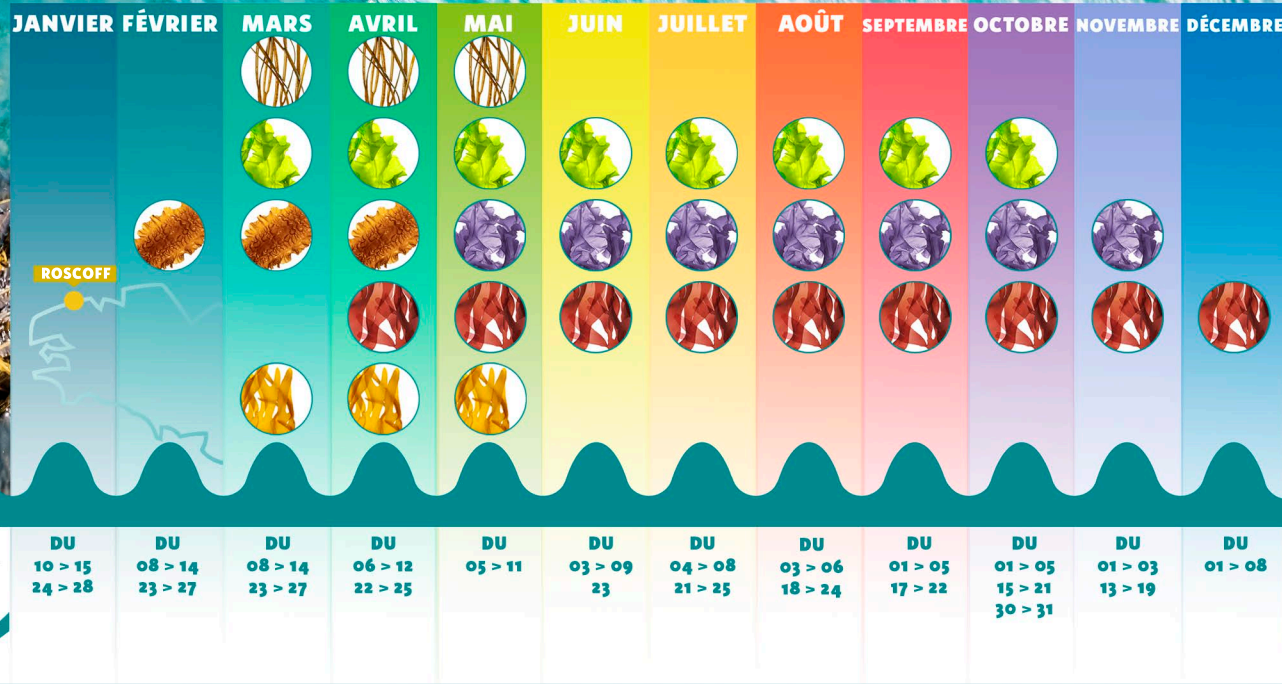


**bord
bord**

LES PÉRIODES DE RÉCOLTE DES ALGUES BIO BRETONNES



QUAND LA MER SE
RETIRE, LA CUEILLETTE
COMMENCE...
**LES DATES DES
GRANDES MARÉES
de 2020**
Coef > à 80

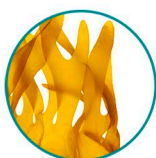


SPAGHETTI DE MER

(*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

Cueillette autorisée:
Pas de date réglementaire

ALGUES
Nom LATIN



TEXTURES

SAVEURS

UTILISATIONS

**CÔTÉ
NUTRITIONNEL**

WAKAMÉ

Undaria pinnatifida



Lame souple et stipe (nervure centrale) croquant.

Mélange discret de saveurs marines. Goût d'huître.

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

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

KOMBU Royal

Saccharina latissima



Laminaire charnue et croquante. Tendre sur les extrémités.

Délicatement sucrée et iodée. Saveur umami.

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

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

SPAGHETTI de mer

Himanthalia elongata



Souple et tendre crue, fondante après cuisson.

Saveur iodée prononcée, petite pointe de noisette.

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

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

DULSE

Palmaria palmata



Croquante fraîche, fondante après cuisson.

Douce et iodée aux saveurs de crustacés.

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

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

NORI

Porphyra sp.



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

Thé fumé, champignon séché, coquillage cru.

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

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%*).

LAITUE de mer

Ulva sp



Souple avec de la mâche crue, fondante cuite.

Saveur marine corsée, proche de l'oseille terrestre.

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

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