

Sommaire

Présentation de la collection	4
Présentation des auteurs	6
Dialogue entre passionnés	10

chapitre 1

À la découverte **des algues**



La grande famille des algues.....	16
Les atouts nutritionnels des algues.....	24
Conseils pratiques : acheter et préparer les algues.....	30
Réserves futées pour cuisinier(ère) pressé(e).....	36

chapitre 2

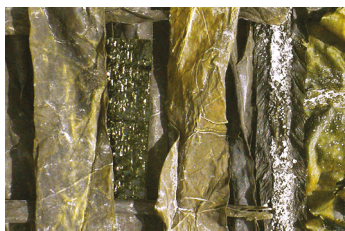
Débuter avec de **bonnes bases**



Les bases aromatiques simplissimes	40
Les bases aromatiques plus élaborées	43
Le bouillon dashi	47

chapitre 3

Mises **en bouche**



Sablés, crackers, blinis	52
Tartines et dips	55
Cocktails, verrines, muffins	57
Maki, onigiri, roulés aux algues	59
Entretien avec Daria Sobowiec	62

chapitre 4 Les **premiers plats**



Soupes aux algues	66
Œufs pochés, coque, omelettes aux algues	68
Salades fraîcheur aux saveurs iodées	70
Entretien avec Élyane Lèbre	74

chapitre 5 Les **plats principaux**



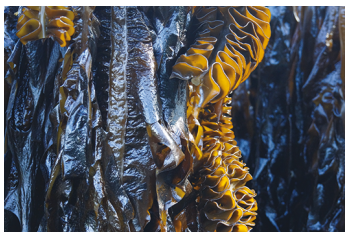
Les plats végétariens / Algues et petits légumes	78
Riz et pâtes aux parfums d'algues	81
Entretien avec Stéphane Maddix Albert	84
Entre terre et mer / Algues et poissons	87
Algues, coquillages et crustacés	91
Entretien avec Raphaël-Fumio Kudaka	94
Algues et viandes	96

chapitre 6 Délices **d'initiés...**



À boire ou à croquer / Les smoothies	102
Les barres énergétiques	105
Douceurs étonnantes / Algues et chocolat	106
Algues, gâteaux et autres friandises	108
Algues et fruits	110
Entretien avec Prannie Rhatigan	114

Pour **aller plus loin**



Lexique	136
Bibliographie sélective / Sites ressources d'information	137
Réponses aux quiz.....	138
Index des recettes	140
Liste des recettes par auteur	142
Remerciements	143

Dialogue **entre passionnés**

Comment vous est venue votre passion pour les algues ?

Julien Lemarié : C'est en arrivant au Japon en 2005 que ma curiosité à l'égard des algues s'est éveillée jusqu'à devenir une passion presque dévorante ! Parmi toutes les expériences gustatives, esthétiques, visuelles de la cuisine japonaise, le bouillon dashi a été pour moi une véritable révélation. Comment avec de l'eau, une seule algue, le kombu, et quelques copeaux de bonite, on arrive à obtenir quelque chose d'aussi délicat et parfumé, cela me fascine toujours.

Pierre Mollo : Ma passion pour les algues est née au début des années soixante-dix, lorsque j'étais à Houat, une petite île de Bretagne, dans le Morbihan. Une amie, femme de pêcheur de l'île, nous faisait partager sa recette de gâteau aux algues. Cette algue, *Chondrus crispus*, mélangée au lait, se transformait en un flan au goût inégalé. Dans la même période, les pêcheurs de Houat ont pris une initiative d'aquaculture de repeuplement de homard. Ils m'ont sollicité pour mettre mes connaissances sur la biologie des crustacés à l'épreuve. Dès l'année 1972, j'ai découvert « la culture de phytoplancton » et l'importance de ces microalgues pour réussir la « fabrication » de 150 000 juvéniles destinés au repeuplement des fonds. À partir de cette date, j'ai compris l'importance du petit peuple de la mer, « le plancton » pour prévenir de l'érosion de la biodiversité de l'invisible des océans. Comme l'écrit Antoine de Saint-Exupéry, « l'essentiel est invisible pour les yeux ».

Johanne Vigneau : Moi aussi, bien entendu, les algues me ramènent au bord de la mer, et à certains de mes plus lointains souvenirs. Mes premiers rendez-vous avec les algues, c'était l'automne, lorsque mon père en étendait sur le jardin, pour le préparer à la nouvelle saison. L'odeur de l'iode, très tôt le matin, m'a toujours remplie d'un bonheur énergisant et contagieux. Plus tard, lors de sorties en plongée sous-marine, la variété des algues me fascinait toujours davantage, j'adorais les voir bouger au gré des courants et des marées... Puis, au fil des ans, ma passion pour la cuisine et ma gourmandise m'ont amenée à évoluer et à ouvrir mes horizons culinaires. Je raffole de la cuisine asiatique, où les algues font partie intégrante de plusieurs plats. Des échanges avec de grands chefs m'ont permis de découvrir les saveurs et les textures associées aux algues.

