







Guide d'utilisation des algues en cuisine

Algues	Cheveux de mer Laitue de mer	Dulse	Nori	Wakamé	Kombu Royal	Spaguetti de mer
Nom en latin	<i>Enteromorpha intestinalis</i> <i>Ulva lactuca</i>	<i>Palmaria palmata</i>	<i>Porphyra umbilicalis</i>	<i>Undaria pinnatifida</i>	<i>Laminaria saccharina</i>	<i>Himanthalia elongata</i>
Photos et support <i>Ajolivet</i>						
Saveur	Fraîche, corsée, rappelle le goût de l'oseille.	Douce et très iodée Saveurs de crustacés.	Thé fumé, Champignon séché ou d'huître.	Saveurs marines discrètes. Goût d'huître	Sucrée et iodée.	Iodé
Texture	Souple.	Croquante crue et fondante après cuisson.	Souple et très fine. (une seule couche de cellule)	Algue souple et le stipe (pied) nervure centrale rigide.	Charnue et croquante. Tendre aux extrémités.	Tendre
Utilisations	Crue et ciselée, elle accompagnera les salades et les crudités. Hachée, elle agrémentera les sauces, les potages, les vinaigrettes. En papillote ou en tartare. Les courts-bouillons. Etc...	Se consomme crue, hachée, elle accompagnera les salades, les crudités, les sauces, les potages, les vinaigrettes. Aussi en tartare, en tourte aux fruits de mer, Les courts-bouillons. Etc ...	Accompagne délicieusement bien les omelettes, la sauce béchamel et les autres sauces. La confection des sushis, les papillotes de poissons. Etc...	Renforce les saveurs des potages apportant une onctuosité. S'emploie aussi dans les tourtes, les salades, les tartares et les courts-bouillons. Etc...	En papillote royale pour le poisson, la viande, ce qui permet de faire des aumônières. On peut s'en servir comme légumes.	Accompagne les légumes, les poissons, les tourtes, en confits sucrés, en desserts sucrés. Etc...
Particularités	Riche en minéraux : Calcium (20% de AQR*) Fer (10%) Magnésium (100%) Vitamines A et C	Riche en protéines et en minéraux : Magnésium (10%) Phosphore et Iode (100%) Fer Très bien équilibrée en vitamines A,B et C	Protéines ressemblant à celle de l'œuf. Très riche en phosphore. Vitamines A (30%) Fer. Vitamines B12 (100%)	Très riche en apport de Calcium et Vitamines du groupe B dont la B12. Bonne teneur en vitamine C. Sodium. Fer. Potassium.	Riche en minéraux : Calcium. Potassium. Sodium. C'est l'algue la + riche en iode.	Riche en minéraux : Vitamines Particulièrement la vitamine C.