



Savez-vous goûter...  
**les algues ?**

Hélène Marfaing  
Julien Lemarié  
Pierre Mollo  
Johanne Vigneau

*Coordination*  
D<sup>r</sup> Danièle Mischlich

*Photographies Tugdual Jégou*  
*Stylisme et illustrations Annie Robine*

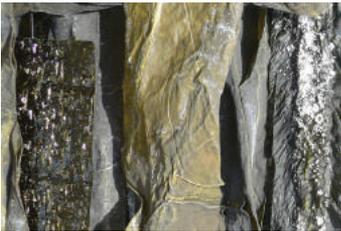


# Sommaire

Présentation <b>de la collection</b> .....	4
Présentation <b>des auteurs</b> .....	6
Dialogue <b>entre passionnés</b> .....	10

## chapitre 1

### À la découverte **des algues**



La <b>grande famille</b> des algues.....	16
Les <b>atouts nutritionnels</b> des algues.....	24
<b>Conseils pratiques</b> : acheter et préparer les algues.....	30
<b>Réserves futées</b> pour cuisinier(ère) pressé(e).....	36

## chapitre 2

### Débuter avec de **bonnes bases**



Les <b>bases aromatiques simplissimes</b> .....	40
Les <b>bases aromatiques plus élaborées</b> .....	43
Le <b>bouillon dashi</b> .....	47

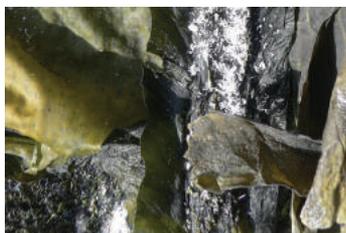
## chapitre 3

### Mises **en bouche**



Sablés, <b>crackers, blinis</b> .....	52
Tartines <b>et dips</b> .....	55
Cocktails, <b>verrines, muffins</b> .....	57
Maki, <b>onigiri, roulés aux algues</b> .....	59
Entretien avec <b>Daria Sobowiec</b> .....	62

## chapitre 4 Les premiers plats



Soupes <b>aux algues</b> .....	66
Œufs <b>pochés, coque, omelettes aux algues</b> .....	68
Salades <b>fraîcheur aux saveurs iodées</b> .....	70
Entretien avec <b>Élyane Lèbre</b> .....	74

## chapitre 5 Les plats principaux



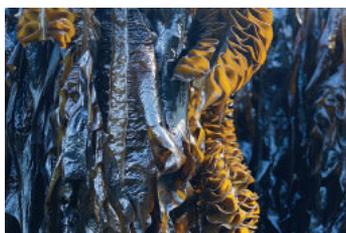
<b>Les plats végétariens</b> / Algues et petits légumes.....	78
Riz et pâtes <b>aux parfums d'algues</b> .....	81
Entretien avec <b>Stéphane Maddix Albert</b> .....	84
<b>Entre terre et mer</b> / Algues et poissons.....	87
Algues, <b>coquillages et crustacés</b> .....	91
Entretien avec <b>Raphaël-Fumio Kudaka</b> .....	94
Algues <b>et viandes</b> .....	96

## chapitre 6 Délices d'initiés...



<b>À boire ou à croquer</b> / Les <b>smoothies</b> .....	102
Les <b>barres énergétiques</b> .....	105
<b>Douceurs étonnantes</b> / Algues et chocolat.....	106
Algues, <b>gâteaux et autres friandises</b> .....	108
Algues <b>et fruits</b> .....	110
Entretien avec <b>Prannie Rhatigan</b> .....	114

## Pour aller plus loin



Quelques <b>précisions historiques</b> .....	118
Des <b>algues et des hommes</b> , Guy Prigent.....	120
Un <b>intérêt croissant à l'échelle mondiale</b> .....	124
Les <b>algues</b> , une perspective pour nourrir la planète.	
<b>Du global au local</b> , Jacques Brégeon.....	128
Des <b>projets porteurs</b> d'espoir et d'optimisme.....	131

<b>Lexique</b> .....	136
<b>Bibliographie</b> sélective / Sites <b>ressources d'information</b> .....	137
<b>Réponses</b> aux quiz.....	138
Index <b>des recettes</b> .....	140
Liste des <b>recettes par auteur</b> .....	142
<b>Remerciements</b> .....	143



# Dialogue **entre passionnés**

## **Comment vous est venue votre passion pour les algues ?**

**Julien Lemarié:** C'est en arrivant au Japon en 2005 que ma curiosité à l'égard des algues s'est éveillée jusqu'à devenir une passion presque dévorante ! Parmi toutes les expériences gustatives, esthétiques, visuelles de la cuisine japonaise, le bouillon dashi a été pour moi une véritable révélation. Comment avec de l'eau, une seule algue, le kombu, et quelques copeaux de bonite, on arrive à obtenir quelque chose d'aussi délicat et parfumé, cela me fascine toujours.

