

Vertes, rouges ou brunes, les algues possèdent de nombreux bienfaits pour notre santé !

Nos côtes bretonnes comptent plus de 700 variétés d'algues, toutes comestibles dont les multiples vertus ne sont plus à prouver. A chaque algue, sa couleur, sa texture, son goût, sa vertu, son utilisation. Pourquoi ne pas l'introduire dans notre régime alimentaire ?

Vitamines et minéraux principaux présents dans les algues :
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=algue_nu

Les règles à appliquer lors de la cueillette des algues :

- S'assurer de la qualité de l'eau où baignent les algues.
- Veiller à ce que les algues soient bien accrochées à un rocher, qu'elles ne soient pas dérivantes (décomposition rapide).
- Bien les couper avec un ciseau.
- Prélever seulement la quantité nécessaire.
- Respecter le calendrier annuel de récolte.

Les différentes couleurs d'algues...

- Les algues vertes : Dénigrées à cause des marées vertes, les algues vertes sont pourtant d'une richesse nutritive très intéressante. Récoltées pour leurs vertus nutritives et leurs saveurs étonnantes dans les plats.

- Les algues rouges : Très utilisées en agroalimentaire pour leur pouvoir gélifiant, les algues rouges sont particulièrement appréciées des amateurs.
- Les algues brunes : Les extraits de laminaires sont actuellement utilisés dans l'agroalimentaire et présents dans de nombreux plats, en additif (E401 à 405) comme stabilisant.

Morgan Le Bourhis

Thomas Silliau

Thomas Prigent