

Des algues plein nos assiettes!

Après les poissons, les coquillages et les crustacés, l'océan ouvre un nouveau champ des possibles à notre gastronomie avec la dulse, le nori, le kombu ou encore le wakamé.

Texte Pierrick Jégu. Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Valéry Guedes.

Manger des algues ? On voit déjà les sceptiques faire la grimace... Mais ils sont de moins en moins nombreux, car il ne s'agit pas là d'un régime partagé seulement par quelques tribus d'originaux. Bien sûr, les Français sont, à l'inverse des Asiatiques, loin de mettre des algues dans leurs assiettes au quotidien, mais l'idée fait son chemin... Tant mieux car c'est un univers entier que l'on découvre et qui enrichit un peu plus notre gastronomie. Qui plus est avec des produits que l'on trouve en abondance sur nos côtes. La France reste un lilliputien dans la production mondiale d'algues comparé à la Chine, par exemple, mais de nombreuses entreprises se sont spécialisées dans ce secteur ces dernières années. Le berceau des algues dans l'Hexagone ? La Bretagne, où le littoral rocheux, la qualité de l'eau et sa température, entre autres facteurs favorables, sont particulièrement propices à leur développement. Une grande majorité des algues destinées à l'utilisation alimentaire – on connaît aussi leur succès dans le domaine de la cosmétique notamment – provient de la récolte sur des gisements sauvages, et une petite partie est issue de l'algoculture sur filières (cordes tendues à l'horizontale).

Espèces, couleurs et goûts à foison !

En 1990, une douzaine d'algues furent déclarées aptes à la consommation. Aujourd'hui, ce chiffre se monte à vingt-quatre, sur des centaines voire des milliers d'espèces présentes sur les côtes bretonnes. Passons sur les microalgues comme la spiruline, très tendance pour ses vertus nutrition-

nelles, et concentrons-nous sur les algues utilisées en gastronomie. Wakamé, nori, dulse, laitue de mer, haricot de mer – ou spaghetti de mer – et kombu royal restent les plus fréquemment rencontrées en boutique et en cuisine. Vertes, rouges ou brunes, elles présentent des couleurs mais aussi des physionomies très différentes. Vendues fraîches, salées, déshydratées, surgelées ou en conserve, elles se prêtent aussi à une multiplicité d'interprétations culinaires : en fonction de leur goût et de leur texture, très divers, elles s'invitent à table crues ou cuites, froides ou chaudes, en salade ou en tartare, simples ingrédients d'une foule de recettes – court-bouillon, cakes, terrines, sans oublier le fameux beurre aux algues de Jean-Yves Bordier ! – ou véritables légumes pour escorter viandes blanches et poissons... Bien au-delà de l'agar-agar, gélifiant naturel dérivé d'une algue rouge et très connu en cuisine, ou des feuilles de nori utilisées pour la confection des makis japonais, les algues inspirent donc aux chefs mille et une recettes de tous les jours ou du dimanche. Et nous n'en sommes qu'au stade de la découverte de ces produits que l'on va connaître de mieux en mieux... « Le marché mûrit, il y a un intérêt de plus en plus fort de la part des consommateurs, des cuisiniers, des industriels et de l'agroalimentaire pour les algues qui, riches en éléments minéraux, fibres et composés antioxydants, bénéficient aussi d'une image saine et naturelle », explique Hélène Marfaing, chef de projet agroalimentaire et nutrition au Centre d'étude et de valorisation des algues (CEVA), situé à Pleubian, dans les Côtes-d'Armor.



SALADE D'ALGUES ET DE CONCOMBRE *Rafraîchissant et tonifiant*

Préparation : 15 min. Repos : 2 h. Pour 4 personnes :

■ 100 g d'algues wakamé fraîches ou réhydratées
■ 1 concombre moyen ■ 1 morceau de gingembre frais de 3 cm ■ 1/2 citron ■ 8 c. à soupe de vinaigre de riz
■ 3 c. à soupe de sirop de riz ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir ou blanc

■ Rincez les algues pour les dessaler et hachez-les grossièrement. Pelez le gingembre et râpez-le finement. Pressez le 1/2 citron et mélangez son jus avec le vinaigre de riz, le sirop de riz et le gingembre. Lavez et séchez le concombre, puis détaillez-le très finement à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
■ Dans un saladier, mélangez les algues, le concombre et la sauce. Couvrez le saladier de film alimentaire et laissez macérer 2 h au frais.
■ Parsemez de graines de sésame et servez cette salade bien fraîche.

Notre conseil vin : un muscadet.