Hélène Marfaing : Pour ma part, je suis venue en Bretagne par amour et j'y suis restée par passion. Je suis arrivée au CEVA par les hasards de la vie comme ingénieur agroalimentaire pour animer le secteur alimentaire et nutrition ; je travaillais auparavant dans l'industrie laitière. Mon premier contact avec les algues a été rude. J'avais acheté des algues dans un magasin bio et avais suivi les instructions sommaires indiquées sur le sachet. L'emballage de la « salade d'algues » (algues séchées en paillettes) préconisait une réhydratation dans l'eau froide, puis une dégustation « comme une salade ». Devant la bouillie informe qui s'était formée devant moi pendant la réhydratation, je me suis dit « ben, y'a du boulot ! » C'était il y a 15 ans et depuis beaucoup de choses ont changé.

Et vous Régine Quéva et Catherine Le Joncour ?

Régine Quéva : Je me souviendrai toujours de la première fois où j'ai appris, sur l'estran, que les algues pouvaient se manger. Quel choc ! Moi qui aime la nature, la mer et la cuisine, j'avais tout sous la main, ou plutôt sous les pieds. Mais ça, ce n'était que le début. Le deuxième choc est venu ensuite, lorsque j'ai dû écrire des livres sur les algues. J'ai alors découvert tout leur potentiel. Cosmétique, pharmaceutique, industriel, au jardin, pour les animaux... et là j'ai compris qu'en Europe nous avons quelques milliers d'années de retard par rapport à l'Asie.

Catherine Le Joncour : Moi... un jour, ma cuisine a pris un autre tournant. Il y a six ans, j'ai rencontré une passionnée, de la vie, de la nature, aimant cuisiner, c'était Régine Quéva. À l'époque je connaissais la cuisine japonaise avec les makis, les sushis, les feuilles de nori grillées pour l'apéritif, mes goûts et mes connaissances en matière d'algues s'arrêtaient là. Pourtant originaire de Bretagne, aimant la mer, la pêche à pied, jamais je n'ai eu l'idée de les cueillir pour les cuisiner, je ne savais même pas que les algues bretonnes pouvaient se consommer. Je suis installée depuis vingt ans à Plestin-les-Grèves, et j'ai toujours entendu parler des algues vertes pour le désagrément qu'elles causent. Suite à une dégustation de tartare et d'autres amuse-bouches préparés par Régine, j'ai ressenti le besoin de me renseigner, d'approfondir, de m'imprégner de ces nouveaux végétaux marins. Une sortie sur l'estran s'imposait et, là encore, Régine Quéva, maîtrisant parfaitement le sujet, était la mieux placée pour me dispenser cet enseignement. À la suite de cette sortie étonnante, ma cuisine s'est enrichie des algues.

En qualité de biologiste, Pierre Mollo, quelles actions avez-vous mis en place ou soutenez-vous pour promouvoir les algues dans notre culture ?

J'ai réalisé, avec Marc Foucher, chef de cuisine et premier ouvrier de France, un film *La cuisine au plancton*. Trois planctons végétaux remarquables sont utilisés pour réaliser les recettes, la spiruline,

la chlorelle et l'*Odontella*. L'opération est un succès de saveur et de couleurs. Après plus de 40 années au service des professionnels de la mer, pêcheurs, conchyliculteurs et paludiers, sur l'influence considérable du plancton pour leur activité, je me suis engagé dans des actions qui rendent accessibles mes connaissances sur le plancton au plus grand nombre des citoyens. Aujourd'hui, je milite pour la création d'« observatoires citoyens du plancton » en Bretagne, mais aussi en Asie, Afrique, Arctique et Antarctique... Avec la réalisation de résidences d'artistes à l'observatoire du plancton de Port-Louis, dans le Morbihan, nous participons à rapprocher la science des domaines artistiques. Le plancton, dans toutes ses dimensions, donne à rêver pour que demain, nos mers et océans contribuent à nourrir les 10 milliards d'humains de notre planète.

Et vous Régine Quéva en tant qu'animatrice ?

