A vos ciseaux : partez en cueillette avec Esprit Littor’Algues

Elles arpentent l’Estran, les rochers, les flaques à la recherche de mets savoureux, aux propriétés nutritives riches : Martine, Toun et Régine vous parlent des algues !

Les trois femmes ont créé le collectif Esprit Littor’Algues et proposent aux curieux et amateurs de saveurs iodées des rendez-vous entre Carantec et Trevou Treguignec sur la période de mars à septembre. Tout commence armé d’une paire de botte, un seau et un ciseau. Pendant 1h30, la petite troupe crapahute, inspecte le monde des algues, s’initie aux goûts et aux textures. Puis direction les fourneaux pour apprendre à marier les différentes algues à notre cuisine quotidienne.

700 variétés d’algues en Bretagne

Sur 700 variétés d’algues en Bretagne seulement 24 sont autorisées à la commercialisation en France. Cependant toutes sont autorisées à la cueillette avec certaines précautions. Aucune algue n’est nocive pour la santé au contraire néanmoins en quantité raisonnable. Chacune d’elles a des qualités nutritionnelles qui lui sont propres mais d’une manière générale les algues concentrent des protéines et des oligo-éléments. Puisqu’elles se nourrissent de nutriments qu’elles captent de l’eau de mer comme le magnésium, le potassium, le chlorure de sodium, elles en sont aussi un concentré. « Croquer l’algue », comme le dit si bien Martine, permet de profiter de cette richesse nutritive.

Lorsque l’algue devient une épice lointaine et une brosse à dent

Mais avant de les mettre dans son assiette, il faut les

connaître. La couleur d’abord : rouge, brune, verte, voire bleue. Puis vient la texture : filandreuse, gélatineuse, croquante, douce. En effet l’algue est souvent utilisée pour conférer une texture plus onctueuse voire épaississante, « Dans les flans de nos grands parents notamment » partage une des participantes. « De E 400 à E 407 ce sont des produits naturels, des épaississants à base d’algues » précise Martine. Elle ajoute cependant que « ce sont les moyens d’extraction qui ne sont quand à eux pas toujours très respectueux ». La Gracilaria, une algue rouge, est notamment utilisée pour faire le gélifiant E406. La Coraline pourrait quand à elle vous servir de brosse à dent en période de pénurie.

à gauche : sargassum japonica, à droite : Rhodomela confervoides

Le goût varie quand à lui : du coquillage au piment à l’iode, plus ou moins prononcé. La Laurencia au goût vraiment parfumé fait penser aux épices des pays lointains, on se prend à rêver d’ailleurs. Pourtant celle-ci n’est pas commercialisée puisque non homologuée par la réglementation française. Seule votre cueillette peut l’amener à vos papilles.

osmundea pinnatifida

Les conditions d’une cueillette saine

La cueillette doit être respectueuse, cela passe par une paire de ciseaux. Les algues doivent être en vie, leur crampon, le pied de l’algue, bien accroché à un support (roche, sable). L’algue échouée sur la plage est une algue vouée à mourir qui perd sa fraîcheur et ses propriétés. Par ailleurs il est souhaitable de prêter attention à la réglementation en vigueur. La période de reproduction varie d’une algue à une autre, ainsi que les hauteurs de coupe, il faut donc rester extrêmement vigilant lorsque l’on part en cueillette.

Tandis que les Japonais en consomment depuis 10 000 ans et mangent une moyenne de 7 à 9 kilo par an et par personne, la consommation française d’algues serait de l’ordre de 100g par personne sur un an. Les organismes de santé conseillent quand à eux d’en manger 20g par jour, c’est à dire de l’ordre d’une poignée. Martine, Toun et Régine proposent donc après la récolte de filer dans la cuisine pour les inviter dans nos

plats. Du beurre et du pain aux algues, des tartares de Nori, Bulse et Ulve aromatisés de citron, des tiramisus aux algues….Les idées sont légions et l’ambiance chaleureuse décomplexe toutes les initiatives !

Chacune possède son contact personnel :
Martine avec Escapade Glas
Toun’ avec TounNature
Régine avec Algues & Co