

---

## **Quelle algue connue, riche en iode, en vit. C et fer, accompagne parfaitement quelques feuilles de salades ?**

*La laitue de mer*

---

### **Une découverte des algues**

Extrêmement riches en minéraux et en vitamines, légères et savoureuses, les algues méritent vraiment de figurer à vos menus régulièrement, comme le font surtout les Asiatiques.

Il en existe plus 20.000 variétés mais seulement une cinquantaine sont agréables à consommer ! Cultivées ou cueillies sauvages dans la mer, elles ont le goût d'iode, mais aussi, selon la variété, de champignon, de caramel, d'herbe, de coquillage...

Saupoudrées sur une salade, en papillote autour d'un poisson, en tartare ou frites en chips pour l'apéritif ... même les enfants s'en régalaient.

---

### **Quelle composition**

Bien sûr, cela dépend du type d'algue. Très pauvres en calories, elles sont très riches en glucides.

#### **Fortes teneurs en protéines végétales**

Les algues rouges ont une forte teneur en protéines (30 à 40%, comme le soja); la fameuse algue bleue des Andes, la spiruline, en contient 70% !

Les algues brunes ou rouges sont un peu plus riches en minéraux que les vertes.

Mais elles contiennent toutes beaucoup d'iode, et de calcium. Et puis aussi du magnésium, du potassium, du phosphore, du fer, du zinc, du cuivre, du sélénium...

Du point de vue des vitamines, elles sont les seuls végétaux à contenir de la B12 (essentielle au bon métabolisme des tissus nerveux), ce qui les indique particulièrement dans le cadre d'un régime végétarien.

---

### **Quelles propriétés ?**

Les algues procurent de l'énergie, facilitent l'élimination, et sont un excellent coupe-faim. Elles sont recommandées aux femmes enceintes ou allaitantes aux personnes âgées et aux enfants pour leur teneur en calcium. Certaines sont considérées en Asie comme de véritables panacées (notamment le kombu). On dit qu'elles aident à prévenir l'hypertension, la constipation, l'hyperthyroïdie, les tumeurs, qu'elles sont antibactériennes et vermifuges.

---

### **Quelles utilisations possibles**

On trouve souvent les algues séchées, en sachets. Il suffit de les réhydrater cinq à dix minutes dans de l'eau froide, avant de les utiliser, crues ou cuites.

On peut aussi les acheter fraîches en saumure (dans du sel), il faut alors beaucoup les rincer. Parfois aussi, elles entrent dans la composition de pâtes (à la spiruline), de purées prêtes à tartiner (tartare d'algues), de pâtés... On peut les utiliser comme des fines herbes (choisir des algues sous forme de paillettes), saupoudrées sur une salade verte ou des champignons crus arrosés d'un filet de crème de soja, ou encore mêlées à de la chapelure sur des tomates à la poêle.

Une feuille glissée dans un court-bouillon ou une soupe lui donnera un parfum très léger et surtout beaucoup d'éléments nutritifs.

---

### **Les principales variétés d'algues**

Les algues vertes (laitue de mer, ao-nori), les algues rouges (dulse, nori), les algues brunes (wakamé, spaghetti de mer) sont délicieuses tout simplement en salade avec des légumes râpés, des herbes aromatiques, une bonne sauce et des graines germées.

---

### **Un bon secret...**

Si vous faites une petite cure d'algues au changement de saison pour vous « détoxiner » votre organisme il vous en sera très reconnaissant et vous ressentirez un grand plein d'énergie.

## **CAPITAL SANTE, des actions pour tous** **La laitue de mer, les algues**

**La laitue de mer** C'est une sorte de feuille verte qui, comme son nom l'indique, ressemble un peu à de la salade.

**Le kombu** c'est une sorte de grosse lanière marron et épaisse, qui accommode parfaitement les soupes et les bouillons. C'est le composant de base du bouillon japonais, le dashi. Le kombu ramollit les fibres des céréales complètes avec lesquelles on le fait cuire. Frit, il forme un bâtonnet craquant pour l'apéritif ou l'accompagnement original d'une soupe ou d'un poisson...

**Le haricot de mer** il ressemble à des tagliatelles brun-vert. A la fois iodée et sucrée, c'est sans doute l'algue la plus facile à adopter. Froid en salade, ou revenu à la poêle pour accompagner un poisson ou une céréale, il surprendra agréablement tous vos convives.

**La wakamé** : pour parfumer soupes et bouillons, attendrir les céréales et légumineuses. Elle peut être mangée crue, en salade, ou cuite.

**La nori** (Riche en vitamine A) : Cette algue violette au parfum délicat est cultivée au Japon, et se vend principalement sous forme de feuilles pour enrouler les sushis. Au Japon, on les fait aussi griller avant de les émietter dans les salades, les soupes, le pain, avec du tofu ou des légumes...

**L'hijiki** (riche en fer, calcium, potassium): de petites brindilles cylindriques brunes qui augmentent cinq fois leur volume quand elles sont réhydratées ! Son goût est assez prononcé, elle doit être cuite au moins une vingtaine de minutes à la vapeur avant d'être sautée avec des légumes, ou mijotée .

**La spiruline** : c'est une algue minuscule qui pousse dans des lacs, en particulier au Mexique, dans les Andes, au Tchad. Elle existerait depuis trois milliards d'années. De très haute valeur nutritive, elle est incorporée dans certaines préparations (pâtes) mais sa couleur bleu-vert est déroutante... On la trouve plus souvent sous forme de comprimés ou dans des capsules. Parmi les nombreux nutriments qu'elle renferme, citons l'acide gamma-linoléique, présent uniquement dans le lait maternel ! On la dit très revitalisante.