 12/2009 - V1 - BF3177

LES ALGUES : UNE VAGUE DE SANTÉ À DÉGUSTER !

Ces êtres gluants surgis des profondeurs marines vous rebutent ? Sans doute parce que vous pensez à ces fucus qui décorent les plateaux de fruits de mer. Mais dans la famille « algues », bien d'autres variétés sont à découvrir pour profiter de leur potentiel culinaire (si si, y'a un vrai potentiel !). Car utiliser ces végétaux de la mer est archi simple : mélangés en salade, saupoudrés sur la soupe, saveurs marines pour le poisson ou incorporés dans un plat traditionnel... Plongez dans l'univers des algues : plaisir et santé assurés !



Algomaniaques

Les algues ne datent pas de la dernière marée ! Depuis des siècles, elles font partie des traditions culinaires des populations côtières, notamment en Asie : le Japon est le 1^{er} pays producteur et consommateur d'algues au monde ! En Occident, elles s'invitent petit à petit à nos tables, pour nous offrir leurs bienfaits. Seule une douzaine d'algues est homologuée pour un usage alimentaire. Parmi elles, les plus consommées sont la laitue de mer (algue verte), la nori et la dulse (algues rouges), le wakamé, le kombu et le haricot de mer (algues brunes).



Emportées par la houle...

... qui les traînent et les entraînent, de marée haute en marée basse. Les algues sont récoltées dans les zones froides fortement brassées et oxygénées, notamment sur nos côtes bretonnes ! Les algues sauvages sont cueillies à la main lors des basses mers ou par bateau pour certaines algues de fond. Il existe aussi une algoculture pour le kombu, le wakamé ou encore la spiruline. Une fois ramassées : vite, un petit lavage à l'eau de mer pour éliminer le sable ou les petits crabes, puis transformation dans les 24 heures. Les algues du rayon frais sont simplement salées avant conditionnement, et se conservent 6 mois au réfrigérateur. Les algues déshydratées, entières ou en paillettes, sont séchées au four à basse température pour préserver leurs qualités, et se conservent 12 mois minimum au sec et à l'abri de la lumière.

Échapper aux algues ?

Impossible. Elles font déjà partie de notre quotidien : gélifiant ou épaississant dans l'alimentaire (€400 à 407), ingrédients dans la formulation de certains cosmétiques ou médicaments, engrais naturel dans l'agriculture, notamment en bio.

Trésors nutritionnels des mers

Les algues, un concentré de bienfaits pour la santé. Des teneurs exceptionnelles en minéraux (calcium, fer, magnésium) et surtout en oligo-éléments (iode, manganèse, zinc, cuivre). Ainsi, 1g de paillettes d'algues ou 1 feuille de nori couvre 100 % de nos besoins journaliers en iode ! Avec les algues, c'est aussi la pêche aux vitamines : caroténoïdes, vitamine E, vitamines du groupe B dont la B12 si rare dans le règne végétal. Autre bonne nouvelle : elles sont très pauvres en calories et en graisses, mais riches en protéines de très haute qualité pour un petit complément d'origine végétale à notre ration quotidienne. Sans oublier leur teneur en fibres douces (32 à 50 % de la matière sèche), qui facilitent le transit intestinal et agissent comme détoxifiant de l'organisme.



Fraîches ou déshydratées, les algues offrent les mêmes bénéfices nutritionnels. Toute la famille peut les consommer ! En particulier, elles constituent un complément idéal en période d'hiver pour fortifier l'organisme, ou pour compléter l'alimentation de la femme enceinte ou encore pour compléter l'alimentation des végétariens.

Bio ou pas bio ? Actuellement, les algues ne sont pas certifiées « AB ». En attendant une réglementation européenne, Biocoop demande des garanties à ses fournisseurs concernant la zone de prélèvement, la nature des intrants utilisés pour la culture, l'absence de traitement avec des produits de synthèse entre le prélèvement et le conditionnement final, la non-ionisation des algues.

