Régine Quéva et ses algues

Le 16 mai 2019, sur la plage de Plougasnou, Régine Quéva s'est présentée à chacun d'entre nous. Elle nous a ainsi fait part de sa passion pour les algues. Très dynamique et intarissable sur ce sujet, Régine nous a fait découvrir davantage le littoral breton, en particulier les algues de l'estran de Primel à Plougasnou.

– Portrait de Régine

http://www.eco-bretons.info/wp-content/uploads/2019/05/Itw-regine-queva-1.mp4-1.mp4

L'*éco-reporter Bérangère a interviewé Régine Quéva sur son parcours.*

Régine Quéva n’a pas réellement fait d’études dans ce domaine. Néanmoins, elle a suivi plusieurs formations, a assisté à des conférences, s’est documentée grâce aux livres, aux reportages, aux documentaires etc. Elle n’en fait pas son métier ; cependant elle se spécialise dans les ouvrages sur les produits naturels et est animatrice d’ateliers de cuisine aux algues, de cosmétiques et produits ménagers naturels et des conférences.

– Recettes avec des algues

Voici 2 recettes parmi d’autres de préparations culinaires à base d’algues, proposées par Régine :

1) Le Breiz’houmous aux algues (via le site Eco-Bretons)

Le houmous est un recette du Proche-Orient composée essentiellement de pois chiches, de purée de sésame (tahina), d’ail, de jus de citron et d’huile d’olive.

Naturellement riche en protéines végétales, cette recette dans laquelle on incorporera des algues sera encore plus

nourrissante.

On y ajoute pour l’assaisonnement et selon les goûts :

de la crème fraîche, du cumin, et au moment de servir de la coriandre ou du paprika.

Ingrédients pour obtenir un pot de 100 g environ :

Une petite boite de pois chiches cuits, 1/2 jus de citron, une gousse d’ail, environ 50 g d’algues fraîches, une cuillère à soupe d’huile, une cuillère à soupe de tahina (purée de sésame).

Rincer les algues fraîches (à l’eau de mer de préférence), les laver et couper finement. Rincer les pois chiches et les égoutter. Éplucher l’ail. Placer tous les ingrédients dans un mixer et ajouter de l’huile, de la crème fraîche, du citron jusqu’à obtention d’une consistance onctueuse.

Ce houmous se conserve au frais une semaine environ.

Il peut être servi sur du pain légèrement grillé, dans des tomates cerises, sur une endive ou tel quel en entrée…

Les algues peuvent être achetées en vrac ou cueillies par vos soin. Pour cette recette, Régine recommande un mélange d’algues rouges, vertes et brunes contenant un maximum de 20% d’algues brunes car elles contiennent une forte quantité d’alginate, qui donne une texture gluante pas forcément du goût des consommateurs européens.

Bon appétit !

2) Les bouchées de la mer aux algues sans gluten (via Croix et

nature)

Il faudra compter environ 30 minutes de préparation et 15 minutes pour la cuisson.

Ingrédients pour 6 personnes:

3 œufs, 1 pincée de bicarbonate de soude, 1 petite boîte de thon (130 g), 50 g de haricots de mer frais dessalés, 1 cuillère à café de moutarde, 20 cl de crème fraîche épaisse, 1 pincée de piment, sel, poivre.

Battez les œufs en omelette. Ajoutez-y le bicarbonate de soude pour que la préparation soit plus digeste. Égouttez le thon, puis émiettez-le à la fourchette. Coupez finement les haricots de mer dans les œufs battus. Versez le thon et les haricots de mer dans les œufs battus. Ajoutez le crème fraîche épaisse, le piment, la moutarde, un peu de sel et du poivre. Brassez doucement l'ensemble puis goûtez pour vérifier l'assaisonnement. Répartissez la préparation dans des petits moules ronds, jusqu'aux deux tiers environ, pas plus. Enfournez à 180°C et surveillez attentivement la cuisson. Servez tiède.

Bon appétit !

Par ailleurs, de nombreuses autres spécialités à base d'algues existent comme par exemple : les chips aux algues, les

papillotes aux crevettes ou noix de Saint-Jacques enrobées d’algues, des haricots de mer cuisinés de la même manière que des spaghettis etc.

Keraval Bérangère

Vilette Violette

Jourdren Maëlle