



Lieu jaune, bouillon thaï aux algues

POUR 4 PERSONNES • 440 g de filet de lieu jaune • 2 choux pak choï • 2 feuilles de laitue de mer fraîche (algues) • 12 champignons shiitakes • 1 oignon rouge en pickles (conservé). **Le bouillon thaï** : 20 cl de fumet de poisson • 10 cl de lait de coco • 2 bâtons de citronnelle (fendus en deux et écrasés) • 1 gousse d'ail (épluchée) • 3 feuilles de combawa • 1 piment oiseau • 1 filet de jus de citron.

Le bouillon thaï : portez à ébullition le fumet de poisson avec le lait de coco puis ajoutez le reste des ingrédients (sauf le citron), et laissez infuser hors du feu et à couvert, 20 min. Filtrez l'ensemble dans une passoire puis rectifiez l'assaisonnement. Versez le

filet de jus de citron. Au moment de servir, ajoutez la laitue de mer fraîche émincée. **La cuisson du poisson** : salez le poisson à cru des deux côtés, faites-le saisir à la poêle, à feu moyen, dans un peu d'huile d'olive, 2 min sur chaque face. Filmez le tout et

mettez de côté, en laissant la chaleur pénétrer au cœur du poisson.

La garniture : dans un wok, faites saisir 1 à 2 min les champignons shiitakes émincés, avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les pak choï préalablement effeuillés, faites-les cuire 2 min supplémentaires. Assaisonnez.

La finition : dans une assiette creuse, dressez le filet de poisson puis ajoutez la garniture et quelques pickles d'oignon rouge, en versant un peu de bouillon thaï aux algues sur les côtés.

Les algues... c'est bon !

Prisés en Asie, mais méconnus en Europe, ces végétaux marins séduisent de plus en plus, notamment grâce à leurs qualités nutritionnelles. PHOTOS CYRIL BITTON POUR VSD

Jean-Marie et Valérie Pédron¹, propriétaires d'une ferme aquacole au Croisic (44), vont régulièrement glaner des algues sur l'estran de la presqu'île de Guérande. Armés de simples ciseaux, ils décrochent, à marée basse, une douzaine de variétés différentes – parmi la quinzaine autorisée à la consommation humaine dans notre pays – des rochers.

Une récolte très prisée par des chefs comme Pierre Gagnaire, Alexandre Couillon, Éric Guérin... Ou encore Julien Lemarié ; à la tête du restaurant Ima² (« maintenant », en japonais), à Rennes, ce quadragénaire marié à une Nippone, qui a passé quatorze années en Grande-Bretagne et en Asie (Japon, Singapour), est passionné par ces végétaux marins. Coauteur du livre *Savez-vous goûter les*

*algues*³, il les cuisine selon leurs caractéristiques : « *Le kombu, aux notes iodées puissantes et légèrement fumées, apporte beaucoup de profondeur à un bouillon dashi ou à une marinade, tandis que la dulce possède une texture craquante à cru, idéale dans un tartare. Assez douce, la laitue de mer, elle, est intéressante pour enrouler un poisson avant de le snacker, alors que l'algue nori séchée, aux parfums torréfiés, reste incontournable pour réaliser des makis. Également séchée, l'aonori distille des arômes étonnants de truffe alors que les spaghettis de mer se distinguent par leur douceur parfaite avec des coquilles Saint-Jacques. Sans oublier le wakame, utilisé dans la soupe miso pour son goût végétal.* »

Considérés par les nutritionnistes comme de véritables aliments santé, ces « légumes

de la mer » sont plébiscités par les végétariens et les adeptes du manger sain. Ils sont riches en oligo-éléments (calcium, magnésium, potassium, zinc, sélénium...), sels minéraux, vitamines, fibres et protéines. On peut ajouter à cela leur haute teneur en composés antioxydants, comme les caroténoïdes et autres polyphénols. Plusieurs études épidémiologiques ont ainsi montré que certaines populations du globe, qui consomment des algues en grande quantité, souffrent moins de maladies coronariennes ou de certains cancers (sein, colon et prostate). **PHILIPPE BOÉ**

(1) *Les Jardins de la Mer, saline Saint-Goustan, 5, rue Raymond-Poincaré, Le Croisic (44). lesjardins-delamer.fr*
(2) *Ima, 20, bd de la Tour-d'Auvergne, Rennes (35). ima.restaurant*
(3) *Éd. Presses de l'Ehesp, 22 €.*



Récompensé, en février, par une première étoile *Michelin*, Julien Lemarié est un adepte de ces « légumes de la mer » bourrés de bienfaits.



