

Participer à une balade sur l'estran !

Pour devenir un véritable expert en cueillette sur l'estran, il est fortement recommandé de participer à une balade guidée sur l'estran avec un animateur spécialisé dans les algues.

MORBIHAN

- **LAMOR-PLAGE** : COLLECTIF OUTRE RADE - TEL : 06 49 04 74 26 / MAIL : 2020.kaor@gmail.com
- **ILE DE GROIX** : COLLECTIF OUTRE RADE - TEL : 06 49 04 74 26 / MAIL : 2020.kaor@gmail.com
- **GOLFE DU MORBIHAN** : ESCAPADE EN TERRE IODÉE - TEL : 06 25 93 59 85 / MAIL : contact.melanie.escapade@gmail.com

FINISTÈRE

- **PLANGUENOUAL** : COEUR D'ALGUES - TEL : 06 83 44 32 72 / MAIL : coeurdalgues@gmail.com
- **PLOUGUERNEAU** : TEL : 02 29 02 48 18 / MAIL : contact@ecomusee-plouguerneau.fr
- **ROSCOFF** : RÉGINE QUÉVA / TEL : 06-89-47-06-15 / MAIL : contact@reginequeva.fr
- **GUILVINEC** : SCARLETT LE CORRE / TEL : 06 15 17 80 56 / MAIL : contact@scarlettelecorre.fr
- **LANILDUT** : MAISON DE L'ALGUE / TEL : 02 98 04 04 98 / MAIL : maison.algue@iroise-bretagne.bzh
- **CONCARNEAU** : CAP VERS LA NATURE / TEL : 07 50 95 09 74 / MAIL : capverslanature@gmail.com

CÔTES D'ARMOR

- **PAIMPOL** : RÉGINE QUEVA - TEL : 06 89 47 06 15 / MAIL : contact@reginequeva.fr
- **TRÉGASTEL** : ÉCOLOGIE JOYEUSE - MAIL : laetitia.cmkovic@gmail.com

ILE-ET-VILAINE

- **CANCALE** : LA FERME MARINE - TEL : 02 99 89 69 99 / MAIL : contact@lafermemarine.com
- **LANCIEUX** : SORTIE NATURE - TEL : 02 23 15 13 15 / MAIL : inscriptions@cote-emeraude.fr

GRAND OUEST

- **LA ROCHELLE** : BLUTOPIA - TEL : 06 46 98 40 31 / MAIL : contact@blutopia.org
- **LA PLAINE SUR MER - PORNIC** : ÉCHOSNATURE - TEL : 06 86 59 38 90 / MAIL : vincent@echosnature.fr
- **PRÉFAILLE** : ASSOCIATION HIRONDELLE - TEL : 02 51 74 02 62 / MAIL : contact@associationhirondelle.fr



LE P'TIT GUIDE DES ALGUES
PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE CES TRÉSORS IODÉS
PAR MERCI LES ALGUES !

PRODUIRE ET CONSOMMER AUTREMENT GRÂCE AUX ALGUES

Pour en savoir plus ! Retrouvez-nous sur www.mercilesalgues.com

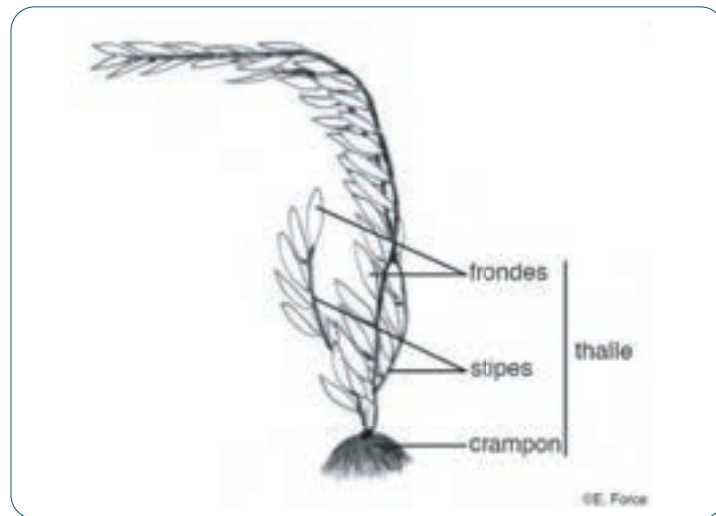
Le savais-tu ?