AVOCAT AUX ALGUES NORI

comme des makis

Préparation : 15 min. Pour 4 personnes :

4 avocats mûrs mais encore fermes
4 feuilles d'algue nori ■ 2 c. à café de sésame
■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ Sauce
et wasabi (pour servir)

Dans un petit bol, mélangez de la sauce soja
c un peu de wasabi.
Étaillez les feuilles de nori en bandes
2 cm de large.
Coupez les avocats en deux, ôtez le noyau
et abîmez la chair puis retirez délicatement
le peau. Coupez les avocats en quartiers.
Enroulez une bande de nori autour de chaque
quartier et déposez-les sur une assiette de
service. Arrosez d'huile de sésame, parsemez
de sésame noir et servez avec de la sauce
et au wasabi.

Notre conseil vin : un pouilly-fuissé.



BEURRE AUX ALGUES

Pour des tartines marines

Préparation : 15 min. Repos : 2 h minimum.
Pour 250 g de beurre :

■ 250 g de beurre aux cristaux de sel, mou ■ 4 c. à soupe
bombées d'algues en paillettes (nori, wakamé, dulse, etc.)

■ Dans un bol, mélangez le beurre et les algues. Posez ce
beurre aux algues sur du papier cuisson, donnez-lui la forme
d'une plaquette et refermez le papier. Réservez au frais 2 h
au minimum.

■ Servez avec des pommes de terre ou dégustez tout
simplement sur du pain au sarrasin.



Olivier Maréchal

LES ALGUES VUES PAR JULIEN LEMARIÉ, CHEF DE LA COQUERIE

Laval, Saint-Malo, Courchevel, l'Angleterre, Singapour... Julien Lemarié a baladé son tablier et ses couteaux un peu partout dans le monde, œuvrant pour des grands chefs comme Gordon Ramsay ou Michel Troisgros. Mais c'est au Japon qu'il a découvert les algues en cuisine. Revenu en France depuis quelques années, il continue de s'y intéresser dans la cuisine familiale – son épouse est japonaise – et au piano de La Coquerie. Il a d'ailleurs inventé de nombreuses recettes pour le livre *Savez-vous goûter... les algues ?* édité par les Presses de l'EHESP (voir encadré page 54). Wakamé, dulse, nori, kombu, haricot de mer ou laitue de mer s'invitent souvent dans ses assiettes, en fonction des arrivages et de la saison. Ses approvisionnements ? Des algues importées du Japon pour les sèches, et la Bretagne pour les fraîches fournies par Les Jardins de la Mer, au Croisic. L'intérêt des algues en cuisine ? « Elles apportent de la nouveauté, une large palette de goûts, de textures et de couleurs, des surprenantes notes épicées de l'algue rouge poivrée aux saveurs iodées, plus rondes et à la texture plus



Assiette Christiane Perrochon.

SANDWICH SAUMON FUMÉ-ALGUE-AVOCAT

Les algues en version sur le pouce

Préparation : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 60 g d'algues fraîches rincées (wakamé ou dulse, par exemple)
■ 8 tranches de pain de campagne ou de pain au levain ■ 8 tranches
de saumon fumé ■ 2 avocats ■ 2 oignons nouveaux ■ Le jus
d'1 citron vert (ou d'1/2 citron vert, selon le goût) ■ 2 c. à soupe
d'huile d'olive ou d'une autre huile au choix (avocat, par exemple)
■ 1 poignée de jeunes pousses ■ Piment fort en poudre ■ Sel, poivre

■ Hachez les oignons nouveaux. Coupez les avocats en deux,
ôtez le noyau puis retirez la peau. Récupérez la chair. Écrasez-la
grossièrement avec les 3/4 des oignons nouveaux, 1 c. à soupe
d'huile, le jus du citron vert et une pincée de piment. Salez, poivrez.
■ Tartinez 4 tranches de pain avec la moitié de cette garniture
à l'avocat, ajoutez une tranche de saumon, quelques pousses et
algues. Arrosez d'un filet d'huile d'olive puis refermez les sandwiches
avec les 4 dernières tranches de pain. Garnissez-les à nouveau
d'avocat, de saumon, d'algues et de jeunes pousses, en terminant
par le reste des oignons hachés et un filet d'huile d'olive.

