

# Quand les algues se mettent à table... et nous avec !

*Elles étaient là bien avant nous, constituant même les premières formes de vie, les algues. Nous allons suivre Tounn Richard, guide-animatrice nature en Trégor côtier finistérien, dans l'une de ses sorties de découverte et cueillette d'algues fraîches, à l'initiative d'Elodie Bertrand et Maylie Caillon, deux étudiantes en BTS Gestion et protection de la nature au lycée de Suscinio à Morlaix. Elles se sont intéressées aux algues, depuis leur cueillette jusqu'à nos assiettes... dans lesquelles nous vous proposons un menu en trois temps. Mais auparavant, quelques mots sur cette ressource alimentaire locale pleine de bienfaits qui suscite un engouement croissant, mais constitue avant tout une inestimable richesse de biodiversité de nos côtes bretonnes, à préserver durablement.*

Brunes, rouges, vertes, les algues sont d'une incroyable diversité : 700 à 800 espèces identifiées dans notre région. « La Bretagne est la troisième puissance mondiale dans le domaine des algues en terme de biomasse disponible et récoltée après le Chili et la Norvège » , nous apprend-on dans un reportage de France 3 Bretagne\* diffusé il y a trois ans, le Finistère accueillant à lui seul le plus grand champ d'algues d'Europe.

Si désormais elles régalent telles quelles nos palais, nous les avons longtemps utilisées et continuons de le faire abondamment, au gré des découvertes de leurs propriétés et vertus, que nous avons mises à profit dans nombre de nos activités humaines : santé/pharmacologie/cosmétique, usages industriels et agro-alimentaires, etc. Au point de les considérer ces dernières années comme le nouvel or bleu : une ressource naturelle qui comme les autres, est de plus en plus exploitée... et qu'il s'agit évidemment de préserver en

développant un sens revisité de la mesure, celui de la parcimonie, alimentée par la connaissance de ces fabuleux organismes vivants.

Cela tombe bien, car connaître, cueillir et cuisiner les algues, c'est l'affaire de Tounn Richard\*\*, guide-animatrice nature près de Plestin-les-Grèves. Nous l'avons suivie dans sa balade-cueillette d'algues fraîches, à l'initiative ce jour là d'Elodie Bertrand et Maylie Caillon, deux étudiantes originaires de Touraine venues en BTS Gestion et protection de la nature au lycée de Suscinio à Morlaix, séduites par cet aliment « gluant mais appétissant ! ».

## Apprendre à les connaître, à les cueillir...



C'est sur la plage des Sables Blancs de Locquirec, entre deux giboulées de mars, que Tounn Richard et les étudiantes ont

donné rendez-vous aux participant.e.s, muni.e.s d'un seau et d'une paire de ciseaux. Durant deux heures, la guide-animatrice nature partage son savoir sur les algues afin de mieux les connaître, les reconnaître, prendre connaissance de la législation, l'état sanitaire de l'estran choisi et surtout les cueillir en respectant de bonnes pratiques qu'elle a consignées dans un mini-mémento distribué à chacun.e. Elle y rappelle ainsi que 99% des êtres vivants de la planète Terre sont dans la mer. Les algues, végétaux marins constituant un des piliers du bon équilibre de la nature.

Parce que l'on constate ces derniers temps un engouement du public pour la cueillette et la consommation des algues, Tounn Richard nous livre ses recommandations de bonnes pratiques : « Il faut tout d'abord, trouver un lieu salubre et autorisé, changer régulièrement d'estran rocheux. Tenir compte bien sûr de la législation concernant quelques algues pour la cueillette, dates ou et tailles à respecter. Lors de la cueillette, couper les algues avec une paire de ciseaux, en grappillant d'une algue à l'autre et en coupant les pointes uniquement », précise-t-elle.

Ainsi, pour la Porphyra ou Nori, déjà présente à marée basse, il faudra attendre le 1er mai pour sa cueillette (à partir de 25 cm), autorisée jusqu'au 15 novembre. En revanche, la Saccharina latissima ou Kombu royal (à partir de 150 cm) ou encore l'Himanthalia elongata (à partir de 80 cm) peuvent être prélevées toute l'année, en respectant les tailles minimales.

## **... et à les cuisiner pour s'en régaler**

Ensuite, direction nos fourneaux, avec trois recettes culinaires aux algues : entrée, plat, dessert. La première, un tartare d'algues, proposée par l'auteure de cet article ; la seconde effectuée au cours de l'atelier cuisine qu'Elodie et Maylie ont animé en visio à l'issue de la balade, à la mi-

mars. Et l'on achève ce repas avec un biscuit moelleux noisettes/algues, concocté par Tounn Richard, recette immédiatement mise à profit et photographiée par la gourmande qui vous écrit.

