

* **Le thalle** : appareil végétatif d'une plante qui n'a ni racine, ni tige, ni feuilles.

* **Le stipe** : partie du thalle unissant le disque ou les crampons de fixation à la fronde.

* **La fronde** : partie « feuillue » du thalle, de l'algue.

* **Ramification dichotomique**: la fronde se divise une ou plusieurs fois en deux.

V= Algue verte, B= Algue brune, R= Algue rouge

RECOLTER... en descendant l'estran de Landrellec

R *Porphyra umbilicalis* = Nori: Lame rouge-violacé très mince fixée sur un caillou de grève sableuse.
Se craquèle à sec.

V *Ulva sp* = Laitue de mer: Lame mince et large, vert vif, fixée dans les flaques par un petit disque.

V *Ulva intestinalis* (anciennement *Enteromorpha*) = Ao, Nori: Filament creux d'environ 1cm de large, de longueur variable 10-20cm. Des rétrécissements de place en place. Fixé dans les flaques ou sur rocher.

B *Fucus serratus* = fucus denté=en breton kaolac'h: goémon commun, les bords du thalle* sont **dentés**. **Pas de flotteurs**, ce qui le distingue du **fucus vésiculeux** (en breton favac'h). On consomme les extrémités jaunâtres plus tendres.

R *Laurencia pinnatifida*: fronde de 3-10cm, brun-verdâtre à rouge foncé, fixée par un disque, très ramifiée. Les dernières ramifications sont dans un seul plan et tronquées. Goût poivré prononcé.

B *Himanthalia elongata* = Haricot de mer = Spaghetti de mer Longs rubans brun-vert aplatis, à ramification dichotomique*, issus d'une petite coupe fixée sur les rochers. Devient vert à la cuisson.

R *Chondrus crispus* = goémon blanc; en breton: jargot (Trégor), pioca (Léon), lichen (Ouessant). Lame en éventail, rigide, à ramifications dichotomiques* donnant parfois un aspect « frisé », rouge foncé. Fixé sur rocher ou dans flaque où les extrémités paraissent iridescentes (= état de récolte le plus favorable).

R *Palmaria palmata* = Dulse: Lame rouge-brun, membraneuse fixée par un disque sur les rochers ou les stipes* de laminaires. Les bords du thalle*portent des proliférations généralement arrondies à leur extrémité.

B *Sargassum muticum*= sargasse: Très grande algue (jusqu'à plusieurs mètres), fixée par un disque. Le thalle* étroit, ramifié, présente un axe portant des sortes de petites feuilles et des flotteurs en petites boules pédiculées. Algue japonaise invasive, apparue vers 1975 en Normandie.

B Laminaires: groupe d'algues de taille >40cm, en longs rubans coriaces développés à l'extrémité d'un stipe* épais fixé aux rochers par des crampons volumineux. Emergés seulement aux très grandes marées (coefficient >90). Souvent en épave en haut de plage après les tempêtes (bon pour votre jardin).

§ stipe* lisse, flexible - ***Laminaria saccharina* = laminaire sucrée= Kombu royal**. Lame simple, **gaufree**.
- ***Laminaria digitata* = Kombu breton = chou de mer** (en breton tali).

Lame subdivisée en lanières plus étroites.

§ stipe* rugueux, rigide - ***Laminaria hyperborea* = goémon d'avril**

**NE PAS ARRACHER, COUPER AVEC CISEAUX OU COUTEAU,
CUEILLIR JUSTE LA QUANTITE DONT VOUS AVEZ BESOIN
POUR CONSOMMER, PAS D'ALGUES EN EPAVE!**

PREPARER pour consommer

Nettoyer: Laver à l'eau douce (**SAUF LAMINAIRE SUCREE** destinée au séchage) pour débarasser du sable; enlever les parties abimées, les débris divers (laver 2 ou 3 fois). Essorer (essoreuse à salade).

pour conserver

cru ou cuit par congélation. Possibilité de **stériliser en bocaux** comme des légumes . Réf. haricots verts.
au vinaigre pour haricots de mer: faire cuire les haricots 20 minutes dans l'eau salée bouillante. Egoutter en conservant l'eau de cuisson. Tronçonner. Mettre en bocal, recouvrir du mélange chaud moitié vinaigre, moitié eau de cuisson. Se conserve un an; peut accompagner charcuterie ou saumon fumé....

par séchage: les plus faciles: Laitue, Dulse, « pioca blanchi » :à l'air (mais protégé du soleil), au four très doux. Plus difficile: Kombu.

brut: trier sans laver, ajouter gros sel; se conserve dans bac à légumes au réfrigérateur qq semaines. Laver et essorer avant usage (enlever sable et sel)

Quelques recettes simples:

Toasts sur pain de campagne ou feuille d'endive ou concombre... Garnir avec les mélanges ci-dessous:
<Cuire du **Fucus denté** 20 minutes à l'eau bouillante ou à la vapeur. Hacher menu et mélanger avec de la mousse de canard. Sel/poivre. Déposer sur les toasts garnis quelques brins de **Laurencia** crus.

<Hacher un mélange de **Dulse et d'Ulve crues**. Mixer avec jus de citron, échalotes hachées, thon en boîte. Proportions: 1 boîte de thon + 1 citron + 1 à 2 poignées d'algues rouges et vertes + sel-poivre selon goût.

<Couper fin les **Laurencia**. Mixer 3 cuillerées à soupe avec beurre mou + ail+ sel-poivre.

<Mélanger **Laurencia** cru coupé fin avec chèvre frais doux ou fromage frais, sel et poivre. On peut ajouter lard fumé ou crevettes décortiquées.