Notre conseil vin : un entre-deux-mers.

croquante du haricot de mer par exemple. Elles sont capables
de se marier avec des poissons, des coquillages, mais aussi
des viandes et peuvent être également intéressantes en dessert...
On n'a pas encore beaucoup de connaissances sur les algues, donc
on fait sans cesse des essais. On peut les envisager aussi bien
comme un condiment – en pickles, tartare ou confiture – que
comme un assaisonnement, une garniture... Tout est possible :
glisser un beurre aux algues sous la peau d'une volaille rôtie,
enrouler une poitrine de porc dans du kombu ou un poisson dans
une feuille de laitue de mer, imaginer un sabayon aux algues
avec une confiture de kombu, faire des tuiles de dulse saupoudrées
de sucre glace, préparer un far breton au wakamé... Au restaurant,
j'ai toujours un plat autour de l'œuf, par exemple un œuf de poule
fumé, crème de céleri au sarrasin et nori. » Avant d'en arriver
là, vous pouvez aussi tester les algues dans des préparations
toutes simples. Pour une première approche, le chef conseille ainsi
d'acheter des algues en paillettes et d'en saupoudrer une salade,
des pommes de terre ou une omelette... À vous de jouer !

Mais quelle est donc cette algue ?

LA DULSE

De son nom savant *Palmaria palmata*, cette belle algue affiche une taille maximale de 50 cm environ et est très reconnaissable à sa couleur rouge. Au palais, elle est à la fois douce et intense. Et à ses saveurs iodées elle ajoute aussi quelques pointes noisettées. Si sa texture reste croquante quand on la consomme crue, elle se fait plus fondante après cuisson.



LE HARICOT - OU SPAGHETTI - DE MER

Cette algue brune doit son nom au profil très longiligne de ses « filaments », dont la longueur varie en gros de 1 à 3 mètres. Assez tendre et iodée, elle est « cuisinable » sous différentes formes, fraîches ou déshydratées, peut être considérée comme un légume et se marier pour le meilleur avec une foule de produits, à commencer par les poissons.

LA LAITUE DE MER

Oh la belle algue verte qui met de la couleur dans vos assiettes ! Souple et fine, elle est, au goût, à la fois fraîche et puissante, et rappelle même un peu la groseille. Crue ou cuite, ses utilisations en cuisine sont infinies ou presque : émincées dans une salade, hachées pour relever une sauce ou une vinaigrette, ses feuilles sont aussi propices à la réalisation de papillotes.



LE KOMBU ROYAL

Dans la famille des laminaires, je demande le kombu royal. Cette algue brune est l'une des plus grandes de l'océan, développant des feuilles très longues et élancées. Ses saveurs ? Très iodées, mais aussi sucrées et fumées. Le kombu royal a le pouvoir d'accélérer la cuisson des légumineuses et de favoriser leur digestibilité. Charnue et croquante, on peut utiliser cette algue notamment pour former une papillote, barder une viande blanche ou un poisson.

LE NORI

Entre le violet et le pourpre – et le noir après cuisson –, le nori est une algue fine et souple. Elle est sûrement la plus consommée au monde, et les feuilles de nori sont très prisées par les Japonais pour la fabrication des makis. Son expression est assez délicate, marquée par l'odeur mais aussi par des arômes de thé fumé ou de champignon séché. Le nori est capable de parfumer un bouillon, un beurre, des salades, des poissons, des viandes blanches, une simple pomme de terre, etc.



LE WAKAMÉ

Cette algue brune est cultivée sur filières en Bretagne. Reconnaisable à sa lame souple dotée d'une nervure centrale, elle fait merveille en cuisine grâce à son tempérament marin, qui rappelle celui de l'huître, et sa faculté à faire ressortir le goût des aliments qu'elle accompagne. Comme d'autres algues, elle est adaptée à la confection de papillotes, s'entend idéalement avec les produits de la mer mais fait aussi sensation dans des potages de légumes.

FICHE
PAGE 133

DONBURI,
TEMPURA
DE CREVETTES



CARPACCIO DE DAURADE, FRAMBOISES, ALGUES NORI ET WAKAMÉ
Du frais vite fait !

Préparation : 15 min. Pour 4 personnes :

- 2 filets de daurade sans la peau ■ 12 framboises (ou radis roses) ■ 1/2 botte de ciboulette ■ 4 pincées de wakamé séché ■ 1/4 de feuille de nori ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel

■ Coupez les filets de daurade en très fines tranches et disposez-les au fond de 4 assiettes.
■ Coupez les framboises en deux ou les radis en fines rondelles. Répartissez-les harmonieusement sur la daurade.
■ Hachez finement la ciboulette et parsemez-en le poisson.
■ À l'aide de ciseaux, détaillez le 1/4 de feuille de nori en paillettes. Arrosez le poisson d'huile d'olive, parsemez-le de fleur de sel, de wakamé séché et de nori.

Notre conseil vin : un jasnières.



