



nom commun : laitue de mer

nom scientifique : *Ulva sp.*

Teneur en vitamine C huit à dix fois celle de l'orange ; en vitamine A : deux fois celle du chou ; en calcium : 10 à 20 fois celle du lait...

Niacine

Acide folique très abondant

Manganèse, magnésium, phosphore

Vitamine B12

algue verte



nom commun : nori

nom scientifique : *Porphyra sp.*

Elle contient presque toutes les vitamines (surtout la vitamine A - carotène - la vitamine F - 8,5 mg pour 100g - et la vitamine B12 - 29mg pour 100g) mais aussi du fer et du zing. Peut-être l'algue la plus riche en protéines après la spiruline (jusqu'à 47% de sa matière sèche).

10 acides aminés, de la niacine et de l'acide folique.

algue rouge



nom commun : dulse

nom scientifique : *Palmaria palmata*

Riche en magnésium (deux fois plus que le germe de blé), en fer (493mg/kg) et en vitamines A, B5, B6, B12, C, E. Elle contient aussi en abondance du calcium (autant que le jaune d'œuf), du potassium et de l'iode.

Son taux de protéines (35%) est supérieur à celui des œufs.

Phosphore, fer et zinc

algue rouge

QUELQUES IDÉES CULINAIRES

Sel de Guérande à la laitue de mer : pour les court-bouillons de produits de la mer (poissons, crustacés, coquillages), les pommes de terre à l'eau, le riz, les pâtes...

Fleur de sel à la laitue, au nori, à la dulse : assaisonnement de tous vos plats (pâtes, riz, légumes, poissons, viandes...)

Paillettes ou feuilles : tartare aux 3 algues, toasts, mélangées aux pâtes, au riz, au quinoa, à la purée, sur du fromage de chèvre, des tomates, des betteraves, avec une salade, avec de la viande ou du poisson, dans des feuilletés, dans une omelette, des beignets, dans du pain...