

Algues de l'Atlantique

Agar-agar en poudre

12 g (6 doses x 2 g)

Nom scientifique de l'espèce : *Gracilaria verrucosa*

En bref : L'agar-agar est un puissant gélifiant naturel et a une teneur en calorie presque nulle.

Description et origine :

L'agar-agar est obtenu par la transformation d'algues rouges. Après plusieurs lavages et séchages, ces algues sont portées à ébullition pour obtenir une substance gélifiante.

L'agar-agar en poudre est utilisé pour cette propriété dans l'alimentaire mais aussi en cosmétologie et en pharmacie. En effet, cette algue rouge absorbe l'eau et gonfle. Chauffée à 80°C, elle fond dans le liquide. En refroidissant, vers 25°C, elle coagule avec un pouvoir gélifiant environ 7 fois supérieur à la gélatine animale.
(Source : *Cuisinons avec les algues de Hélène Magariños-Rey*)

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le principal intérêt diététique de l'agar-agar est d'avoir une teneur en calorie presque nulle. Il permet donc de réduire le nombre de calories contenues dans certaines recettes, notamment des desserts. Par sa texture, il favorise également la perte de poids puisqu'il permet d'atteindre plus rapidement un état de satiété.

Utilisation :

Ce gélifiant végétal sera utilisé pour les confitures et les gelées, les crèmes dessert, les flans, les aspics, les glaces, les mousses salées ou sucrées, les préparations pour apéritif ou encore pour les terrines.

Préparation :

Délayez 2 g de poudre dans 1/2 litre de liquide froid contenu dans votre préparation. Portez à ébullition puis retirez rapidement du feu (veillez à ne pas cuire plus de 3 minutes, au risque que le mélange se liquéfie à nouveau) avant de verser dans l'ensemble de votre préparation.

Idée recette : Terrine de ratatouille.

Origine matière première : France

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Nous ne pouvons vous indiquer de valeurs nutritionnelles exactes pour l'ensemble des algues. En effet, les algues sont des végétaux marins dont les valeurs nutritionnelles varient sensiblement suivant leur exposition au soleil, les eaux dans lesquelles ils sont récoltés, le moment de la récolte...

Kombou

100 g

Nom scientifique de l'espèce : *Laminaria digitata*

En bref : Algue alimentaire de la famille des algues brunes, elle est riche en minéraux, oméga 3 et en glutamate naturel (exhausteur de goût). Un morceau de Kombou dans l'eau de cuisson des céréales et des légumineuses réduira leur temps de cuisson et facilitera leur digestion.

Description et origine :

Les laminaires sont une vaste famille d'algues brunes, longues et plates comme des rubans plus ou moins larges. La *laminaria digitata* est récoltée en Bretagne. Cette famille d'algue a la particularité d'avoir un goût marin moins prononcé. Elles ont une texture épaisse et charnue et une saveur raffinée proche de celle des huîtres cuites. La kombou contient naturellement du glutamate, qui est un agent de sapidité rehaussant le goût des aliments.

(Source : *Cuisinons avec les algues de Hélène Magariños-Rey*)

Intérêt diététique et nutritionnel :

L'algue kombou est riche en calcium et en fer. Elle contient également du phosphore, du brome, du zinc et des oligo-éléments.

Utilisation :

Les algues Kombou permettent de réaliser un bouillon nutritif, utilisé ensuite pour la cuisson de vos céréales, légumineuses, pâtes...

Comme les wakamé, les kombou permettent de réduire le temps de cuisson des aliments (légumineuses) car elles ont la propriété de ramollir les fibres dures. Les aliments sont alors plus digestes.

Préparation :

Pour préparer rapidement un bouillon à l'algue kombou, faire tremper 10 cm de kombou dans l'eau fraîche pendant 10 minutes. Porter à ébullition à feu doux, puis laisser reposer feu éteint pendant 10 minutes. Ce bouillon renforce la valeur nutritive des préparations et peut être utilisé pour cuire des céréales, servir de base de soupe, de sauce, etc.

Idée recette : Cette algue sera ajoutée (5 cm) à la cuisson des légumineuses et des céréales pour faciliter leur cuisson (réduction du temps de cuisson et meilleure digestibilité des céréales et légumineuses).

Une autre façon de les utiliser : **Chips de Kombou** : Les couper en tronçons, les faire frire 2 minutes et les badigeonner de tamari. Vous les servirez à l'apéritif ou en chips pour accompagner des crudités.

Origine matière première : France

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Nous ne pouvons vous indiquer de valeurs nutritionnelles exactes pour l'ensemble des algues. En effet, les algues sont des végétaux marins dont les valeurs nutritionnelles varient sensiblement suivant leur exposition au soleil, les eaux dans lesquelles ils sont récoltés, le moment de la récolte...