

Les algues et leurs secrets - 4

Les algues rouges

Les algues rouges sont très nombreuses, avec plus de 300 espèces sur les côtes bretonnes. Elles ont des tailles, formes et couleurs très variées et souvent très esthétiques. On les trouve surtout vers le bas de l'estran ou encore plus bas, car elles craignent l'excès de lumière, la dessiccation, la variation de la salinité et le froid.



Porphyra spp ou *nori*
forme des lames très minces, souples et collantes (si mouillées), de rose à violacé. A marée basse, les lames se plaquent contre le support et noircissent. C'est une algue pionnière éphémère.



Osmondea pinnatifida - Algue poivrée
est assez rigide et présente des ramifications pennées dans un plan. Elle peut supporter une forte agitation de l'eau.

Plamaria palmata - Dulse
est une grande algue rouge vif à lame plus ou moins divisée moyennement épaisse. Fréquente, elle pousse parmi les himanthales ou sur les stipes rugueux des grandes laminaires.

Chondrus crispus (à gauche)
et *Mastocarpus stellatus* (à droite)
vivent ensemble vers le bas des estrans rocheux. Appelées en breton *pioka*, elles se récoltent pour en extraire des géliants. Leurs lames "cartilagineuses" et aplaties sont divisées irrégulièrement en deux.

Mastocarpus stellatus
Chondrus a les deux faces bombées, tandis que *Mastocarpus* a ses lames couvertes de nombreuses petites proliférations.



Chondrus

Mastocarpus



Des algues dans vos assiettes

Dans plusieurs pays d'Asie, les algues ont une place importante dans l'alimentation. La culture de ces végétaux, dans notre pays, est encore peu développée. Mais le changement est en cours et les algues prendront chez nous ici une place de plus en plus importante. La Maison des Abers participe à cette dynamique. Elle propose un livret d'où sont extraits ces deux recettes.

Recette du flanc aux algues

Cette recette se fait avec le *chondrus*, appelé aussi lichen ou pioka. Cette algue frisée contient du carraghénane, un gélifiant connu dans de nombreux produits alimentaires sous la dénomination de E 407.

Cette algue rouge se cueille à la main. Elle s'utilise de préférence séchée. Après la récolte, bien laver le pioka à l'eau douce. Le faire sécher dehors sur la pelouse ou dans une petite caisse pendant quelques semaines. Le retourner de temps en temps. L'algue va perdre ses pigments rouges et verts. Quand elle devient blanchâtre et bien sèche, elle peut être ramassée et conservée plusieurs mois.

Faire tremper une poignée de pioka (80 gr) dans de l'eau froide pendant une demie heure. L'égoutter. Recommencer l'opération 2 fois. Bien égoutter et sécher dans un torchon. Faire bouillir 1 litre de lait entier. Ajouter le pioka et laisser frémir 5 mn.

La préparation s'épaissit.

Retirer le pioka en faisant passer la préparation dans un tamis très fin. Remettre sur feu doux et ajouter 100 gr de sucre en poudre et 2 à 3 grosses cuillères à soupe de chocolat noir en poudre non sucré ou un sachet de vanille en poudre ou du caramel. Laisser frémir 5 mn.

Verser dans un moule ou des ramequins et laisser refroidir.

Faire prendre 3 heures au réfrigérateur.



Tartare d'algues

Le tartare d'algue se fait avec trois algues : la *porphyra* ou *nori*, la *palmaria palmata* ou *dulse* ou et l'*ulve* ou *laitue de mer*.

Prendre 100 gr d'algues fraîches en mélange. Rincer les algues plusieurs fois afin d'enlever le sel et les impuretés. Hacher les algues au ciseau. Passer au mixer quelques câpres, deux échalotes, un petit oignon, un ou deux cornichons. Mélanger aux algues puis passer l'ensemble au mixer. Ajouter le jus d'un demi citron, trois cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Il est aussi possible d'ajouter un peu de cidre, de l'ail, de la sauce soja, du miel. Rajouter de l'huile d'olive si le mélange est trop épais.

Le tartare peut-être aussi fait avec 50 gr d'algues séchées.

Il suffit de les réhydrater dans de l'eau froide 3 mn puis de bien les essorer.

Extraits du livret de recettes d'algues de la Maison des Abers.

Tableaux d'algues

Les algues les plus fines peuvent servir à réaliser des tableaux d'algues.

Mode d'emploi :

Matériel : seau, bac avec des bords pas trop haut, papier bristol, pinceau, torchon, journaux, poids

- Collecter des algues en bord de plage dans de l'eau de mer propre.
- Eviter de ramasser des algues qui ont commencé à se décomposer
- Mettre les algues dans un bac
- Glisser un morceau de vitre dans le bac
- Placer le papier bristol sur la vitre
- Etaler l'algue ou les algues avec un pinceau pour faciliter sa composition
- Enlever délicatement le papier bristol
- Poser le papier bristol sur un journal
- Mettre un tissu sur le tableau
- Poser une plaque de bois et un poids sur le journal
- Changer régulièrement le journal et le tissu jusqu'à ce que le tableau soit sec.