Stockées dans une eau purifiée, les algues cueillies au Croisic (44) par Jean-Marie et Valérie Pédron sont proposées fraîches ou séchées.





Soupe miso au tourteau

POUR 4 PERSONNES • 1,4 l de bouillon dashi (voir ci-dessous) • 3 c. à s. de miso rouge • 2 c. à c. d'algues wakame séchées, en paillettes • 2 cébettes • 120 g de tofu • 6 shiitakes frais • 80 g de chair de crabe tourteau. **Le bouillon dashi** : 20 g d'algues kombu séchées (rishiri) • 50 g de shiitakes séchés • 10 cl de sauce soja • 10 cl de mirin • 2 l d'eau filtrée.

Le bouillon dashi : dans une casserole, plongez les algues kombu séchées à l'eau bouillante pendant 30 à 60 s, retirez-les, réhydratez-les immédiatement à l'eau froide pendant 2 h. Cet ébullantage préalable permet d'obtenir des kombus dont la teneur en iode n'est pas trop élevée. Faites frémir l'eau et les kombus puis retirez-les. Hors du feu, ajouter les shiitakes séchés émincés, laissez infuser le tout pendant 30 min à couvert. Filtrez dans une passoire fine, assaisonnez le tout avec la sauce soja et le mirin.

La soupe miso au tourteau : taillez les shiitakes en quatre, faites-les cuire dans le bouillon dashi avant de les retirer. Ciselez les cébettes puis taillez le tofu en cubes de 1 à 2 cm de côté. Répartissez les cébettes ciselées, le wakame, les shiitakes, le tofu et la chair de tourteau dans 4 bols. Détendez la pâte de miso dans un quart du bouillon dashi très chaud puis ajoutez le reste du bouillon. Amenez le tout à frémissement, et versez l'ensemble dans les 4 bols.