POMMES DE TERRE EN CROÛTE D'ALGUES
Subtilement parfumé

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

- 250 g de farine ■ 125 g de gros sel gris ■ 10 petites pommes de terre à chair ferme (rattes, par ex.) ■ 15 g d'algues déshydratées en paillettes (voir conseil ci-dessous) ■ 2 blancs d'œufs

■ Préchauffez le four à 180 °C. Rincez les pommes de terre. Dans une jatte, mélangez la farine, le sel, les algues et les blancs d'œufs. Incorporez progressivement un peu d'eau, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène mais non collante.
■ À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte assez finement entre deux feuilles de papier cuisson. Enveloppez chaque pomme de terre d'un disque de pâte, déposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 20 min.
■ Dès la sortie du four, cassez la croûte d'algues des pommes de terre, retirez-la et servez avec un morceau de beurre et une salade.

Notre conseil vin : un côtes-du-roussillon blanc.

Bon à savoir : optez pour des paillettes d'algues dulse, nori ou wakamé, qui sauront relever la saveur des pommes de terre.

D'après une recette d'Alexandre Couillon.



POISSON EN PAILLOTE D'ALGUES
Gourmand dans son élément

Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

- 1 beau bar entier préparé par votre poissonnier ■ 100 g d'algues fraîches (voir conseil ci-dessous)

■ Préchauffez le four à 180 °C.
■ Rincez les algues pour les dessaler.
■ Étalez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Placez le poisson au milieu, enveloppez-le dans les algues, puis enfournez pour 20 min.
■ Retirez délicatement les algues et servez les filets de poisson avec des pommes de terre vapeur agrémentées d'un peu de beurre salé ou de beurre aux algues.

Notre conseil vin : un valençay blanc.

Bon à savoir : privilégiez pour cette recette le wakamé, le nori ou la laitue de mer, dont la texture souple se prête idéalement aux cuissons en papillote. Évitez à l'inverse le kombu, ses notes puissamment iodées et fumées risqueraient de masquer les saveurs subtiles du bar.

LE POINT DE VUE D'HENRI COURTOIS, GÉRANT D'ALGUE SERVICE

De ses bureaux, Henri Courtois surplombe le plus grand champ d'algues en Europe, riche de six cents variétés. Il n'aurait pas pu trouver meilleur emplacement que Roscoff, dans le Finistère, pour installer sa société Algue Service, spécialisée dans la transformation des algues selon « un process 100 % eau de mer » qui permet de conserver les qualités organoleptiques et nutritionnelles des algues. Au menu, cinq algues sauvages, laitue de mer, nori, dulse, spaghetti de mer et kombu royal, et une algue de culture, le wakamé. Sous la marque Bord à Bord, il vend de nombreux produits maison, des algues marinées sous forme de délicieux tartares par exemple, des algues fraîches salées, des salades d'algues fraîches, le kombu royal préparé en « tsukudani », des algues sèches entières ou en paillettes, des épices de la mer comme le sel aux algues, le mélange trois saveurs, etc. Ses clients ? Le consommateur lambda qui trouve ses produits en épicerie fine, dans les magasins bio ou sur les marchés bio parisiens de Raspail et des Batignolles, mais aussi des chefs de Bretagne et d'ailleurs. « Dans les algues » depuis vingt ans, Henri Courtois estime pourtant

qu'on est au début du travail sur les algues et qu'on n'a pas fini d'écrire la première page. Pour ses approvisionnements, il embauche deux saisonniers et achète à des pêcheurs à pied professionnels de toute la pointe nord-ouest du Finistère. L'algue a ses saisons – avec de manière générale un creux en décembre, janvier et février – et la cueillette a ses règles. En gros, on commence à récolter la plupart des algues à partir de mars, en respectant des dates d'ouverture de pêche pour certaines, des périodes de reproduction, une taille minimale ou encore un mode de cueillette. Il existe d'ailleurs un Guide de bonnes pratiques de récolte des algues de rive, destiné à favoriser une gestion de la ressource efficace et raisonnable. « L'algue est un produit d'avenir qui jouit d'un intérêt croissant de la part des particuliers et des restaurateurs notamment, mais il faut savoir maîtriser la ressource pour que ça dure... », explique Henri Courtois. Et si la demande continue de croître de manière régulière et importante, l'algoculture, encore très peu développée en France contrairement à ce qui se passe en Asie, est sans aucun doute une piste à creuser...

Assiette Margot l'homme.



