



Algues alimentaires : premiers coups de fourchettes aux Jardins de la Mer !

Dans le cadre de ses visites à thème, la ferme marine du Croisic propose cet été plusieurs ateliers autour des algues alimentaires. L'occasion de découvrir des produits très locaux aux qualités aussi étonnantes que mal connues.

Alors responsable éducative du Grand Aquarium de Saint-Malo à la fin des années 90, Valérie Pédron faisait déjà goûter des algues aux groupes scolaires. Co-animatrice des Jardins de la Mer, elle sort aujourd'hui ses bottes et... son tablier pour initier un public familial à la découverte de ces légumes de la mer aux vertus bien trempées.

Placée sous le signe du développement durable, les Jardins de la Mer sont d'abord une entreprise soucieuse de faire connaître et de préserver l'environnement local. Ainsi des nombreuses espèces d'algues que l'on croise à marée basse sur les rochers du littoral croisicais. Mais sur les 1 500 espèces de macroalgues recensées en France métropolitaine, moins d'une vingtaine sont classées « algues alimentaires ». Encore faut-il savoir les identifier et effectuer la récolte en observant les bonnes pratiques si l'on veut que cette ressource perdure.

Il est conseillé de cueillir la dulse et autres spaghettis de mer tout en douceur, dans les bons endroits, à la bonne saison et de manière raisonnable, sans arracher les crampons ni épuiser ces "champs marins" si précieux pour l'écosystème. Autant d'informations et de recommandations dispensées lors du premier atelier-découverte du 24 juillet à une quinzaine de vacanciers-explorateurs tous très "curieux de nature".

Après cette sortie sur l'estran, retour à pied sec sur le site des Jardins de la Mer dans une ambiance tout aussi conviviale. Au programme, fabrication d'un tartare aux algues fraîches assaisonné d'une sauce "maison" (*voir recette infra*). Parmi les espèces retenues, la laitue de mer, dix fois plus riche que l'orange en vitamine C et le nori, l'algue des sushis. Citons également la dulse, une belle algue rouge riche en vitamine B12, en anti-oxydants et autres acides gras polyinsaturés... Bref, de quoi satisfaire pupilles et papilles dans un cadre à la fois champêtre et aquatique, du fait de la proximité de l'étier de la saline de Saint-Goustan et de sa lagune de 2 ha.

Une fiche technique a été distribuée en fin de séance. À venir également sur le site internet des JDM, une rubrique consacrée aux algues de notre presqu'île.

À retenir :

Les prochains **ateliers "algues alimentaires"** auront lieu les mercredis 7 août et 21 août aux Jardins de la Mer entre 10h et 12h. RDV devant le portillon situé avenue de Saint-Goustan, en face du parking de la résidence Maeva, 50 m après le rond-point de l'Océarium.

Il est demandé de réserver en appelant le **09 75 75 84 07** ou le **06 68 98 96 34**.

Tarif : 8 euros/par personne, gratuit pour les moins de 12 ans.

Prévoir des bottes ou des chaussures de plage.

Pour en savoir plus :

On peut rencontrer Valérie à l'occasion des **"Lundis sur les quais"** ou lors des **"Vieux Métiers de la mer"** près de l'espace dévolu à l'Office de Tourisme du Croisic.

Plus d'information sur <http://www.lesjardins-delamer.fr>

Et toujours en 2013...

Les Jardins de la Mer participeront cet automne à l'opération **Saveurs d'octobre** organisée par le pôle Tourisme de Cap Atlantique.

Au programme, des ateliers découverte-dégustation organisés à la ferme et des démonstrations conduites par un chef croisicais.

Pourquoi consommer des algues ?

Alliées de notre forme, les algues sont un aliment-santé par excellence !

- crues, cuites, marinées, utilisables comme condiments ou simples légumes, à l'apéritif, en accompagnement d'un poisson, dans une sauce... elles permettent à l'infini de varier les menus !
- elles contiennent peu de lipides (riches en acides gras insaturés), idéal dans le cadre d'un régime hypocalorique
- grande richesse en oligoéléments (cuivre, zinc, iode...), minéraux (calcium, magnésium, fer...) et vitamines (A, C, B1, B2, B12...), facilitant une alimentation équilibrée
- protéines de grande qualité, présence de nombreux antioxydants...

Recette du tartare d'algues du 24 juillet

(pour 4 personnes)

Ingrédients (algues fraîches)

40g de dulse
20g de nori
20g de spaghettis de mer
20g de laitue de mer

une cuillerée à soupe de câpres
une demi-échalote et un oignon nouveau
deux pincées d'ail en poudre ou une gousse
une cuillerée à soupe de jus de citron
une cuillerée à soupe d'huile d'avocat
deux cuillerées à soupe d'huile d'olive
une cuillerée à soupe de sauce de soja
une cuillerée à soupe de vinaigre de riz

Préparation

Rincez d'abord les algues et égouttez-les correctement.
Commencez par mixer les câpres, l'échalote, l'oignon et l'ail.

Hachez ensuite sommairement les algues et ajoutez-les dans le mixeur pour affiner le découpage mais sans trop insister !

Dans un bol, mélangez jus de citron, huiles, sauce soja et vinaigre. Salez éventuellement.

Ajoutez cette sauce aux algues et mélangez, c'est prêt !



Sortie en baie Deslandes



La dulse (Palmaria palmata)



Partage des découvertes en famille



Préparation du tartare



C'est parti pour la dégustation !