On distingue **trois grandes familles de macro-algues**, c'est-à-dire celles qui sont visibles à l'œil nu :

- **Les algues brunes** : Souvent retrouvées sur les côtes, elles incluent des espèces bien connues comme le varech. Elles doivent leur couleur à des pigments spécifiques appelés « fucoxanthines ».
- **Les algues rouges** : Elles vivent généralement en profondeur et contiennent des pigments appelés « phycobilines » qui leur permettent de capter la lumière à grande profondeur. Certaines espèces sont utilisées pour produire l'agar-agar.
- **Les algues vertes** : Ces algues, comme la laitue de mer, se trouvent plutôt en surface et sont très riches en « chlorophylle », d'où leur couleur éclatante.



Leurs caractéristiques physiques



Les chiffres clés de la filière

La production d'algues en France s'élève à environ 50 000 à 80 000 tonnes par an, dont 99 % proviennent de la récolte d'algues sauvages et seulement 1 % de la culture d'algues. (sources CEVA, 2024)

La France occupe **la deuxième place parmi les pays producteurs de macro-algues en Europe**, se situant juste après la Norvège, avec une récolte annuelle atteignant 90 000 tonnes.

Les algues alimentaires se divisent en 43 genres / espèces de macroalgues. À cela s'ajoutent 26 genres / espèces de microalgues. (sources CEVA, 2024)

Comment récolter une algue ?

Découvrez nos 8 conseils incontournables pour maîtriser l'art de la cueillette !

- 1 **RESPECTEZ LA LÉGISLATION LOCALE** : Informez-vous sur les règles en vigueur pour éviter toute infraction.
- 2 **ASSUREZ-VOUS DE LA QUALITÉ DE L'EAU** : Récoltez dans des zones non polluées, loin des zones industrielles ou des égouts.
- 3 **CHOISISSEZ LA BONNE MARÉE** : La récolte est optimale à marée basse, quand les algues sont bien exposées.
- 4 **UTILISEZ DU MATÉRIEL ADAPTÉ** : Privilégiez les ciseaux pour couper les algues sans arracher leurs crampons, favorisant ainsi leur repousse.
- 5 **NE SUR-RÉCOLTEZ PAS** : Prenez uniquement ce dont vous avez besoin pour préserver l'écosystème.
- 6 **SÉLECTIONNEZ DES ALGUES EN BONNE SANTÉ** : Optez pour des algues fraîches et bien attachées à leur milieu naturel.
- 7 **RINCEZ À L'EAU DE MER** : Nettoyez vos algues sur place pour retirer les impuretés.
- 8 **RESPECTEZ LA SAISONNALITÉ** : Privilégiez les ciseaux pour couper les algues sans arracher leurs crampons, favorisant ainsi leur repousse.



Les algues de l'estran

LA DULSE (*Palmaria palmata*)

Couleur : Rouge foncé à orange clair

Habitat : La dulse s'accroche au sable, aux rochers ou à d'autres algues et prospère dans des zones calmes et immergées.

Utilisation culinaire : à déguster en crudités, en lanières, ou cuite dans des soupes et sauces. Attention, elle se délite si trop cuite.

SAISONNALITÉ

Avril à Décembre



LA NORI (*Porphyra umbilicalis*)

Couleur : Violet / Marron sombre

Habitat : Elles s'accrochent sur tous les supports solides rochers, sables, bateaux.

On la retrouve jusque dans la zone de mi-marée

Utilisation culinaire : Ses saveurs se développent lorsqu'elle est séchée. On la consomme en paillettes ou réhydratée à la poêle, au four ou frite

SAISONNALITÉ

Avril à Octobre



LA LAITUE DE MER (*Ulva lactuca*)

Couleur : Vert vif translucide

Habitat : Elle s'accroche aux rochers ou aux coquillages.

Il est important de surveiller la qualité de l'eau lors de sa récolte.

Utilisation culinaire : Elle se consomme fraîche, séchée ou conservée dans le sel, à saupoudrer sur divers plats.

SAISONNALITÉ

Avril à Octobre



LES CHEVEUX DE LA MER (*Ulva intestinalis*)

Couleur : Vert vif

Habitat : On les retrouve sur les rochers, cailloux ou coquillages, dans la partie supérieure de l'estran.

Utilisation culinaire : Après avoir été séchées, l'algue peut être utilisée sous forme de paillettes.

Réhydratées, elle peut être consommées pour agrémenter des salades.

SAISONNALITÉ

Toute l'année



LE GOÉMON NOIR (*Ascophyllum nodosum*)

Couleur : Vert foncé

Habitat : Elle est présente sur les littoraux, et plus précisément dans les zones à mi-marée jusqu'à 15 mètres de profondeur.