**Pierre Mollo:** Ma passion pour les algues est née au début des années soixante-dix, lorsque j'étais à Houat, une petite île de Bretagne, dans le Morbihan. Une amie, femme de pêcheur de l'île, nous faisait partager sa recette de gâteau aux algues. Cette algue, *Chondrus crispus*, mélangée au lait, se transformait en un flan au goût inégalé. Dans la même période, les pêcheurs de Houat ont pris une initiative d'aquaculture de repeuplement de homard. Ils m'ont sollicité pour mettre mes connaissances sur la biologie des crustacés à l'épreuve. Dès l'année 1972, j'ai découvert « la culture de phytoplancton » et l'importance de ces microalgues pour réussir la « fabrication » de 150 000 juvéniles destinés au repeuplement des fonds. À partir de cette date, j'ai compris l'importance du petit peuple de la mer, « le plancton » pour prévenir de l'érosion de la biodiversité de l'invisible des océans. Comme l'écrit Antoine de Saint-Exupéry, « l'essentiel est invisible pour les yeux ».

**Johanne Vigneau:** Moi aussi, bien entendu, les algues me ramènent au bord de la mer, et à certains de mes plus lointains souvenirs. Mes premiers rendez-vous avec les algues, c'était l'automne, lorsque mon père en étendait sur le jardin, pour le préparer à la nouvelle saison. L'odeur de l'iode, très tôt le matin, m'a toujours remplie d'un bonheur énergisant et contagieux. Plus tard, lors de sorties en plongée sous-marine, la variété des algues me fascinait toujours davantage, j'adorais les voir bouger au gré des courants et des marées... Puis, au fil des ans, ma passion pour la cuisine et ma gourmandise m'ont amenée à évoluer et à ouvrir mes horizons culinaires. Je raffole de la cuisine asiatique, où les algues font partie intégrante de plusieurs plats. Des échanges avec de grands chefs m'ont permis de découvrir les saveurs et les textures associées aux algues.

**Hélène Marfaing:** Pour ma part, je suis venue en Bretagne par amour et j'y suis restée par passion. Je suis arrivée au CEVA par les hasards de la vie comme ingénieur agroalimentaire pour animer le secteur alimentaire et nutrition ; je travaillais auparavant dans l'industrie laitière. Mon premier contact avec les algues a été rude. J'avais acheté des algues dans un magasin bio et avais suivi les instructions sommaires indiquées sur le sachet. L'emballage de la « salade d'algues » (algues séchées en paillettes) préconisait une réhydratation dans l'eau froide, puis une dégustation « comme une salade ». Devant la bouillie informe qui s'était formée devant moi pendant la réhydratation, je me suis dit « ben, y'a du boulot ! » C'était il y a 15 ans et depuis beaucoup de choses ont changé.

### **Et vous Régine Quéva et Catherine Le Joncour ?**

**Régine Quéva :** Je me souviendrai toujours de la première fois où j'ai appris, sur l'estran, que les algues pouvaient se manger. Quel choc ! Moi qui aime la nature, la mer et la cuisine, j'avais tout sous la main, ou plutôt sous les pieds. Mais ça, ce n'était que le début. Le deuxième choc est venu ensuite, lorsque j'ai dû écrire des livres sur les algues. J'ai alors découvert tout leur potentiel. Cosmétique, pharmaceutique, industriel, au jardin, pour les animaux... et là j'ai compris qu'en Europe nous avons quelques milliers d'années de retard par rapport à l'Asie.

**Catherine Le Joncour :** Moi... un jour, ma cuisine a pris un autre tournant. Il y a six ans, j'ai rencontré une passionnée, de la vie, de la nature, aimant cuisiner, c'était Régine Quéva. À l'époque je connaissais la cuisine japonaise avec les makis, les sushis, les feuilles de nori grillées pour l'apéritif, mes goûts et mes connaissances en matière d'algues s'arrêtaient là. Pourtant originaire de Bretagne, aimant la mer, la pêche à pied, jamais je n'ai eu l'idée de les cueillir pour les cuisiner, je ne savais même pas que les algues bretonnes pouvaient se consommer. Je suis installée depuis vingt ans à Plestin-les-Grèves, et j'ai toujours entendu parler des algues vertes pour le désagrément qu'elles causent. Suite à une dégustation de tartare et d'autres amuse-bouches préparés par Régine, j'ai ressenti le besoin de me renseigner, d'approfondir, de m'imprégner de ces nouveaux végétaux marins. Une sortie sur l'estran s'imposait et, là encore, Régine Quéva, maîtrisant parfaitement le sujet, était la mieux placée pour me dispenser cet enseignement. À la suite de cette sortie étonnante, ma cuisine s'est enrichie des algues.

