



Les algues L'ATOUT BIEN-ÊTRE !



Ultra-riches en oligo-éléments et en vitamines, les algues sont les alliés d'un esprit sain dans un corps sain ! En accompagnement d'un bon repas ou en soin corporel, leurs qualités sont infinies.

Tortilla à l'huile d'olive et aux algues



Les algues, ça ne date pas d'hier !

Elles sont l'une des plus anciennes formes de vie sur Terre et le pilier d'un écosystème océanique en bonne santé. Utilisées dans la médecine chinoise depuis des milliers d'années, les vertus de cette flore maritime sont vantées pour leurs multiples propriétés thérapeutiques.

Pourtant, en Occident ce n'est que depuis peu qu'elles font leur apparition sur le marché culinaire et du bien-être.

Des vertus inégalables

Faibles en calories mais très riches en apports nutritionnels, les algues viennent en complément des régimes végétariens ou végétans, notamment par leur haute teneur en protéines. Gorgées en fer, en vitamines et en oligo-éléments (iode, cuivre, zinc), elles favorisent l'élimination des toxines pour offrir un regain de vitalité !

En cuisine

À chaque plat son algue, et leur utilisation ne se limite pas aux plats venus du Japon. En aromates, elles se marient parfaitement avec une omelette, du riz sauté ou simplement saupoudrées sur une salade. Mais elles peuvent aussi être un ingrédient à part entière ! Le *Himanthalia elongata*, plus connu sous le nom de haricot de mer par exemple, peut être rapidement snacké à la poêle avec une noix de beurre. L'accompagnement idéal d'un poisson blanc, pour une assiette aux saveurs marines ! Si l'algue wakamé peut relever

le goût d'une soupe de légumes ou d'un bouillon pour les jours plus froids, cette algue brune se déguste également en salade. Appréciée pour sa texture unique et son léger goût iodé, on la retrouve au corner sushis sous forme de salade chez Supermarchés Match ! Pour une association terre-mer, on opte pour un plat carné accompagné de dulce. Cette algue au subtil goût de noisette, saura mettre en valeur la viande de bœuf. On se laisse porter par sa créativité !

Et pour le corps ?

L'algothérapie, c'est la nouvelle tendance bien-être ! Elle consiste à mettre à profit les vertus des algues en les appliquant en soin du corps. Soulager, relaxer et apaiser, voilà ce que propose cette pratique qui n'en finit pas de faire des adeptes. L'algothérapie peut être pratiquée au sein d'établissements spécialisés, où sont notamment proposés des enveloppements corporels d'algues ou de boues maritimes, mais aussi des massages pour détendre les tensions musculaires. Au quotidien, on peut aussi bénéficier des bienfaits des algues à la maison ! Hydratantes,

