« Mer et bien-être » : une plongée en recettes à la découverte de l'océan et ses bienfaits

La Trégoroise Laëtitia Crnkovic, formatrice en zéro déchet, conférencière, anime de nombreux ateliers pour prendre soin de soi et de la planète. Elle est également auteure de livres. Son nouvel ouvrage, « Mer et bien-être », qui sort le 28 avril, nous invite à découvrir, grâce à de nombreuses recettes cosmétiques et alimentaires, tous les bienfaits des ingrédients issus de l'océan.

Les différentes espèces d'algues sont présentes par milliers, voire millions selon les estimations, dans le monde. Une richesse qui a est encore loin d'avoir livré tous ses secrets ! En effet, le potentiel de ses végétaux est encore sous-estimé. Si dans des pays comme le Japon, elles sont très présentes dans l'alimentation, ce n'est pas le cas encore ici en France. Les usages se développent peu à peu, que ce soit en cosmétique ou en restauration, mais restent encore méconnus du grand public. Dommage, d'autant que tout un chacun.e peut facilement les cueillir et les utiliser au quotidien, pour leurs nombreux atouts ! C'est le message que veut faire passer Laetitia Crnkovic dans non nouvel ouvrage « Mer et bien-être », qui paraît le 28 avril aux Editions Ouest-France.

La bretonne, installée près de Lannion (22), (et dont nous avons fait le portrait ici), est formatrice zéro déchet, autrice, conférencière. Adepte de « l'écologie joyeuse », elle organise et anime également de nombreux ateliers. Devenue végétarienne par conviction écologique et éthique en 2018, elle découvre à cette occasion toutes les possibilités offertes par les algues pour une alimentation végétale. En

2019, elle se forme au métier d’animatrice « algues » en compagnie de la Breizh Algae School et de Food’Algues, et obtient sa certification. Elle peut ainsi proposer des sorties cueillettes sur l’estran, suivies d’ateliers cuisine.

Avec son nouveau livre, elle souhaite mettre en avant ce qui lui tient à cœur, à savoir *« être en lien avec la mer, retrouver de l’autonomie, le plaisir de cueillir ce que la mer nous offre, profiter de ses bienfaits et la protéger, la préserver »*, comme elle l’explique en avant-propos.

Laetitia propose ainsi un large panel de « recettes » à réaliser chez soi, pour amener un peu d’océan au sein de son foyer, dans la salle de bains comme dans la cuisine. On peut ainsi apprendre à utiliser des algues telles que le kombu, le nori, la dulse, le fucus vésiculeux, le haricot de mer ou encore la spiruline. Certaines peuvent être cueillies directement sur l’estran breton, d’autres seront à utiliser de préférence en poudre, et facilement disponibles en magasins bio, bien-être ou encore épicerie vrac. Hormis les algues, les recettes utilisent aussi des plantes de bord de mer, comme la criste marine, la salicorne, mais aussi de la poudre de coquilles d’huitre, du sel de guérande, de l’eau de mer…

Grâce à toutes ces richesses maritimes, on pourra concocter aussi des shampooings solides, des gommages, des déodorants, des baumes, des sels de bains, des hydrolats, macérats huileux…mais aussi, pour la partie cuisine, des tartares d’algues, des salades aux haricots de mer, des rouleaux de printemps, ou encore des desserts ou boissons telle qu’une mousse au chocolat végane ou des smoothies !

Agréable à lire, bien présenté, « Mer et bien-être » nous invite à plonger la tête la première et le corps tout entier à la découverte de l’océan et de ses innombrables richesses. La variété des recettes proposées fait que chacun.e pourra s’essayer aussi bien à la création de cosmétiques qu’à la cuisine aux algues, sans difficulté.

« Mer et bien-être », de Laëtitia Crnkovic, 144 pages, éditions Ouest-France, 19,90 euros.