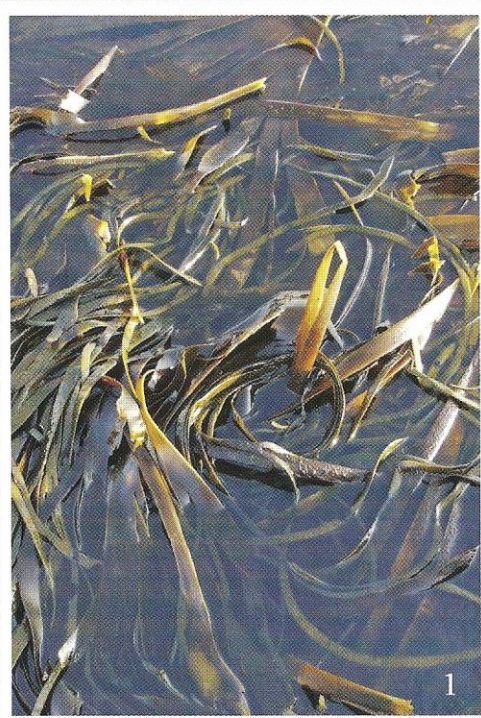


# Les algues : trésor gastronomique insoupçonné



1

Dans le monde entier, les algues marines sont utilisées pour divers usages : dans l'alimentation, pour l'extraction des phycocolloïdes, ainsi que pour l'extraction de composés dotés d'une action antivirale, antibactérienne et antitumorale, et elles

sont également utilisées comme engrais biologique.

Près de quatre millions de tonnes d'algues sont récoltées chaque année. Les plus grands producteurs sont la Chine et le Japon, suivis par les Etats-Unis et la Norvège. Alors que les algues font partie intégrante du régime alimentaire de nombreux pays d'Asie orientale, l'Occident s'intéresse davantage aux propriétés épaississantes et gélifiantes des hydrocolloïdes extraits des algues : carraghénine, agar-agar et alginat (respectivement E407, E406 et E400).

La popularité de l'utilisation des algues à la fois dans l'alimentation et les produits de beauté a été motivée non seulement par la variété de leurs formes et couleurs, mais également par leur nature végétale, d'une importance particulière depuis que la découverte de l'encéphalopathie spongiforme bovine, plus communément connue sous le nom de maladie de la vache folle, a imposé que l'on trouve des alternatives aux substances d'origine animale qui auraient plus encore propagé la maladie. Les algues marines sont riches en vitamines et en oligoéléments. Elles regorgent également d'une variété fabuleuse de saveurs, arômes et textures, tout en étant pauvres en graisses. Qui plus est, les algues ont une haute teneur en fibres, facilitant le transit intestinal, faisant baisser le taux de cholestérol dans le sang, et réduisant le risque de certaines maladies,

telles que le cancer du colon.

Les algues portugaises abondent en spécimens hautement nutritifs. Parmi eux, les spaghetti de mer (*Himantalia elongata*), l'algue nori (*Porphyra* sp.), la mousse d'Irlande (*Chondrus crispus*) et le *Gelidium corneum*, dont on extrait l'agar-agar.

Ayant pour objectif de promouvoir l'utilisation des algues dans la cuisine portugaise, des écoles touristiques et culinaires et des restaurants se sont associés pour organiser un atelier ayant pour tâche de développer de nouveaux plats délicieux. Parmi les point-forts, un bouillon de crevettes à l'algue nori ; du riz aux spaghetti de mer, raisins secs et pignons ; un gâteau à la mousse d'Irlande parfumé au chocolat ; et une mousse froide citron/citron vert à l'agar-agar.



2

## Seaweed: an unsuspected gastronomic treasury

Worldwide, marine algae, or seaweed, is used for many different purposes: food; the extraction of phycocolloids; the extraction of compounds with antiviral, antibacterial or antitumor activity; and as a bio-fertiliser.

About four million tonnes of seaweed are harvested annually. The major producers are the Chinese and Japanese, followed by the Americans and Norwegians. Whilst

seaweed is a staple part of the diet of many East Asian nations, the West is more interested in the thickening and gelling properties of hydrocolloids extracted from seaweed: carrageenan, agar and alginate (E407, E406 and E400, respectively).

The popularity of the use of seaweed in both food and cosmetics has been driven, not only by the variety of its colours and shapes but also by its vegetable status, of particular importance since the discovery of BSE, more commonly known as mad cow disease, made it necessary to find alternatives to substances of animal origin that may have further spread the disease.

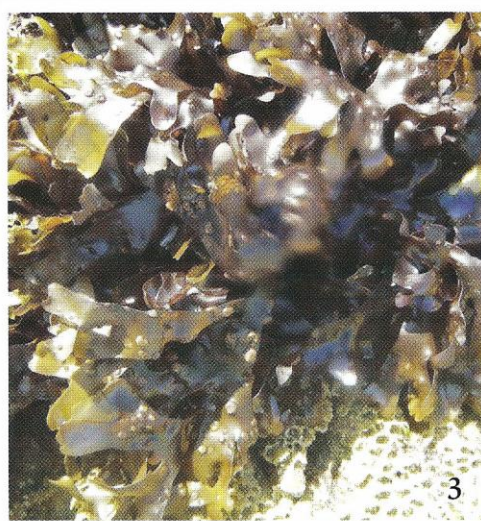
Marine algae are rich in vitamins and trace elements. They also offer a dizzying variety of flavours, fragrances and textures and are low in fat. Plus, algae are rich in dietary fibre, which may facilitate intestinal transit, lowering the rate of blood cholesterol and reducing the risk of certain diseases such as colon cancer.

Portuguese seaweed is abundant with specimens of high nutritional value. Examples include Sea Spaghetti (*Himantalia elongata*), Purple Leaver (*Porphyra* spp.), Irish Moss (*Chondrus*

*crispus*) and *Gelidium corneum*, used for Agar extraction.

With the aim of promoting the use of algae in Portuguese cuisine, various tourism and hotel schools and restaurants collaborated to organise a workshop tasked with developing some tasty new dishes. Among the highlights were shrimp broth with Purple Leaver; rice with Sea Spaghetti, raisins and pine nuts; Irish Moss pudding, flavoured with chocolate; and chilled lemon & lime mousse with Agar.

*Prof. Leonel Pereira  
Institute of Marine Research  
Department of Life Sciences  
University of Coimbra, Portugal*



3

1. Sea Spaghetti (*Himantalia elongata*).
2. Purple Leaver (*Porphyra* spp.).
3. Irish Moss (*Chondrus crispus*).