KIMBAPS

Makis à la coréenne

Préparation : 45 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 350 g de riz à sushis ■ 3 blancs de poulet ■ 2 carottes
■ 1 concombre ■ 50 g d'algues fraîches rincées (haricots de mer, par exemple) ■ 6 feuilles de nori ■ 8 bâtonnets de radis vinaigré (facultatif) ■ 2 œufs ■ 70 g de farine ■ 70 g de chapelure fine
■ 15 g de sucre ■ 1/2 c. à café de sel pour le riz ■ 4 cl de vinaigre de riz ■ Huile de friture ■ Sel, poivre ■ Sauce soja sucrée ou salée (pour servir) ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir (pour servir)

■ Rincez abondamment le riz dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire. Rassemblez le riz et 35 cl d'eau dans une casserole, couvrez, portez à ébullition, puis laissez cuire 10 min sur feu doux. Ajoutez le sucre, le vinaigre de riz, salez et mélangez délicatement.

■ Pelez les carottes, coupez-les en lanières ou râpez-les grossièrement. Ébouillantez-les 1 min puis égouttez-les.

■ Coupez le concombre en deux dans sa longueur, retirez les graines et détaillez-le en longs et fins bâtonnets.

■ Faites chauffer l'huile de friture dans une cocotte sur 2 cm.

■ Battez les œufs dans une assiette creuse, salez, poivrez. Mettez la farine dans une assiette et la chapelure dans une autre. Détaillez les blancs de poulet en longues lanières, salez, poivrez. Passez-les dans la farine puis dans les œufs battus et la chapelure. Faites-les frire 3 min puis égouttez-les.

■ Posez les feuilles de nori sur une natte à sushis ou un torchon sec. Trempez vos doigts dans un bol d'eau (cela permet au riz de ne pas coller aux doigts) et étalez le riz en laissant 2 cm sur le bord supérieur. Déposez la garniture en lignes successives, en commençant à 2 cm du bord inférieur. Soulevez la natte ou le torchon et roulez les kimbaps. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

■ Tranchez les kimbaps avec un couteau très bien aiguisé, parsemez de graines de sésame et servez avec de la sauce soja.

Notre conseil vin : un reuilly blanc.



SOUPE AUX OIGNONS NOUVEAUX ET AUX ALGUES

Classique revisité

Préparation : 30 min. Repos : 20 min. Cuisson : 2 h 20. Pour 4 pers. :

■ 4 tranches de pain de campagne ■ 2 bottes d'oignons nouveaux ■ 2 gousses d'ail ■ 3 brins de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 1 morceau d'1 cm de gingembre frais et pelé ■ 1 morceau de 10 cm de kombu (en magasin bio) ■ 2 litres de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Quelques copeaux de parmesan (ou autre fromage au choix) pour servir ■ 5 grains de poivre noir ■ Sel, poivre

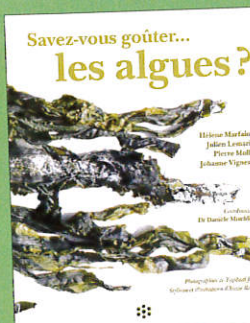
■ Émincez les oignons. Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et écrasez-les. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, puis ajoutez les oignons et l'ail. Faites revenir sur feu doux jusqu'à ce que le mélange caramélise (comptez 1 h). Ajoutez un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson pour que les oignons ne brûlent pas.

■ Faites chauffer le bouillon de légumes.

■ Prélevez 1/4 des oignons caramélisés et réservez-les pour le service. Versez le vinaigre dans le reste des oignons caramélisés et laissez évaporer 3 min. Ajoutez le bouillon chaud, les grains de poivre, le thym et le laurier. Portez à ébullition puis faites réduire d'1/3 sur feu doux (comptez 1 h). Ajoutez la sauce soja, le kombu coupé en morceaux et le gingembre. Couvrez et laissez infuser 20 min hors du feu. Passez au chinois fin, ajustez l'assaisonnement puis réservez au chaud.

■ Versez la soupe dans 4 assiettes creuses et ajoutez les oignons nouveaux réservés. Toastez les tranches de pain. Parsemez de copeaux de parmesan et servez aussitôt avec la soupe chaude.

Notre conseil vin : un anjou blanc.



À LIRE !

À paraître en juin 2016, *Savez-vous goûter... les algues ?* est un livre édité par Les Presses de l'EHESP. Au sommaire de cet ouvrage, la découverte des algues dans une perspective scientifique et historique, leur place dans l'alimentation, et 90 recettes inventées par Julien Lemarié, chef de La Coquerie, à Rennes, et par des cuisiniers japonais, québécois et irlandais. À vous le beurre au nori, les pilons de volaille au vinaigre, wakamé

et haricots de mer, ou encore le mulot noir rôti basilic-courgettes et émulsion au wakamé ! 128 pages, 22 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES PAGE 127