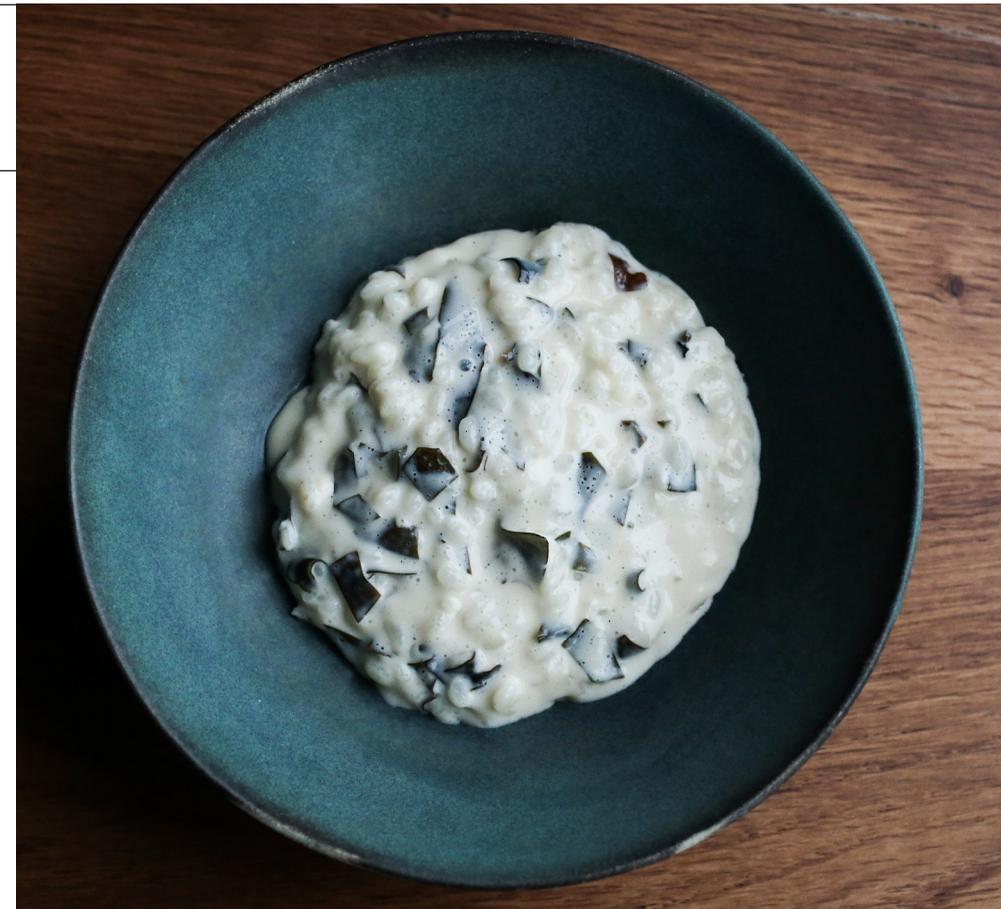
Aonori

Pour Julien Lemarié, « les algues sont à la fois des agents texturants qui permettent d'épaissir une sauce, et des exhausteurs de goût qui renforcent la saveur d'un plat ».

Riz au lait à la dulse

POUR 4 PERSONNES • 6 jaunes d'œufs • 30 cl de lait • 30 cl de crème double • 100 g de riz carnaroli • 50 g de sucre • 1 gousse de vanille • Les zestes d'un citron jaune bio • 2 c. à s. d'algues dulse en paillettes.

Versez le lait dans une casserole à fond épais, avec la crème double, le riz, la gousse de vanille fendue et ses graines, ainsi que les zestes de citron. **Portez le tout à ébullition** et faites cuire à feu doux, en remuant continuellement pendant 15 min. **Fouettez les jaunes d'œufs** et le sucre énergiquement, dans un saladier. **Versez le mélange** blanchi sur le riz cuit al dente. **Ajoutez alors la dulse** puis faites cuire l'ensemble comme une crème anglaise, à feu doux et en remuant régulièrement, sans jamais laisser bouillir. **En fin de cuisson**, retirez la gousse de vanille et versez le riz au lait dans des verrines ou dans un plat. Cette variante de riz au lait est aussi bonne tiède que froide, mais la version tiède est souvent la préférée des gourmands.



Poitrine de cochon au kombu breton et au cidre

POUR 4 PERSONNES • 500 g de poitrine de porc fraîche • 20 g d'algues kombu séchées • 1 radis noir, ou daïkon • 2 oignons rosés de Roscoff • 1 bouteille de cidre brut • ½ litre de bouillon de poule • sel gris.

Dans une casserole **plongez les algues** séchées à l'eau bouillante pendant 30 à 60 s, retirez-les puis réhydratez-les immédiatement dans le cidre frais pendant 2 h. **Enroulez la poitrine** dans les algues réhydratées puis ficellez-les. Épluchez et **taillez le daïkon** en grosses tranches de 2 cm d'épaisseur puis épluchez les oignons avant de les tailler en quatre. Dans une cocotte en fonte, versez le cidre et le bouillon de poule, ajoutez une pincée de sel avant de faire bouillir le tout. **Ajoutez alors la poitrine** de cochon, posez le couvercle de la cocotte à demi-ouvert. **Faites cuire l'ensemble**, au four, à 150 °C, pendant 2 h 30, en vérifiant régulièrement le niveau du liquide. **Ajoutez la garniture** à mi-cuisson et fermez la cocotte complètement. À la sortie du four, **laissez reposer la viande** dans la cocotte 30 min. Le kombu apporte du goût, mais aussi, et surtout, une texture croquante qui contraste avec la poitrine fondante.



À l'image des haricots de mer au naturel, les algues récoltées peuvent être mises en bocaux, cuisinées (en tartare ou dans des sablés) ou mêlées à des épices, du thé vert ou de la fleur de sel.