













LES PÉRIODES DE RÉCOLTE DES ALGUES BIO BRETONNES

**bord
bord**

	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
ROSCOFF												
LES GRANDES MARÉES de 2019	LES 06 > 07 20 > 26	DU 05 > 08 18 > 24	DU 06 > 10 19 > 25	DU 04 > 09 17 > 23	DU 04 > 08 16 > 21	DU 02 > 07 16 > 19	DU 02 > 07 31	DU 01 > 06 16 > 18 29 > 31	DU 01 > 04 13 > 17 27 > 30	DU 01 > 03 13 > 17 25 > 31	DU 05 > 10 21 > 27	DU 01 > 08

QUAND LA MER SE RETIRE, LA CUEILLETTE COMMENCE...
LES GRANDES MARÉES de 2019
Coef > à 80



SPAGHETTI DE MER
(*Himanthalia elongata*)
TAILLE MINIMALE DE COUPE: **80 CM**
Pas de date réglementaire pour la cueillette



WAKAMÉ
(*Undaria pinnatifida*)
LE WAKAMÉ EST UNE ALGUE cultivée sur filières en mer dans la région Bretagne



LAITUE DE MER
(*Ulva sp.*)
TAILLE MINIMALE DE COUPE: **Aucune**
Pas de date réglementaire pour la cueillette



DULSE
(*Palmaria palmata*)
TAILLE MINIMALE DE COUPE: **25 CM**
Cueillette autorisée: Du 1 Avril au 31 Décembre



NORI
(*Porphyra sp.*)
TAILLE MINIMALE DE COUPE: **25 CM**
Cueillette autorisée: Du 1 Mai au 15 Novembre



KOMBU Royal
(*Saccharina latissima*)
TAILLE MINIMALE DE COUPE: **150 CM**
Pas de date réglementaire

ALGUES
Nom LATIN

WAKAMÉ
Undaria pinnatifida

KOMBU Royal
Saccharina latissima

SPAGHETTI de mer
Himanthalia elongata

DULSE
Palmaria palmata

NORI
Porphyra sp.

LAITUE de mer
Ulva sp.



TEXTURES

Lame souple et stipe (nervure centrale) croquant.

Laminaire charnue et croquante. Tendre sur les extrémités.

Souple et tendre crue, fondante après cuisson.

Croquante fraîche, fondante après cuisson.

Délicate, l'algue à la texture la plus fine et souple.

Souple avec de la mâche crue, fondante cuite.

SAVEURS

Mélange discret de saveurs marines. Goût d'huître.

Délicatement sucrée et iodée. Saveur umami.

Saveur iodée prononcée, petite pointe de noisette.

Douce et iodée aux saveurs de crustacés.

Thé fumé, champignon séché, coquillage cru.

Saveur marine corsée, proche de l'oseille terrestre.

UTILISATIONS

Renforce les saveurs et l'onctuosité d'un potage. S'emploie également dans les tourtes et les salades.

Enveloppe volailles et poissons en papillotte. Dans la cuisson des légumineuses ou dans votre riz.

Accompagne une poêlée de légumes. Très bonne dans une sauce pour les poissons bleus ainsi que le tofu.

Se consomme crue dans les crudités. Idéal dans une quiche terre et mer ou dans une mayonnaise légère.

Accompagne avec délicatesse les oeufs, les sauces froides et chaudes. Idéal avec les mets les plus délicats.

Se consomme crue dans les salades. Parfaite hachée dans les sauces, potages et purée maison. Remplace le persil.

CÔTÉ NUTRITIONNEL

Intéressante pour le calcium (19%*), le magnésium (47%*). La vitamine B9 (22%*) Bonne teneur en vitamine k (133%*).

Importante source d'iode, riche en protéines (21,2%*), magnésium (33%*) et potassium (48%*).

Riche en minéraux et vitamines: magnésium (79%*), potassium (55%*), particulièrement pour la vitamine C (15%*).

Riche en potassium (59%*). En iode (3200%*) et en fer (42%*). Bon apport en protéines (30,7%*), vitamine A (78%*) et vitamine B12 (68%*).

Qualité de protéines voisine de celles de l'oeuf (45%*), riche en fer (30%*), pauvre en iode. Intéressante en vitamine A (69%*) et B12 (216%*).

Riche en minéraux: Calcium (20%*), fer (70%*), magnésium (95%*). En protéines (32%*), et vitamines B12 (52%*).

* Apport Quotidien Recommandé (%) pour 100 g d'algues fraîches. Résultats à titre indicatifs. SOURCE : étude du CEVA