Feuilletés aux algues:

Cuire **fucus denté ou laminaire digitée** à l'eau bouillante salée 20 minutes. Hacher fin, mélanger avec ail haché. Garnir des bandes de pâte feuilletée, former des rouleaux. Cuire (selon pâte) 15 minutes à four chaud. Couper les rouleaux en morceaux de 2-3cm de long. Servir tiède. N.B :On peut ajouter des crevettes décortiquées, du fromage....En petits croissants en découpant la pâte en triangles.

Tarte de la mer. Pour 6 personnes:

Cuire ½ litre de moules. Les décoquiller. Filtrer le jus de cuisson et laisser refroidir. Y incorporer 2 cuillerées à soupe de maïzena, 2 oeufs entiers battus, 3 cuillerées à soupe de crème fraîche, sel poivre, 3 ou 4 cuillerées à soupe d'algues en paillettes (ou l'équivalent d'algues rouges et vertes hachées). Garnir le moule de pâte, disposer dessus les moules (éventuellement des crevettes décortiquées). Verser dessus l'appareil. Cuire 30 minutes à four chaud.

Quiche aux algues.

Garnir le moule de pâte brisée ou feuilletée salée/ garnir d'une couche d'algues mixées (cuites ou crues). Verser dessus l'appareil suivant: 25cl lait+ 2 oeufs entiers battus + sel, poivre...

N.B. Remplacer la pâte à tarte par 3 galettes de blé noir, superposer après huilage léger. **Sans gluten.**

Cake au thon ou saumon: remplacer les olives par des algues hachées.

Gâteau poussière de laitue de mer: (d'après H.Marfain, CEVA Pleubian) pour petit moule à cake) mélanger 125g farine + 1c à c levure + 4c à c poudre de laitue de mer (paillettes broyées) dans un bol. Battre 2 jaunes d'oeuf + 100g sucre glace +50g poudre d'amandes. Ajouter 100g beurre salé fondu.bien mélanger.verser ce mélange dans lle 1er mélange bien battre. Incorporer délicatement les 2 blancs montés en neige avec pincée de sel.

Verser ds moule à cake chemisé. Cuisson: 30-40minutes à four préchauffé 165° (pointe couteau sort sèche)

En légumes: Laminaires, Haricots, Fucus cuits à l'eau bouillante, passées au beurre ou à l'huile d'olive avec une pointe d'ail.

Haricots de mer ou autres en mélange dans une purée, avec des tagliatelles ou d'autres légumes .

Papillotes: pour envelopper le poisson, les coquilles saint jacques ou des légumes: ulve ou porphyre, kombu.

DEGUSTER ... Pourquoi?

Intérêt nutritionnel cf sites www.bord-a-bord.fr, ceva.fr

Composition moyenne, en % de la matière sèche:

Glucides 53%, dont **35% de fibres**

Protéines 20%, avec présence de la **totalité des acides aminés essentiels** dans la plupart des espèces.

Lipides 2%, surtout à acides gras polyinsaturés.

Sels minéraux 25% et **Vitamines**

nos algues courantes sont particulièrement riches en:

Laitue de mer : Calcium, Fer, Magnésium, vitamines A et C

Dulse : **Protéines** (25% en moyenne), Calcium, Silicium, Magnésium, Phosphore, Iode, Fer, Vitamines A,B,C,E .

Porphyra : **Protéines** (30%), Phosphore, Fer, Vitamines C, B12, F, Provitamine A.

***Wakamé** : Calcium, Sodium, Fer, Potassium, Vitamines C et du groupe B.

Kombu breton : Calcium, Magnésium, Iode, Potassium, Sodium.

Kombu royal : Iode, Calcium, Potassium, Sodium

Haricot de mer : Vitamine C

*Le Wakamé = Undaria pinnatifida, algue brune, cultivée, introduite du Japon, se rencontre çà et là, presque toujours immergée.

Intérêt gustatif:

Le goût iodé ou d'huître, les saveurs des algues souples consommées crues en tartare ou assaisonnement, la consistance croquante..., l'originalité....

EN CONSOMMER SANS RECOLTER...

Intérêt : en toute saison, variété, garantie sanitaire, particulièrement sur le plan bactériologique.

Emploi facile

Forme : fraîches, conservées dans le sel; stérilisées en bocal. Sèches en lames (nori, kombu) , en paillettes ou flocons, par espèces ou en mélange. Agar-agar (extrait d'algue en poudre comme gélifiant)

Où ? Dans les coop-bio dont (agar-agar en vrac). Chez producteurs bretons avec vente en ligne cf sites internet, dans magasins de produits bretons.

Inconvénient: le prix !!

EN SAVOIR PLUS...

P. Gayral, J. Cosson. **Les Algues du littoral** 32p. 1997 ed Ouest-France

P. Le Roux **Connaître et cuisiner les Algues bretonnes**. Voir site www.cuisineauxalgues.com

(fournit des sites liés de production et ventes en Finistère et Côtes d'Armor)

nombreux livres de cuisine aux algues et recettes sur sites internet

nombreux sites de producteurs -transformateurs : www.bord-abord.fr , www.alguarmorique.com

(boutique à Lanvollon), www.santemer.com etc...

www.thalado.fr 5 rue V.Hugo 29650 Roscoff. Des visites, sorties, cours de cuisine.

Centres de recherches:

CEVA Centre de valorisation des algues Pleubian(22) www.ceva.fr .

Laboratoire de biologie marine de Roscoff (29) www.sb-roscoff.fr

ET MAINTENANT, BON APPETIT !!

Monique Kubiak et Maryvonne Baron, mai 2013