

RECOLTE D'ALGUES FABRICATION DE CONSERVES

LE JEUDI 9 AVRIL - Coef. 116

Un spécialiste des algues nous accompagne.

Rendez-vous sur le parking de Raguénès à 10 h 30 heures

Ramassage de 10 h 30 à 13 heures

Retour vers Bénodet (lieu à préciser) pour un casse-croûte et la fabrication de vos conserves.

Le haricot de mer se déguste comme les cornichons.

Nous récolterons bien sûr d'autres algues.

Une participation de 10 euros vous sera demandée pour indemniser notre accompagnateur et pour l'achat des ingrédients nécessaires à la fabrication de vos conserves. Prévoyez votre bocal. Quelques bocaux seront disponibles au local.

Vous pouvez venir pour récolter ou simplement pour accompagner.

Un impératif : l'accord de la préfecture pour l'ouverture de la récolte. Il faut que les algues aient suffisamment poussé.

Inscriptions par mail comme d'habitude : koantig29@gmail.com



Ci-centre, les Himantales (haricots de mer) à mi-marée.



Ci-dessous, les Himantales (haricots de mer) à marée basse

Pour cuisiner cette algue, rien de plus simple, une des recettes consiste à laver l'algue à l'eau douce (sans la laisser tremper), puis de la mettre dans de l'eau bouillante bien salée environ 20/30 min, en goûtant de temps en temps jusqu'à quelle soit tendre (« C'est cuit, quand c'est tendre à son goût », citation Claude CHASSE), on peut ensuite l'accommoder de diverses manières, froide, chaude, en salade, en accompagnement, etc...

Un autre mode de cuisson et de conservation peut être utilisé, c'est la préparation à base de vinaigre, qui à l'avantage d'écourter la durée de la cuisson (utilisable aussi pour toutes les algues). Dans ce cas là, mettre dans l'eau de cuisson deux verres de vinaigre blanc par litre d'eau non salée.

Il est nécessaire de bien rincer les algues à l'eau après pour en retirer l'acidité et stopper la cuisson. Accommoder les algues ainsi préparées selon ses goûts.

L'Himantale est une algue très intéressante dans les préparations culinaires, car elle s'accommode parfaitement à un grand nombre de recettes, 100 g suffit pour une personne.

De plus, sa récolte est facilitée par le fait qu'il est pratiquement impossible de se tromper, même par une personne non initiée.

Les quantités disponibles sur les zones rocheuses sont très importantes. Sa conservation est aisée en la préparant dans des bocaux, suivant des recettes citées plus loin ou par la congélation, procédé qui n'est pas encore employé par les industriels mais qui est efficace et aisé à mettre en œuvre.

Fiche nutritionnelle élaborée par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Plouzanet, France - www.ceva.fr - version du 15/12/2011
Tenue pour 100 g d'algue déshydratée (produit brut)

Algue: HIMANTHALIA ELONGATA	Unité	Teneur moyenne	Min	Max	ND
Energie	kJ	747			
Energie	kcal	178,3			
Eau	g	9,7	5,3	16	13
Protéines (Nx6,25)	g	10	4,9	23,5	21
Glucides (par différence)	g	28,5			
Fibres alimentaires	g	30,5	19,9	48,2	15
Lipides	g	2,7	0,8	8	3
AG saturés	g	0,7	0,5	0,8	3
AG mono insaturés	g	0,4	0,2	0,5	3
AG poly insaturés	g	0,8	0,5	1,1	3
Polypénoles	g	1,2	0,6	2	3
Sodium	mg	3620	2950	4070	5
Magnésium	mg	1590	510	6960	16
Phosphore	mg	100	70	130	3
Potassium	mg	5870	3610	8040	4
Calcium	mg	700	450	900	4
Manganèse	mg	2,3	1,4	4,8	4
Fer	mg	2,5	1,4	3,4	14
Cuivre	mg	0,2	0,1	0,4	14
Zinc	mg	4,5	2,5	7,9	14
Iode	mg	14,6	7,3	24,4	7
Sélénium	µg	ND			
Vitamine A (eq rétinol)	µg	253	99	407	2
Beta-carotène	µg	ND			
Vitamine D	µg	0,3			
Activité vitaminique E (eq)	µg	5,8	5,3	6,5	3
Vitamine K ou phytoménadiol	µg	ND			
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	66	27	131	3
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,3			
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	4,5			
Vitamine B5 ou acide	mg	ND			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	ND			
Vitamine B8 ou H ou biotine	µg	33			
Vitamine B9 ou Folates	µg	60			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	ND			

