

L'algue se fait une place dans nos assiettes

LE MONDE | 29.10.2015 à 10h59 • Mis à jour le 29.10.2015 à 18h14 | Par JP G    

Abonnez vous à partir de 1 à Réagir ClasserPartager (394)Tweeter

Cuisin  e par les Asiatiques depuis des siècles, la plante marine, riche en protéines, s'invite dans nos plats.

Face aux 9 milliards d'individus annoncés sur notre planète aux alentours de 2050, les spécialistes en tout genre s'inquiètent des moyens de nourrir cette population galopante. A intervalles réguliers sort un rapport annonçant que l'arrêt du gaspillage alimentaire, le développement intensif des cultures OGM, la pratique g  n  ralis  e de l'agriculture bio, l'instauration d'un régime végétarien global ou la conversion des peuples au soja et au tofu, permettraient d'y parvenir.

image: http://s2.lemde.fr/image/2015/10/29/534x0/4799061_6_57ec_une-salade-de-kombu_b9b9fd63963125bd4409f43880f1e055.jpg

Une salade de kombu.

Une salade de kombu. ANDREA LAI (FLICKR CC BY-SA 2.0)

Le dernier délire en date – estampillé par la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) – s'est focalisé sur les insectes, déclarés nouveau gisement de protéines. Reportages sur l'élevage du criquet en appartement, leçons de cuisine du grillon à aile courte ou dégustations compar  es de vers de bambou bio thaïlandais et de vers de farine géant, le sujet fait florès dans les médias. La partie semble cependant loin d'être gagn  e, notamment parmi les populations occidentales.

Il existe heureusement une solution alternative et abondante, pourvue des qualités susceptibles – sinon d'assurer la survie du genre humain –, du moins d'y aider significativement : ce vaste potager marin, riche en algues qui ne demandent qu'à être exploit  es comme le font les populations asiatiques depuis des siècles. Une ressource d'autant plus importante qu'elle peut être à la fois cultiv  e ou r  colt  e sauvage.

image: http://s1.lemde.fr/image/2015/10/29/534x0/4799064_6_b318_145-especes-d-algues-sont-consommees-dans-le_7d2becd0d8c89aa555fd5e037bfcfb40.jpg

145 espèces d'algues sont consomm  es dans le monde ; 24 sont autoris  es en France.

145 espèces d'algues sont consomm  es dans le monde ; 24 sont autoris  es en France. FLORENT TANET POUR "LE MONDE"

Selon la même FAO, la production mondiale est pass  e de 2 millions de tonnes en 1970 à plus de 25 millions en 2013, 90 % provient de l'algoculture, le solde étant composé d'espèces sauvages, 60 % sont utilis  es dans la pharmacopée, la cosmétologie ou les engrais. Mais 40 % se retrouvent dans nos

assiettes sous une forme ou une autre : fraîches, en condiments, séchées, congelées, incorporées dans des préparations culinaires. Sans le savoir nous en mangeons tous les jours, tel l'agar-agar, un additif, qui, depuis quarante ans, remplace la gélatine dans la charcuterie, les bonbons ou les gâteaux. Les océans et les rivières renferment plus de 100 000 espèces d'algues mais seules 145 sont consommées dans le monde dont 24 autorisées en France : 8 algues brunes (wakamé, kombu, haricot de mer, fucus), 11 algues rouges (dulse, nori), 2 algues vertes (laitue de mer) et 3 micro-algues (spiruline).

image: http://s2.lemde.fr/image/2015/10/29/534x0/4799062_6_cb4e_salade-a-base-de-wakame_68bcb5ac392cb9e54545cc25a23ed4e9.jpg

Salade à base de wakamé.

Salade à base de wakamé. GUILLAUME CAPRON (FLICKR CC BY-SA 2.0)

Riches en protéines, en iode, en calcium, en oligo-éléments, en sels minéraux et en vitamines de toutes sortes, elles limitent les maladies cardiovasculaires et stimulent l'immunité. Plantes sous-marines, elles échappent aux catastrophes terrestres. Seul bémol, les marées noires et la contamination par les métaux lourds qui nuisent à leurs qualités nutritionnelles unanimement reconnues.

Les Français, qui en cultivent et en récoltent 80 000 tonnes le long des 2 700 km de côtes bretonnes, n'en consomment pourtant que 1 500 tonnes par an, contre 2 millions pour les Japonais. Reconnaissons à leur décharge que les marées vertes polluant les plages bretonnes avec les déjections des élevages intensifs de porcs ne suscitent guère l'enthousiasme et encore moins l'appétit de nos concitoyens. De fait, les gastronomes qui n'ont jamais fait le voyage au Japon découvrent le plus souvent les algues dans les bars à sushis : makis, soupe miso et salade de wakamé représentent le trio d'entrée dans l'univers végétal marin.

Des productions françaises

Quelles sont les plus connues ? Le nori, d'abord, l'algue la plus consommée au monde, celle qui entoure les makis. Ramassée en Bretagne, à marée basse et à la main, elle a un goût très prononcé qui rappelle celui du thé fumé de Chine. Le wakamé, ensuite, l'algue vert foncé que l'on trouve fraîche dans la saumure et qui, une fois dessalée, fait une salade rafraîchissante à l'huile et aux grains de sésame. A la saveur très iodée, son goût se rapproche de celui de l'huître et on le retrouve également dans la soupe miso japonaise. Le kombu, une longue algue brune pêchée en France dans l'archipel de Molène. Légèrement plus sucré que le wakamé, le kombu est cultivé dans le Finistère. Avec les copeaux de bonite séchés, il est un des deux piliers du dashi, le fameux bouillon aromatique, base de multiples préparations asiatiques. La laitue de mer, enfin, de plus en plus courante, très verte et légèrement poivrée, cultivée en Bretagne et souvent utilisée en papillotes ou en mesclun.

Les algues ont des vertus dans l'assiette, donc, mais pas seulement. Un vaccin à base d'algues pourrait aider à renforcer le système immunitaire des poulets élevés en batterie, et leur éviter ainsi d'être bourrés d'antibiotiques à titre préventif. Les tests pratiqués déjà sur 500 000 volailles apparaissent prometteurs. Le salut par la mer.