



Marine en démonstration



Tartare de saumon à la dulse



Papillote poisson/chou/kombu



Fruits d'été en gelée d'agar

## Martine Sontag, dite Marine

Depuis mon plus jeune âge, j'ai fréquenté le bord de mer ... et savouré ses richesses ... Il n'est pas étonnant, alors, qu'au détour d'une formation en botanique, les algues m'aient fait un magnifique clin d'œil ! J'ai appris à les découvrir dans leur habitat naturel, en Bretagne, à choisir celles que l'on peut manger, à les cuisiner avec amour, et comme toute bonne alsacienne qui se respecte, à faire partager mes découvertes à ceux qui, curieux, gourmets, épicuriens, aiment jouir de la vie et cultivent leur santé pour qu'elle soit bonne !

Ma passion pour les algues qui se mangent prend corps en 1987, lors d'un séjour à l'île de Batz, en face de Roscoff, la « capitale des algues bretonnes. Je fais mon apprentissage par plusieurs stages en Bretagne (reconnaissance, cueillette, cuisine) et par une formation continue au Centre d'Études et de Valorisation des Algues (CEVA) à Peublian (France), centre de recherches appliquées, organisme de référence et de certification des algues alimentaires. J'enseigne à la fois l'art d'accommoder les algues dans l'assiette, et l'art de l'équilibre alimentaire inscrit dans la structure nutritionnelle de l'algue.

Depuis dix ans, j'ai transmis cette passion en animant des ateliers de cuisine, des présentations et dégustations, une table d'hôtes. L'écriture s'est peu à peu imposée comme support de cette transmission.

En 2007, Pierre-Marcel Favre me fait confiance et au mois de Juin, paraît « Cuisine-saveur des algues, nouvelles clés pour un équilibre gourmand », illustré de magnifiques photos de Pierre-Michel Delessert et réédité en 2009.

La préoccupation alimentaire de la planète prenant à mon avis de l'ampleur, j'ai décidé de reprendre la plume afin de souligner que chacun a sa part à faire pour vivre en santé, en respectant des bases essentielles car fondatrices. Ainsi est né « Les Algues au quotidien, l'équilibre dans notre assiette », paru chez Cabédita en mars 2011. Un livre très « zen » pour montrer que pour « durer » en bonne santé, quelques réflexes simples sont à cultiver !