Comment apprivoiser les algues ?

- **Algues fraîches au sel** Rincer 2 ou 3 fois dans un saladier d'eau froide afin de les dessaler. Pour les algues plus charnues (kombu, wakamé), laisser tremper quelques minutes dans l'eau froide et rincer abondamment. À utiliser crues ou cuites.
- **Algues déshydratées entières** Tremper dans l'eau froide, de quelques minutes pour la laitue de mer ou la dulse à 15 mn pour les algues brunes type wakamé ou kombu. Egoutter puis incorporer à la recette. À utiliser crues ou cuites.
- **Algues déshydratées en paillettes** À saupoudrer directement sur les plats ou à réhydrater pour certaines préparations (beurre d'algues, tartare d'algues).
- **Algues en conserve, au vinaigre ou marinées** Algues prêtes à l'emploi.
- **Autres algues** La spiruline : complément alimentaire indiqué pour renforcer l'organisme. À essayer aussi saupoudrée sur des crudités ou incorporée dans un plat de riz. L'iziki : réservée à l'usage externe (bain).



À retenir

5 à 6 g d'algues déshydratées = 20 à 30 g d'algue fraîche au sel.

Retrouvez aussi les algues dans des produits transformés : le fameux tartare d'algues au rayon frais, les salades appertisées, les pâtes à la spiruline, les courts-bouillons ou encore l'algomasio. Au rayon cosmétiques, retrouvez les algues en soin du corps (qui c'est qui va se revigorer ce soir dans un bon bain d'algues ?!).

 **biocoop**

LES ALGUES
DE LA MER À L'ASSIETTE



DULSE : DOUCE ET BELLE ALGUE POURPRE

Profil en mer Algue rouge aux reflets pourpres, ramifiée en lanières de 30 à 50 cm.

Profil sur terre Fraîche, déshydratée entière ou en paillettes.

Saveur Douce et iodée, avec un léger goût de noisette. Sa texture est douce et croquante lorsqu'elle est crue, tendre et fondante après cuisson.

Nutrition Riche en calcium, magnésium, fer, iode, vitamine A et vitamine B12.

En cuisine Elle s'utilise comme un aromate, saupoudrée sur des crudités ou mélangée dans une vinaigrette. Incorporée dans une pâte à pain ou à tarte, dans une farce ou un gratin. Elle développe davantage ses saveurs après une cuisson rapide, pour une utilisation en sauce ou en potage. Elle se marie parfaitement aux fruits de mer et poissons gras. Idéale pour préparer un tartare d'algues. Et très décorative pour vos présentations !



NORI : L'ALGUE À SUSHIS ET MAKIS

Profil en mer Algue rouge aux reflets violacés-noirs, avec des feuilles fines et transparentes de 10 à 20 cm de long.

Profil sur terre Séchée, broyée en paillettes et aplatie en fines plaques.

Saveur Délicate, proche du thé fumé. Texture fine et craquante.

Nutrition Très riche en protéines (2^e plus riche après la spiruline), fer, magnésium, zinc et vitamine B12.

En cuisine C'est l'algue de base pour la confection des sushis et makis japonais ! Ciselez une feuille de nori pour assaisonner une sauce, une omelette, des légumes cuits ou une salade de pommes de terre. Plongez la nori dans une pâte à beignet pour la déguster façon tempura. Grillez la nori quelques secondes sur le feu pour l'utiliser comme une papillote autour d'une boulette de riz.



RECETTE EXPRESS

TEMAKI OU SUSHI EN CORNET

Tenir la feuille de nori à plat dans une main, poser une cuillère de riz cuit dessus, aplatis et former un sillon central. Remplir le sillon de la garniture choisie (concombre, avocat, thon blanc...). Replier la feuille en formant un cornet. Déguster avec une sauce soja.

LAITUE DE MER : POUR CHANGER DE LA SALADE

Profil en mer Algue de couleur vert vif, constituée de feuilles de 10 à 30 cm, comme une salade !

