



LES PÉRIODES DE RÉCOLTE DES ALGUES BIO BRETONNES

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
											
											
											
											
											
											
											
			<p>SPAGHETTI DE MER (Himanthalia elongata) TAILLE MINIMALE DE COUPE: 80 CM Pas de date réglementaire pour la cueillette</p>	<p>WAKAMÉ (Undaria pinnatifida) LE WAKAMÉ EST UNE ALGUE cultivée sur filières en mer dans la région Bretagne</p>	<p>LAITUE DE MER (Ulva sp.) TAILLE MINIMALE DE COUPE: Aucune Pas de date réglementaire pour la cueillette</p>	<p>DULSE (Palmaria palmata) TAILLE MINIMALE DE COUPE: 25 CM Cueillette autorisée: Du 1 Avril au 31 Décembre</p>	<p>NORI (Porphyra sp.) TAILLE MINIMALE DE COUPE: 25 CM Cueillette autorisée: Du 1 Mai au 15 Novembre</p>	<p>KOMBU Royal (Saccharina latissima) TAILLE MINIMALE DE COUPE: 150 CM Pas de date réglementaire pour la cueillette</p>			

Algues



WAKAMÉ

Undaria pinnatifida



Lame souple et stipe (nervure centrale) croquant.

KOMBU Royal

Saccharina latissima



Laminaire charnue et croquante. Tendre sur les extrémités.

SPAGHETTI de mer

Himanthalia elongata



Souple et tendre crue, fondante après cuisson.

DULSE

Palmaria palmata



Croquante fraîche, fondante après cuisson.

NORI

Porphyra sp.



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

LAITUE de mer

Ulva sp



Souple avec de la mâche crue, fondante cuite.

Textures

Saveurs

Nutrition

Cuisine

Mélange discret de saveurs marines. Goût d'huître.

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

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

Délicatement sucrée et iodée. Saveur umami.

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

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

Saveur iodée prononcée, petite pointe de noisette.

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

Accompagne une poêlée de légumes. Très bon dans une sauce pour les poissons bleus ou du tofu/seitan.

Douce et iodée aux saveurs de crustacés.

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

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

Thé fumé, champignon séché, coquillage cru.

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%*).

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

Saveur marine corsée, proche de l'oseille terrestre.

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

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

Les algues, source de saveur et de plaisir !