Je tente de rattraper le temps perdu en transmettant cette passion au cours de conférences, de stages, d'ateliers culinaires et de sorties sur l'estran. Ce qui me frappe le plus au cours des sorties « algues », c'est que très souvent, les personnes en reviennent changées. Une sortie « algues » : c'est initiatique. On découvre les mystères des algues et on apprend leur potentiel. Chez certaines personnes, c'est un déclic. J'ai d'ailleurs une petite anecdote à ce sujet... Tout a commencé à Saint-Brieuc en septembre 2012. Catherine Le Joncour et moi-même étions sur le stand de la Confrérie des Chevaliers de la coquille Saint-Jacques pour trouver, à leur demande, des associations algues et coquilles Saint-Jacques. En regardant la bannière et leurs tabliers, nous nous sommes dit que l'algue aussi méritait non pas une confrérie... mais une consœurerie. Elle a vu le jour dix-huit mois plus tard, sous le nom de La Consœurerie des croqueuses d'algues. Ce qui était au départ quasiment une blague est devenu une association incontournable dans le monde des macroalgues.

Chaque année nous organisons des animations, des dégustations, des conférences culinaires... Avec le lycée hôtelier de Lannion (22), nous avons

inventé Les Automn'algues, rencontre et défi culinaire entre les élèves et les croqueuses et croqueurs d'algues. Nous avons déjà transmis notre passion à des milliers de personnes! Notre plus grande satisfaction: avoir été conviées à l'École de la gastronomie française Ferrandi et – souhaitons-le – y retourner.

Pourquoi et comment êtes-vous passé(e) de la théorie à la pratique dans votre métier et au quotidien ?

Catherine Le Joncour: Après ma rencontre avec Régine Quéva, j'ai porté un autre regard sur ces végétaux accrochés aux roches, dansant avec l'eau au gré des marées, offrant une palette de couleurs, de textures, de goûts, de «mâches» différentes. Ils m'ont ouvert sur d'autres horizons de la cuisine. Il me paraissait intéressant d'utiliser ce patrimoine végétal pour donner une vision positive des algues. Je voulais évoluer. Mais avant de me lancer dans cette aventure de cuisiner les algues, il m'a fallu me poser les bonnes questions. Comment passer d'une cuisine traditionnelle avec une clientèle d'habitues qui remplit le restaurant chaque midi, à une cuisine aux algues, plus raffinée, plus audacieuse et plus originale. Eh bien la seule façon d'y parvenir, c'était de prendre des risques et de se lancer. Et aussi de trouver les bons fournisseurs d'algues. Heureusement que j'aime les challenges! Grâce aux algues je me suis trouvée et j'ai pu évoluer vers une cuisine française innovante et créative où il y a tant à faire car nous n'en sommes qu'aux balbutiements.

Julien Lemarié: En ce qui me concerne, je reste influencé au quotidien par mon séjour au Japon. Mon épouse japonaise intègre très souvent dans ses plats des algues fraîches, au sel ou séchées, et celles-ci sont devenues au fil du temps des « incontournables » de mon mode de vie. Pour moi, mettre au menu chaque jour au moins un plat aux algues constitue une occasion privilégiée de faire découvrir à mes hôtes un produit intéressant à plus d'un titre et de les inviter à réfléchir à une approche culinaire différente.

Johanne Vigneau: Je partage l'avis de Julien Lemarié. En tant que chef propriétaire d'un restaurant réputé et avant-gardiste, je me dois d'être à l'affût des nouvelles tendances. Les clients de La Table des Roy s'attendent à des découvertes, à vivre une expérience personnelle et unique. Bien que nous sachions que les algues sont nutritives et pleines de ressources, élaborer des recettes à base d'algues demande du temps et de la recherche. Il s'agit de marier la bonne algue au bon produit, afin que le résultat sublime l'ensemble. Ces efforts démontrent l'amour que je tente d'insuffler à ma cuisine, en utilisant les savoureux produits locaux des Îles-de-la-Madeleine ainsi que les algues de notre région voisine, la Gaspésie. Les algues, c'est tout un monde qui s'est offert à moi, et mon exploration de cette nouvelle contrée ne fait que commencer. Comme tout voyage, celui-ci promet d'être ressourçant et transformera assurément toute personne qui s'y laissera entraîner!

Pour conclure, je vous dirais que d'incorporer votre algue préférée à votre cuisine, c'est ajouter un air de vacances et de bord de mer à vos repas de tous les jours!

Et vous Hélène Marfaing ?