## **Tartare d'algues**



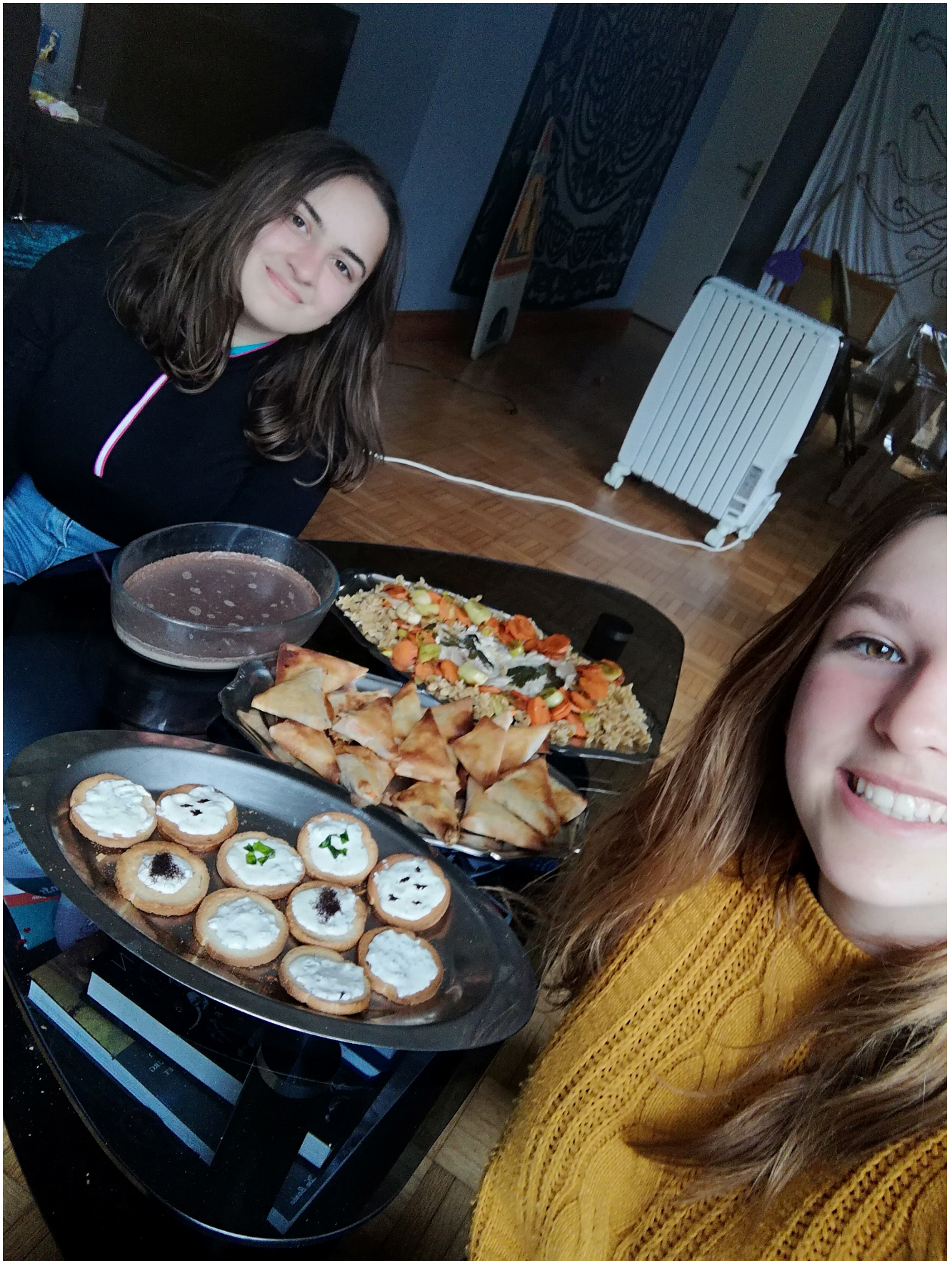
Ingrédients : algues fraîches ou déshydratées (laitue de mer, laminaire, porphyra/nori, wakamé, dulce), huile d'olive, vinaigre balsamique, jus de citron, câpres, oignons blancs ou échalotes, ail, coriandre, gingembre frais ou mariné, poivre,

sauce soja. Quantité non précisée : faites confiance à vos papilles gustatives au fil de la préparation.

Préparation : hâcher finement les algues fraîches avec les oignons blancs ou les échalotes, les lamelles de gingembre, la coriandre. Mélanger aux autres ingrédients. Conserver au frais dans un pot en verre fermé.

Le tartare d'algue se savoure sur des toast de pain, galette de blé noir ou de maïs, sur des feuilles d'endive et au gré de votre imagination.

### **Samossas riz-algues-petits légumes**



fbt

Ingrédients : – mélange d’algues fraîches (ou séchées) – 100 g de riz parfumé – 2 carottes – 5 champignons blancs – cumin, coriandre, sel, poivre – feuilles de brick.

Préparation : faire cuire le riz en ajoutant des fucus dans l'eau de cuisson. Découper les algues fraîches et les champignons en petits morceaux et les carottes en bâtonnets. Mélanger le tout avec le riz et les épices. Etaler sur les feuilles de brick et former des triangles badigeonnés à l'huile d'olive. Enfourner et cuire jusqu'à ce que les samoussas soient bien dorés. A déguster avec une sauce soja.

### **Moelleux noisettes-algues**



Ingrédients : 165g de noisettes en poudre – 80g de sucre complet – 4 œufs – 125 g de beurre salé – 10 g d'algues séchées et broyées.

Préparation : séparer les jaunes des blancs. Mélanger les jaunes avec le sucre puis le beurre fondu, la poudre de noisettes, les algues. Monter les blancs en neige et incorporez-les en douceur. Mettre le tout dans un moule à cake ou à génoise, de préférence en verre ou en terre cuite.



Cuisson à 180°, environ 25 minutes.

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

\*

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/finistere/brest/finistere-plus-grand-champ-algues-europe-promesses-du-nouvel-bleu-1645578.html>

\*\*Contact : TounNature – Tounn RICHARD – 02 96 54 11 51 – 06 79 77 13 45 – [bilitounn\[@\]orange.fr](mailto:bilitounn[@]orange.fr) – <http://entrepreneurs.cae22.coop/-tounn-richard-.html>