Les algues, des plantes à cuisiner

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-827004

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Par Bernadette Pidoux

Les algues, des plantes à cuisiner

Les Japonais les mangent depuis toujours et vivent centenaires. La cuisine aux algues est riche de recettes originales et savoureuses.

Dans sa chaleureuse cuisine, à Morges, Marine Sontag organise des rencontres, où il s'agit de mettre la main à la pâte. Chaque recette est réalisée par les participants. Et chaque recette contient des algues! Exemples: rillettes de mer, poissons en papillote d'algues ou cake aux fruits, portant le nom de «délice de Saint-Guirec». La Française Marine Sontag dit des algues qu'elle est tombée dedans quand elle était petite. En effet, enfant, elle passait toutes ses vacances sur l'île de Noirmoutier, propice aux explorations. Herboriste de formation, elle se passionne ensuite pour les plantes médicinales et découvre ainsi les vertus des algues.

Besoins vitaux

Sur le plan nutritionnel, l'algue comestible est un vrai concentré de nos besoins vitaux: minéraux, glucides, protides, beaucoup de fibres et très peu de lipides. «En consommant 10 à 20 g d'algues par jour, on est sûr de couvrir ses besoins quotidiens», explique-t-elle. Marine Sontag préconise d'utiliser un mélange d'algues séchées, en paillettes, comme assaisonnement quotidien dans la salade ou les légumes. Les algues sont un bon exhausteur de goût, qui contribue à diminuer l'usage de sel. Autre exemple: le *wakamé*. Il est dix fois plus riche en calcium que le lait, ce qui explique pourquoi les Japonais ne souffrent pas d'ostéoporose, bien qu'ils ne boivent jamais de lait.
Marine le sait, dans des pays sans environnement maritime comme le nôtre, la cuisine aux algues peut en rebuter plus d'un. «Ce sont les souvenirs de promenades au bord de la mer jonchée d'algues qui ont marqué des gens. En réalité, les algues qui sentent mauvais sont simplement en état de décomposition. Nous mangeons des algues bien vivantes, soigneusement cultivées dans des fermes marines, et qui ont une odeur tout à fait agréable!» précise-t-elle.
La préparation des algues requiert un certain savoir-faire. Lorsqu'on utilise des plantes aquatiques fraîches, conservées dans le sel, il est impératif de bien les rincer sous l'eau courante, puis de les laisser tremper au moins dix minutes, pour en éliminer le sel. Certaines algues peuvent être mangées crues, ce sont les algues vertes et rouges comme la laitue de mer, la *dulse* ou le *nori*. Les algues brunes, haricots de mer, *kombu* ou *wakamé*, doivent, elles, être cuites. Toutes ces d'algues sont en vente, en Suisse, dans la plupart des magasins de diététique. ■

A lire: *Cuisine et Saveur des Algues,* Marine Sontag, Editions Favre.

Marine Sontag propose des stages de cuisine, chez elle, à Morges.

Ateliers algues

Quelques dates d'ateliers: vendredi 7 mars, de 10 h à 14 h; vendredi 14 mars, 10 h à 14 h; samedi 15 mars, 14 h à 18 h; samedi 5 avril, 14 h à 18 h. Inscription: L'Atelier de Marine, 2, place du Casino, 1110 Morges, tél. 021 802 42 82. Un petit cadeau attend les lecteurs de *Générations* qui s'inscriront à un des ateliers.