Profil sur terre Fraîche ou déshydratée.

Saveur Plutôt sucrée et légèrement iodée, son goût varie selon le temps de cuisson. Sa texture est fine et souple.

Nutrition Riche en calcium, magnésium, fer, fibres et cuivre.

En cuisine D'aspect très proche de sa cousine terrestre, la laitue de mer n'est pas pour autant une salade. Mais elle peut aromatiser des crudités ou une salade composée. Elle s'utilise en sauce chaude, pour aromatiser des potages ou des omelettes, ou bien en mélange avec d'autres algues. Pratique pour réaliser des papillotes de poisson.



Idée recette : Quiche du pêcheur

WAKAMÉ : LA FOUGÈRE DES MERS



Profil en mer Algue brune, composée de larges feuilles découpées avec une nervure centrale longue d'1,5 mètre.

Profil sur terre Fraîche entière ou déshydratée entière.

Saveur Légèrement iodée, petit goût d'huître. Sa texture est fine et ferme.

Nutrition Riche en fibres, magnésium, fer et cuivre.

En cuisine Très facile à marier, elle se mange crue dans des salades, avec des crudités ou blanchie pour renforcer les saveurs d'un potage. Elle accompagne les pâtes, le riz, une viande blanche, du poisson, des fruits de mer. Mélangée à des poireaux ou des épinards dans une tourte ou une quiche.

KOMBU ROYAL OU BRETON : LE BONHEUR MARIN

Profil en mer Algue brune de type laminaire, formée de longs rubans ondulés pouvant atteindre 2 mètres.

Profil sur terre Fraîche, déshydratée entière ou en copeaux.

Saveur Légèrement sucrée et très iodée. Sa texture est épaisse et charnue, elle reste ferme après cuisson.

Nutrition La plus riche en iode ! Riche en calcium, magnésium, potassium et fibres.

En cuisine Le kombu se consomme cuit. Infusez un tronçon dans une soupe ou un bouillon pendant 10 à 15 mn. Ajoutez un tronçon dans l'eau de cuisson des légumineuses pour ramollir les fibres et les rendre plus digestes. Utilisez-le comme bardage façon papillote ou aumônière, en l'ayant préalablement blanchi. Préparez-le frit en chips apéritif ou pour accompagner un plat de poisson.



RECETTE EXPRESS

SOUPE MISO

Pour 4 personnes, faire bouillir 600 ml d'eau avec un morceau de kombu et de wakamé. Réserver le kombu et couper le wakamé en lanières. Délayer 1 cs de miso dans le bouillon chaud. Ajouter 100 g de tofu en dés, un petit oignon émincé ou de la ciboulette. Servir bien chaud.

HARICOT DE MER : ALTERNATIVE MARINE AUX SPAGHETTIS



Profil en mer Algue brune formée de longues lanières plates et fines, atteignant facilement les 3 mètres de longueur.

Profil sur terre Frais, séché entier ou en bocal au vinaigre.

Saveur Douce et délicatement iodée, légèrement sucrée. Sa texture est tendre et fondante.

Nutrition Très riche en fibres, calcium, magnésium, iode et vitamine C.

En cuisine À préparer comme des haricots verts ! Cuits, ils se consomment en salade composée, en poêlée de légumes avec de l'ail et du persil, en accompagnement d'un poisson, de pâtes ou de riz.

La salicorne : Souvent confondue avec le haricot de mer, la salicorne n'est pourtant pas une algue ! C'est une plante terrestre qui pousse sur toutes les côtes maritimes tempérées ou dans les marais salés. Ses pousses tendres sont comestibles et se consomment crues en salade, cuites comme des haricots verts ou encore confites au vinaigre. Une saveur salée et légèrement iodée très appréciée !



Idée recette : Duo de spaghettis de la mer

Retrouvez l'intégralité de ces recettes sur nos fiches-recettes ou sur www.biocoop.fr !