



LES ALGUES: UN SUPERALIMENT

Dans mon dernier email vous avez lu que j'ai passé quelque temps en Californie centrale dans la région de Monterey. C'est une vaste zone protégée qui pullule d'animaux. J'ai vu des phoques, des loutres de mer (les animaux les plus adorables que j'ai jamais vus), des escadrilles de pélicans, des oies sauvages du Canada, des biches et des chevreuils, des faucons et bien d'autres.

Ils étaient tous dans la nature sauvage. Ce qui m'a le plus impressionné ce sont les loutres qui entretiennent, grâce à leur mode de vie, la forêt sous-marine de kelp, ces algues de la côte du Pacifique. On les voit flotter sur le dos (elles font la planche presque toute la journée!) lovées dans un paquet d'algues. L'eau est belle, propre et l'odeur de la mer est particulièrement enivrante.

Ce petit tour dans l'Ouest m'a donné envie d'en savoir beaucoup plus sur la manière d'accommoder les algues dans une cuisine "génétique". Je devais sentir le vent tourner parce que juste avant de partir j'ai commandé et reçu un livre sur la cuisine des algues, *Irish Seaweed Kitchen*, par une irlandaise, Prannie Rhatigan qui est tombée dedans quand elle était petite. Elle est aussi médecin et connaît les algues comme sa poche.

Rien à voir avec les légumes

Les algues sont utilisées comme nourriture depuis plus de quatorze siècles. Mais aujourd'hui on connaît encore peu leurs effets sur la santé comparés aux légumes de la terre. C'est en train de changer car de plus en plus de centres de recherches s'intéressent aux plantes de la mer. Vitamines, minéraux et éléments traces y sont abondants dans des proportions différentes selon les variétés. Elles contiennent aussi et surtout des substances très différentes des légumes qui leur confèrent certaines de leurs particularités : alginates, fucoïdanes, laminarines, fucoxanthines, etc. Par exemple on a montré les effets de certains composants des algues sur les cellules cancéreuses dans des études sur les animaux : elles provoquent l'apoptose, c'est à dire la mort de ces cellules indésirables, tout en préservant la santé des cellules saines. En quelque sorte une chimiothérapie non toxique! Que peut-on rêver de mieux. dans un monde pollué où les cancers sont de plus en plus répandus. Des recherches ont aussi montré les effets anti-inflammatoires et immuno-stimulants des algues.

Ils peuvent être aussi une aide à la perte de poids et en particulier autour de l'abdomen par plusieurs mécanismes dont celui de la thermogénèse. D'autres recherches sont nécessaires dans ce domaine, mais en attendant profitons des bienfaits connus et inconnus de ces trésors de la mer. Nos ancêtres n'avaient pas besoin d'études scientifiques pour savoir que la nature contient tout ce qu'il nous faut pour rester en bonne santé.

Les algues ne sont pas simplement d'autres légumes. Elles sont irremplaçables par leurs qualités particulières et méritent d'avoir une place de choix dans votre alimentation.

Comment les manger

Certaines peuvent se saupoudrer crues sur vos salades, crudités ou potages. C'est le cas du dulse, du nori et de la laitue de mer. Il existe un mélange tout fait que vous trouverez dans les magasins bio. A chaque fois que vous ouvrirez le flacon, mettez votre nez dedans pour humer le parfum. Vous aurez l'impression d'être au bord de l'océan. D'autres doivent se cuire, comme le wakamé, le kombu, et le haricot de mer appelé aussi spaghetti de la mer.

Pour commencer à vous familiariser avec les algues vous pouvez acheter des paillettes d'algues pour en saupoudrer vos salades et potages. Elles ne nécessitent pas de cuisson. Il suffit juste de penser à les utiliser! Le kombu ajouté à la cuisson des légumes secs en diminue le temps de cuisson. Vous pouvez mettre un morceau de wakamé dans la cuisson des légumes de votre soupe pour en intensifier le goût. Enlevez-le, coupez en morceaux et servez à part pour que chacun puisse prendre la quantité qui lui convient. Beaucoup des principes actifs seront déjà passés dans le liquide de cuisson. Les plats de viande mijotées peuvent aussi accueillir un morceau d'algue.

Les champions de l'utilisation des algues sont les japonais qui en consomment tous les jours un peu. Les irlandais ont aussi une tradition de cuisine aux algues. Notre Bretagne toute proche se défend bien aussi maintenant. D'ailleurs cet été, j'irai visiter l'Algo-pôle de Roscoff, car je ne serai pas loin, pour découvrir ces plantes à l'avenir plein de surprises. J'en rapporterai sûrement des informations pour vous.

Au train où vont les choses aujourd'hui (dans le domaine des recherches et de la récolte des algues pour leur consommation) il ne serait pas étonnant que les algues fassent bientôt partie de votre cuisine quotidienne.

Allez-y. La prochaine fois que vous faites vos courses dans votre magasin bio, demandez où est le mélange d'algues séchées (nori, dulse, laitue de mer) à saupoudrer crues dans l'assiette!

A votre santé!



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com

PS : Dans ces deux articles vous pourrez lire comment le docteur Peter D'Adamo utilise le pouvoir des algues :

- [Cadeaux de la mer : calcium](#)
- [Fucus vesiculosus](#)