

# Les algues, à toutes saveurs

Longtemps boudées par les Français, ces plantes marines, très prisées en Asie, se glissent enfin dans nos assiettes. Leurs arguments : un éventail de saveurs et de bienfaits nutritionnels.



Z O O M

## WAKAMÉ

Originnaire du Japon, cette longue algue mordorée est cultivée en Bretagne depuis les années 1980. À la fois souple et croquante, elle offre de délicates saveurs marines qui se marient aux pommes de terre en salade, aux potages, aux tourtes, avec de l'avocat ou un filet de poisson. Elle est très riche en calcium.

## NORI

Appréciée pour sa jolie couleur violette, l'algue nori (c'est elle qui enveloppe les makis) est le diamant noir du Japon. Tendre et très fine, elle présente un goût d'huître caractéristique et parfois de champignon, qui la prédispose aux sauces, aux marinades et aux plats crus. Utilisée séchée sous forme de paillettes, elle rend plus sexy une omelette ou un risotto.

## LAITUE DE MER

La saveur fraîche de cette algue verte et souple gorgée de chlorophylle n'est pas sans rappeler l'oseille. Du coup, elle s'accorde fort bien avec le saumon frais, qu'elle enveloppe comme une papillote. Crue et émincée, elle réveille les crus et colore les sauces. Séchée et en paillettes, on la saupoudre sur le riz, le boulgour.

## SPAGHETTI DE MER

C'est l'algue bretonne la plus consommée en France, sans doute parce que sa forme nous est familière. Vite cuite, à la vapeur ou revenue à la poêle, elle distille son goût iodé en se mêlant aux pâtes, aux « tagliatelles » de légumes. Extra en salade, elle gagne en croquant et en esthétique une fois frite, mais perd alors sa forte teneur en vitamine C.

■ Ces quatre algues cultivées en Bretagne sont vendues sèches ou au sel en épicerie fine et magasins bio.

ALEXANDRA MICHOT

**TENDANCE** Très en vogue quand on les utilise, à la japonaise, pour confectionner un maki ou aromatiser un bouillon dashi, les algues, pourtant bien implantées dans les circuits d'alimentation bio, nourrissent encore un sentiment de défiance en France. Certes, les histoires récentes des gaz toxiques dégagés par des algues fermentées sur la côte Atlantique ou encore les marées vertes (proliférations dues aux excès urbains et agricoles) ont quelque peu refroidi notre appétit...

Pourtant, les algues alimentaires - qu'elles soient cultivées au Japon ou dans les eaux les plus pures de Bretagne (des zones marines classées « réserve de biosphère par l'Unesco) - ne présentent aucun danger. Bien au contraire. Réputées pour leur richesse en vitamines, sels minéraux et antioxydants, elles facilitent aussi la digestion. « C'est d'ailleurs surtout pour des raisons nutritionnelles que le courant macrobiotique a lancé le marché des algues alimentaires à la fin des années 1970 », explique Jean-François Arbona, précurseur de l'aquaculture en France. Installé dans le petit port de Saint-Suliac, à deux pas de Saint-Malo, il est actuellement en pleine période de récolte de wakamé, cette longue algue brune originaire du Japon, implantée sur le littoral breton dans les années 1980.

Même sous une pluie battante - les grandes marées ont leurs inconvénients -, la pureté de l'eau ne fait aucun doute. Analyses bactériologiques, détection de métaux lourds : ces plantes marines sont particulièrement surveillées. « Les algues ne filtrent pas, elles absorbent les éléments nutritifs par osmose, il n'y a donc pas de concentration des produits toxiques comme dans les coquillages », rappelle Jean-François.

Croquer dans le wakamé tout juste sorti des flots suffit à vous transformer en « algophile ». Contrairement aux plantes cueillies à la main par les pêcheurs à pied lors des marées basses, les algues de culture sont élevées en pleine mer. C'est en bateau qu'on procède à la récolte grâce à un crochet qui permet de tirer des flots les longs cordages sur lesquels sont accrochées les algues. Elles seront ensuite conservées de deux façons : séchées à basse température ou saturées de sel et gardées au frais à 5 °C. En Bretagne, on cultive ainsi des algues rouges, brunes et vertes : wakamé, dulce, nori, laitue ou spaghetti de mer (voir ci-contre).

S'il s'agit encore d'un « marché de niche », selon Henri Courtois, qui distribue des algues fraîches et sèches sous la marque Bord à bord (1), « l'éventail de saveurs qu'elles offrent suscite vraiment l'intérêt, d'abord des chefs, comme Éric Coisel qui a écrit en 2003 *Ma cuisine aux algues, et, de plus en plus, des particuliers* ». Ce n'est pas Frédéric Marr, spécialiste



Papillote, épice, légume, condiment... Les algues multiplient les usages en cuisine.

B. WINKELMANN / F. WALDMAN / MADAME FIGARO ET DR

de la nutritivité, qui dira le contraire. Il donne à Paris des cours de cuisine aux algues qui remportent un franc succès (2). Au menu des prochains ateliers (les 3 et 6 avril ou les 1<sup>er</sup> et 4 mai) : tartare d'avocat-wakamé ou encore dos de cabillaud aux spaghettis de mer et beurre d'algue.

### BIÈRE ET BEURRE IODÉS

Alors, à quand un déferlement d'algues dans nos cuisines ? Mises en avant pour leur goût, et pas seulement comme un « plus » nutritionnel, elles se montrent chez les boulangers qui proposent du pain aux algues. Le beurre aux algues de Jean-Yves Bordier (voir photo) connaît un tel succès qu'il a été maintes fois (mal) copié. Kusmitea, la marque trendy de thé russe, a lancé son Algoté, mélange de thé vert, menthe et al-

gues. On trouve même de la bière aux saveurs iodées.

Cette vogue n'a pas échappé à Maki Maruyama, descendante de la fameuse maison japonaise de négoce d'algues Maruyama Nori. Forte du succès de son thé vert matcha, lancé en France il y a plus d'un an, elle lance aujourd'hui la crème des nori, le diamant noir nippon, dans sa boutique parisienne Jugetsudo (3). Avis aux amateurs, elle y anime parfois des ateliers pour apprendre à accommoder ces plantes marines. On a hâte d'imiter Naoto Masumoto, le chef du Concert de cuisine (Paris XV<sup>e</sup>) qu'elle fournit en confectionnant des cakes, des macarons ou du risotto aux algues nori vertes.

« La mer unit les hommes », a coutume de dire le chef corsaire Olivier Roellinger. Gageons que les algues vont nous prouver à quel point elle les nourrit aussi. ■

(1) [www.bord-a-bord.fr](http://www.bord-a-bord.fr)  
(2) [www.lacuisineparis.com](http://www.lacuisineparis.com)  
(3) [www.jugetsudo.fr](http://www.jugetsudo.fr)

À lire : *Algues & gastronomie*, par Christine Le Tennier, avec les recettes de 26 chefs bretons. 19,90 € chez Palémon Éditions. Et aussi, *Cuisine et saveur des algues*, par Marine Sontag. Une bible pour découvrir l'algue comme épice, condiments légume. 14,90 € aux Éditions Favre.