Le contact avec les algues dans ma pratique professionnelle a bouleversé ma façon de manger au quotidien. J'ai découvert de nouveaux légumes, un terrain d'exploration très vaste, des traditions asiatiques, une vision de l'alimentation comme vecteur de prévention nutritionnelle. J'ai surtout réfléchi à mon alimentation, à ce que je mettais dans mon assiette. En effet, les algues mettent en lumière certains déséquilibres de notre alimentation occidentale. Mon défi quotidien est de faire manger des algues au plus grand nombre, de sorte que cela ne reste pas un secteur de niche réservé à des initiés pleinement conscients de l'importance d'une alimentation saine. En guise de boutade, je dis souvent que j'aurais gagné mon pari de l'algue alimentaire quand « tout le personnel du CEVA consommera des algues ». Alors je teste, je propose des recettes, je provoque des dégustations et tout le monde s'habitue à manger des « trucs

bizarres» parfois étonnamment gourmands. Salades, soupes, smoothies, biscuits, lasagnes, thé, chocolats, desserts, tout y passe et le pari est presque gagné!

Comment faites-vous découvrir les algues dans vos ateliers, Johanne Vigneau ?

Avant tout je suis gourmande de nature. C'est aussi le nom donné à ma boutique culinaire, où se rencontrent la passion des beaux objets culinaires, des trouvailles délicieuses et un atelier dédié au partage des connaissances culinaires. «Gourmande» pour son association naturelle avec les mots «délices», «partage» et «générosité»; «nature» pour ce lien privilégié avec un terroir pur et sauvage, le mien: les Îles-de-la-Madeleine. Entourée d'eau salée et de toutes les merveilles qui s'y retrouvent, je trouve naturel d'initier les gens venus participer à un atelier au monde des algues et autres trésors de bord de mer. Ces ateliers sont des moments privilégiés: on s'offre une mémorable balade sur la plage pour faire des découvertes étonnantes, apprendre à reconnaître les différents coquillages, algues et herbes de mer comestibles et, au retour en atelier, faire connaissance avec leurs saveurs. Un must pour qui vit sur les îles ou les visite!

Et vous, Catherine Le Joncour, quelle part ont pris les algues dans votre cuisine ?

Depuis trois ans ma fille Maïwen travaille avec moi en cuisine et m'aide à mettre au point des recettes. Son ami Flavien, quant à lui, crée des cocktails aux algues. La première année cela a représenté 15% de mon chiffre d'affaires, commençant par petites touches avec quelques plats à la carte sans faire de publicité, par peur de perdre ma clientèle: j'étais rétive suite aux problèmes liés aux algues vertes. La deuxième année: c'est 45%, soit presque la moitié du fruit de notre activité qui revient aux algues. J'ai donc étoffé un peu plus ma carte et installé une banderole «cuisine aux algues» sur la façade du restaurant, appelant les gens à s'interroger sur cette nouvelle cuisine. Aujourd'hui, troisième année, c'est 70% de mon

chiffre d'affaires que nous devons aux algues qui se sont immiscées au rang de stars. Elles ont leur carte de cocktails, un menu découverte, des suggestions et un café avec mignardises. J'en ai fait une vraie spécialité que je revendique.

Les algues m'ont amenée à la rencontre de personnes que je n'aurais certainement jamais connues dans un autre contexte, des chefs étoilés comme Julien Lemarié, Mathieu Kergourlay, des entrepreneurs de la filière algues et bien d'autres personnes.

Quel regard portez-vous sur l'intérêt des algues pour nos aliments de demain ?

Pierre Mollo: La demande en protéines destinées à l'alimentation humaine ne cesse de croître, notamment dans les pays du Sud. Leur production, à partir de microalgues peut jouer un rôle important dans l'approvisionnement en protéines de qualité à l'échelle de la planète. En ce sens, une microalgue bleue, la spiruline, est populaire pour son fort taux en protéines, le plus important parmi les êtres vivants des milieux aquatiques. Son intérêt pour l'humanité est la possibilité de la produire en milieu contrôlé et de développer ainsi l'utilisation de ce plancton qui se trouve à la base de la chaîne alimentaire depuis environ 3 milliards d'années.

Hélène Marfaing: Gardons à l'esprit qu'il est prévu entre 9 et 10 milliards d'individus sur terre pour 2050 et un de nos défis majeurs est de pouvoir tous manger. Les algues rentrent pleinement dans les réponses que nous pouvons apporter. À la fois les macroalgues qui poussent dans l'eau de mer, qui n'utilisent pas d'eau douce ni de terres agricoles, mais également les microalgues par leur productivité élevée, leur richesse en protéines et en acides gras essentiels. Bien évidemment, les algues ne seront pas notre nourriture exclusive, mais, comme le dit Pierre Mollo, il s'agit d'aliments qui ont été consommés il y a des milliers d'années et le seront également dans le futur. Cela me semble évident et passionnant de valoriser ces aliments aussi importants pour notre santé que pour la planète.