

1 Rouges, brunes ou vertes, les variétés se déclinent en différents goûts, formes et textures.

2 L'ouvrage *Savez-vous goûter... les algues ?*, paru en juin dernier, réunit des informations précises et beaucoup de recettes.

3 Le Tart' Alg, l'un des mix à succès de la marque Les Ouessantines.



FOCUS

ALGUES ALIMENTAIRES

De multiples ressou

La France, où différents acteurs se mobilisent, possède une belle carte à jouer sur le marché des algues. En plein devenir, celui-ci répond à bon nombre de préoccupations environnementales, sanitaires et alimentaires.

Bien que nous soyons encore très loin de pays comme la Chine et le Japon où elles font partie de cultures culinaires ancestrales, les algues se fraient peu à peu une place dans la consommation européenne et française. C'est une bonne chose. Dans un monde où beaucoup de questions se posent sur de nouveaux modèles de nutrition, sur le développement de ressources qui puissent répondre à des enjeux environnementaux, les algues représentent un extraordinaire potentiel. La France, par la richesse et la diversité de ses côtes, a un rôle à jouer dans ce marché en devenir, et particulièrement pour sa région Bretagne. « *Nous produisons de*

60 000 à 70 000 tonnes annuelles, dont seulement 1 000 partent en consommation directe. Il est important de sortir du confidentiel et d'accompagner le développement de cette filière », indique Hélène Marfaing, chef de projet agroalimentaire et nutrition au Centre d'étude et de valorisation des algues (Ceva) à Pleubian Côtes d'Armor. « *Nous sommes arrivés à un point clé de l'algue alimentaire en France. Les consommateurs sont intéressés, ils doivent y avoir plus facilement accès* », reprend-elle.

Vingt-quatre espèces d'algues (dont trois microalgues comme la spiruline) peuvent être consommées en France, avec sept macroalgues typées « légumes de la mer », soit les nori, wakame, laitue de mer, kombu royal, haricot de mer, dulse et alaria (wakame atlantique).

Pour ce qui est des zones en production biologique, l'Hexagone se porte bien avec des acteurs œuvrant depuis des années pour un plan durable de la ressource et les zones de jachères. Hélène Marfaing actant d'autres missions pour le futur : « *Ce secteur n'a pas encore de courtiers, de mareyeurs, de grossistes ou de coopératives en transformation comme pour les légumières. Le cadre doit continuer d'évoluer, c'est notre objectif pour les cinq, six ans à venir.* »

Des freins sont encore à lever

Les sushis japonais ont été les meilleurs apôtres des algues, qui sont entrées dans le monde des végétaux, dans les compléments alimentaires... Mais le pas à franchir pour leur démocrati-

sation en cuisine reste encore grand. Il faut rassurer (un produit inconnu peut générer une crainte de toxicité) et développer la communication sur l'abondance de leurs possibilités d'usages.

Fraîches ou séchées, elles se prêtent merveilleusement aux rillettes, condiments, assaisonnements, sauces, bouillons... « *En produit brut, les intérêts sont limités car l'odeur et le goût d'iode ne correspondent pas au palais occidental. Pour les adoucir, la meilleure façon est de les intégrer, et c'est innovant, à d'autres préparations* », explique Christian Guyader président de Croix & Nature, très investi dans la filière bretonne.

Comme il l'observe, à l'algue de trouver maintenant, telle la pomme de terre, son Joël Robuchon. Ce serait parfait ! ●

1



2



3

Sources

FOCUS CHEFS

De Lyon à Plouidec, 2 chefs témoignent

Mathieu Viannay, propriétaire de La Mère Brazier à Lyon, les travaille depuis quinze ans en faisant évoluer leur utilisation et souligne : « Ce produit est bien entré dans les mœurs, nous sommes loin aujourd'hui du goémon sur les plateaux d'huîtres. » Les algues ont débuté dans ses farces, puis dans un beurre, les préparations de nages et de bouillons ou encore (une idée qu'il a ramenée du Japon), la feuille de nori passée à la flamme pour la rendre croustillante et farcie comme un roll. À sa carte d'été, le chef a imaginé une sole farcie aux algues et aux coquillages, accompagnée d'un tartare d'algues au-



Nicolas Conraux.



Mathieu Viannay.

quel il rajoute un peu de câpres et de cornichons hachés, façon tartare de bœuf. Chez Nicolas Conraux dans le Finistère (La Butte, à Plouider), les algues font partie intégrante de la culture du restaurant et du discours en salle. « Au fil des ans, je me suis passionné pour cette matière vivante au goût marin extraordinaire et au métier difficile de sa

cueillette. C'est cela que nous faisons partager à nos clients. Il y a toute une histoire à raconter », explique-t-il. Parmi ses algues phares, la dulse, qui intègre sa création de « foie gras marbré ». Ou, encore, associée à l'ormeau sauvage – dont elle est l'alimentation essentielle et préférée –, pour une recette de grand-mère que le chef a revisitée. ●

CHIFFRES

60%
de la production mondiale est réservée aux gélifiants.

de 60 000 à 70 000 tonnes sont produites annuellement en France.

150 000 tonnes continuent d'être importées dans l'Hexagone.

95% des algues sont utilisées en France pour les gélifiants.

60% des gélifiants se concentrent dans le secteur agroalimentaire.

FOCUS SANTÉ

Le regard de la diététicienne

Exerçant au Miramar La Cigale, structure morbihannaise réputée pour ses innovations autour des algues, Corinne Ducaud a développé auparavant ses compétences en milieu hospitalier, puis en restauration collective et en libéral. La professionnelle souligne l'intérêt des végétaux marins, aux riches valeurs santé et nutritionnelles, avec beaucoup d'antioxydants naturellement présents, leur teneur en fibres, en acides aminés, en minéraux et oligoéléments avec, c'est à noter, des taux différents selon les variétés.

Attention néanmoins à la teneur en iode si l'on souffre d'une hypothyroïdie, à la vitamine K si on prend des anticoagulants. Et, la nécessité de les introduire doucement dans l'alimentation, l'acceptation par le système digestif (occidental) étant différente selon les personnes. « On parle aussi souvent des algues pour leur teneur en protéines, c'est vrai. 100 g d'algues sèches nori en contiennent autant qu'un steak. Mais il faut les manger ! Attention à ce type d'interprétation. » ●

« J'aimerais que l'on remette au goût du jour ces légumes de la mer qui, comme les légumes terrestres, ont une saisonnalité et une diversité de variétés. »

Corinne Ducaud, diététicienne au Miramar La Cigale, hôtel Thalasso & Spa, Arzon, 56.



Le Miramar La Cigale, dans le Morbihan, est réputé pour ses innovations autour des algues.