Utilisation culinaire : L'algue peut être utilisée fraîche, séchée ou conservée dans le sel, et est souvent saupoudrée sur des plats pour une touche d'umami.

SAISONNALITÉ

Octobre à Avril



LE HARICOT DE MER (*Himantalia elongata*)

Couleur : Marron foncé

Habitat : Les thalles s'accrochent aux rochers des zones peu battues à marée basse ou forment des touffes denses dans les zones plus exposées.

Utilisation culinaire : On les consomme comme des haricots verts, à la poêle ou avec une omelette.

SAISONNALITÉ

Mars à Octobre



LE WAKAMÉ (*Undaria pinnatifida*)

Couleur : Brune dans l'eau et Vert en séchant

Habitat : Principalement en culture en France, on la retrouve sur divers supports solides. L'algue est toujours immergée, on la trouve jusqu'à 13m de profondeur.

Utilisation culinaire : On le consomme de diverses manières en pickle, tartare...

SAISONNALITÉ

Mars à Mai



LE KOMBU ROYAL (*Ulva intestinalis*)

Couleur : Brune

Habitat : Principalement en culture en France. On la retrouve au bas de l'estran, accrochée à des rochers ou des cailloux. Elle n'est accessible à la récolte que lors des fortes marées.

Utilisation culinaire : Elle se consomme en paillette comme condiment, en soupe...

SAISONNALITÉ

Février à Avril



Comment conserver mes algues fraîches ?

AU RÉFRIGÉRATEUR

Durée de conservation : 3 à 4 jours.

Méthode : Après avoir rincé et légèrement séché les algues, placez-les dans un récipient hermétique ou un sac plastique avec un peu d'air, puis conservez-les dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

AU CONGÉLATEUR

Durée de conservation : Plusieurs mois.

Méthode : Les algues peuvent être congelées après avoir été nettoyées et séchées, puis placées dans des sacs ou boîtes hermétiques. Elles peuvent être utilisées directement sans décongélation pour certaines recettes.

LE SÉCHAGE

Durée de conservation : Plusieurs mois à un an.

Méthode : Le séchage est une méthode qui conserve bien les algues. Étalez-les dans un endroit sec ou utilisez un déshydrateur. Une fois cassantes, gardez-les dans des contenants hermétiques.

LA SALAISON

Durée de conservation : Quelques semaines à plusieurs mois.

Méthode : Pour la salaison, alternez algues et gros sel dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Avant utilisation, il suffit de les dessaler en les rinçant abondamment à l'eau.

Comment cuisiner mes algues ?

Retrouvez toutes ses recettes sur le Instagram et Facebook de [@mercilesalgues](#).



Le tartare d'algues
(haricots de mer, laitue de mer, dulce)



Billes de chèvres iodées
(dulce, laitue de mer)



Tartines de la mer, avec du pesto d'algues
(laitue de mer, wakamé)



Accras de morue iodés
(dulce, laitue de mer...)



Mousse aux chocolats à la dulce



Cakes salés au saumon, courgettes
et paillettes d'algues.



L'association Merci les algues !

L'association **Merci les Algues** valorise les algues comme une solution durable et polyvalente. Nous sensibilisons le public et les professionnels aux avantages des algues dans des domaines variés tels que l'alimentation, l'agriculture, la cosmétique, et les biomatériaux.

En soutenant le développement de filières économiques durables et en favorisant la recherche et l'innovation. "Merci les Algues" s'engage à promouvoir une alimentation et une agriculture saines et durables en respectant des normes strictes certifiées par un organisme de contrôle externe.

Nos missions iodées

Développer des modèles agricoles et agroalimentaires

Fédérer la cohésion entre tous les maillons

Communiquer et promouvoir la filière algues

Vous souhaitez devenir adhérent

Je suis citoyen, consommateurs et étudiants et je souhaite m'engager en apportant mon soutien dans **la démarche Merci les algues !**

CONSOMMATEURS & CITOYENS

FLASH CE QR CODE POUR ADHÉRER



En tant que consommateurs et citoyens, vous pouvez désormais adhérer en ligne pour une cotisation annuelle de 30 €.

ÉTUDIANTS

FLASH CE QR CODE POUR ADHÉRER



En tant qu'étudiant, vous pouvez désormais vous inscrire en ligne pour une cotisation annuelle de 10 €.



+70

Adhérents



700

hectares
Cultivés Les Algues



100

Agriculteurs



35

Produits labellisés



POUR PLUS D'INFOS !
Scannez ce QR code pour nous contacter !

RETROUVEZ-NOUS !
Sur www.mercilesalgues.com

