

Envie de participer à un atelier cuisine aux algues...

De connaître les plantes comestibles de nos chemins côtiers...

De découvrir la faune de nos côtes...

Ou vous laisser conter les petites et  
grandes Histoires d'ici...

**RETROUVEZ TOUTES LES DATES**

[www.lamermonte.net](http://www.lamermonte.net)

## CONTACTS



**La Mer Monte**  
**Anne JACOB**  
**06.81.76.70.17**

[la.mer.monte@orange.fr](mailto:la.mer.monte@orange.fr)

[www.lamermonte.net](http://www.lamermonte.net)

# LES ALGUES



De la mer à l'assiette



## ZOOM SUR 5 ALGUES

### ULVE ( laitue de mer )

Mariée à d'autres salades, elle offre un goût de chou.

### PALMARIA PALMATA ( douce )

Son goût approche celui de la noisette.

### PORPHYRA ( nori )

Cette algue a un goût boisé qui rappelle celui de champignons séchés.

### HIMANTHALIA ( haricot ou spaghetti de mer )

Très apprécié pour son goût iodé, le servir en "légumes".

### LAMINARIA DIGITATA ( kombu )

Sa texture est charnue et croquante, son goût est iodé.



ulve ( laitue de mer )



porphyra ( nori )



palmaria palmata ( douce )



himantalia ( haricot de mer )



laminaria digitata  
( kombu )

<b>ulve</b> ( laitue de mer )	Calcium ( 7 fois plus que le lait ) fer ( 26 fois plus que les épinards ) magnésium, phosphore, vitamines A et C
<b>Palmaria Palmata</b> ( Douce )	25 % de protéine, magnésium, iode, fer, calcium, phosphore, vitamines A, B,C et E
<b>Laminaria digitata</b> ( Kombu )	20 à 30 % de sels minéraux, calcium ( 8 fois plus que le lait ) fer ( 5 fois plus que les épinards ) iode, vitamines A, B1, B2, B6 et B12
<b>Himantalia elongata</b> ( haricot de mer )	fibres ( 3 fois plus que la pomme ) vitamine C ( 4 fois plus que l'orange )
<b>Porphyra</b> ( nori )	Entre 30 % de protéine, phosphore, fer, vitamines A, C, F et B12

## ALGUES LÉGUMES

L'emploi direct ( sous forme de légumes ou ingrédients ) des algues en alimentation humaine, traditionnel en Asie se développe dans le monde occidental.



À la base de cette nouvelle application, de nombreux atouts.

**Nutritionnels** : richesse en sels minéraux, oligo-éléments, fibres alimentaires, vitamines, antioxydants, acides gras essentiels.

**Technologiques** : amélioration de la texture ou de la stabilité des produits alimentaires.

**Organoleptiques** : les algues présentent une palette d'arômes marins.

Les algues contiennent des protéines ( de 7 à 44 % ) souvent supérieures et dépassant les teneurs de la viande rouge ( 12 % ) et jusqu'à 14 fois plus de calcium que le lait.

Parmi toutes les algues existantes en France, seules 13 sont autorisées à la consommation.

## ET ALGUES SÉCHÉES

L'Ulve, la Nori et la Douce séchées et finement mixées apporteront de véritables saveurs à vos plats de poissons, coquillages, sauces ou omelettes.



La Laminaria et l'Himantalle peuvent être conservées en bocaux, cuites dans de l'eau additionnée d'un jus de citron et d'une poignée de gros sels.



Les temps de cuisson de chacune vous sont précisés dans les fiches suivantes.