ND : No data

Actuellement, la cuisine aux algues redevient d'actualité. Elles ont un rôle de « marquant » dans nos recettes car elles présentent à la fois des qualités gustatives et visuelles intéressantes en plus des nombreux atouts nutritionnels, leurs richesses en éléments minéraux (calcium, magnésium, phosphore,...), en oligo-éléments ou éléments traces (fluor, iode, fer, sélénium,...), en protéines, acides aminés essentiels, de nombreuses vitamines font parties de ce bouquet (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D, C, E, K). En revanche, elles sont pauvres en lipides et en calories, de plus elles contiennent des glucides assimilés à des fibres car ils facilitent le transit intestinal.

Les gens sont de plus en plus conscients des problèmes liés aux déséquilibres alimentaires, c'est pourquoi ils se tournent vers les produits allégés et les compléments alimentaires dont les algues font partie.

Depuis 2014, 25 algues dont 4 microalgues sont autorisées à la vente dans notre pays, entrant dans la composition de plus de 3000 produits. Parmi les macroalgues, on dénombre :

- 8 Algues Brunes :**
 - Ascophyllum nodosum*
 - Fucus vesiculosus* + *serratus*
 - Himantalia elongata* - Spaghetti de mer
 - Undaria pinnatifida* - Wakame
 - Laminaria digitata* - Kombu
 - Laminaria saccharina* - Kombu royal
 - Laminaria japonica* - Kombu
 - Alaria esculenta* - Wakame atlantique

- 11 Algues Rouges :**
 - Palmaria palmata* - Dulse
 - Porphyra umbilicalis* - Nori
 - Porphyra tenera* - Nori
 - Porphyra yezoensis* - Nori
 - Porphyra dioica* - Nori
 - Porphyra purpurea* - Nori
 - Porphyra laciniata* - Nori
 - Porphyra leucostica* - Nori
 - Chondrus crispus* - Piocha, Lichen
 - Gracilaria verrucosa* - Ogonori
 - Lithothamnium calcareum* - Maërl

- 2 Algues vertes :**
 - Ulva* sp. - Laitue de mer
 - Enteromorpha* sp. - Aonori

- 4 Microalgues :**
 - Spirulina* sp.
 - Oodotella aurita*
 - Chlorella* sp.
 - Schizochytrium* sp.

HARICOT DE MER

Himantalia elongata

Le haricot de mer ou spaghetti de mer ou *Himantalia elongata*, est une algue brune appartenant à l'ordre des Fucales. Sa base est composée d'une petite « cupule » mesurant quelques cm de diamètre, fixant l'algue sur le rocher comme le montre les photos et le dessin ci-contre.

De cette cupule, naissent de longues lanières, portant les fructifications. Ce sont ces lanières qui seront la base de nos recettes.

En milieu favorable, leur taille peut atteindre plusieurs mètres mais il est préférable de les récolter lorsqu'elles mesurent environ 1,50 m au maximum.

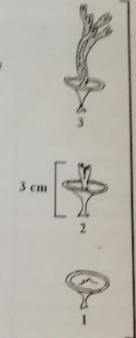
La durée de vie de cette espèce est de 2 ans.

La quantité de protéines varie durant la croissance de 18% quand elle est jeune, à 10% lorsqu'elle atteint environ 2 m.

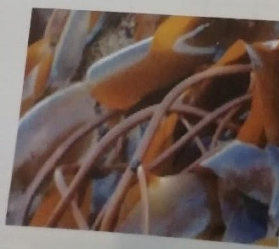
Cette algue est riche en calcium, potassium, magnésium, sodium, oligo-éléments (iode, fer, zinc, cuivre, sélénium...) et en vitamines A, B9 et C c'est l'algue la plus riche dans cette dernière.

Voir la fiche nutritionnelle.

Himantalia elongata (Haricot de mer)



aspect général



Les propriétés de cette algue sont de soulager les troubles du système lymphatique, des veines et du système nerveux, elle aurait des actions bénéfiques pour lutter contre DMLA (Déficiency Maculaire Liée à l'Âge). On observe fréquemment sur les « lanières » (fructifications) d'*Himantalia*, lors des récoltes tardives des épiphytes (fin juin). Il s'agit d'algues rouges (marées pour les noms scientifiques, il n'existe pas de nom vernaculaire pour ces espèces) : *Elachista scutulata*, petites touffes de fins filaments en pompon et *Herponema verticillum* qui forme un manchon de velours brun et très rare ou des petits animaux sécrétant des « coquilles » vers, mollusques.