### **En qualité de biologiste, Pierre Mollo, quelles actions avez-vous mis en place ou soutenez-vous pour promouvoir les algues dans notre culture ?**

J'ai réalisé, avec Marc Foucher, chef de cuisine et premier ouvrier de France, un film *La cuisine au plancton*. Trois planctons végétaux remarquables sont utilisés pour réaliser les recettes, la spiruline,

la chlorelle et l'*Odontella*. L'opération est un succès de saveur et de couleurs. Après plus de 40 années au service des professionnels de la mer, pêcheurs, conchyliculteurs et paludiers, sur l'influence considérable du plancton pour leur activité, je me suis engagé dans des actions qui rendent accessibles mes connaissances sur le plancton au plus grand nombre des citoyens. Aujourd'hui, je milite pour la création d'« observatoires citoyens du plancton » en Bretagne, mais aussi en Asie, Afrique, Arctique et Antarctique... Avec la réalisation de résidences d'artistes à l'observatoire du plancton de Port-Louis, dans le Morbihan, nous participons à rapprocher la science des domaines artistiques. Le plancton, dans toutes ses dimensions, donne à rêver pour que demain, nos mers et océans contribuent à nourrir les 10 milliards d'humains de notre planète.

### **Et vous Régine Quéva en tant qu'animatrice ?**

Je tente de rattraper le temps perdu en transmettant cette passion au cours de conférences, de stages, d'ateliers culinaires et de sorties sur l'estran. Ce qui me frappe le plus au cours des sorties « algues », c'est que très souvent, les personnes en reviennent changées. Une sortie « algues » : c'est initiatique. On découvre les mystères des algues et on apprend leur potentiel. Chez certaines personnes, c'est un déclic. J'ai d'ailleurs une petite anecdote à ce sujet... Tout a commencé à Saint-Brieuc en septembre 2012. Catherine Le Joncour et moi-même étions sur le stand de la Confrérie des Chevaliers de la coquille Saint-Jacques pour trouver, à leur demande, des associations algues et coquilles Saint-Jacques. En regardant la bande-roule et leurs tabliers, nous nous sommes dit que l'algue aussi méritait non pas une confrérie... mais une consœurerie. Elle a vu le jour dix-huit mois plus tard, sous le nom de La Consœurerie des croqueuses d'algues. Ce qui était au départ quasiment une blague est devenu une association incontournable dans le monde des macroalgues.

Chaque année nous organisons des animations, des dégustations, des conférences culinaires... Avec le lycée hôtelier de Lannion (22), nous avons

inventé Les Automn'algues, rencontre et défi culinaire entre les élèves et les croqueuses et croqueurs d'algues. Nous avons déjà transmis notre passion à des milliers de personnes! Notre plus grande satisfaction: avoir été conviées à l'École de la gastronomie française Ferrandi et – souhaitons-le – y retourner.

### **Pourquoi et comment êtes-vous passé(e) de la théorie à la pratique dans votre métier et au quotidien?**

**Catherine Le Joncour:** Après ma rencontre avec Régine Quéva, j'ai porté un autre regard sur ces végétaux accrochés aux roches, dansant avec l'eau au gré des marées, offrant une palette de couleurs, de textures, de goûts, de «mâches» différentes. Ils m'ont ouvert sur d'autres horizons de la cuisine. Il me paraissait intéressant d'utiliser ce patrimoine végétal pour donner une vision positive des algues. Je voulais évoluer. Mais avant de me lancer dans cette aventure de cuisiner les algues, il m'a fallu me poser les bonnes questions. Comment passer d'une cuisine traditionnelle avec une clientèle d'habitues qui remplit le restaurant chaque midi, à une cuisine aux algues, plus raffinée, plus audacieuse et plus originale. Eh bien la seule façon d'y parvenir, c'était de prendre des risques et de se lancer. Et aussi de trouver les bons fournisseurs d'algues. Heureusement que j'aime les challenges! Grâce aux algues je me suis trouvée et j'ai pu évoluer vers une cuisine française innovante et créative où il y a tant à faire car nous n'en sommes qu'aux balbutiements.

**Julien Lemarié:** En ce qui me concerne, je reste influencé au quotidien par mon séjour au Japon. Mon épouse japonaise intègre très souvent dans ses plats des algues fraîches, au sel ou séchées, et celles-ci sont devenues au fil du temps des « incontournables » de mon mode de vie. Pour moi, mettre au menu chaque jour au moins un plat aux algues constitue une occasion privilégiée de faire découvrir à mes hôtes un produit intéressant à plus d'un titre et de les inviter à réfléchir à une approche culinaire différente.

**Johanne Vigneau:** Je partage l'avis de Julien Lemarié. En tant que chef propriétaire d'un restaurant réputé et avant-gardiste, je me dois d'être à l'affût des nouvelles tendances. Les clients de La Table des Roy s'attendent à des découvertes, à vivre une expérience personnelle et unique. Bien que nous sachions que les algues sont nutritives et pleines de ressources, élaborer des recettes à base d'algues demande du temps et de la recherche. Il s'agit de marier la bonne algue au bon produit, afin que le résultat sublime l'ensemble. Ces efforts démontrent l'amour que je tente d'insuffler à ma cuisine, en utilisant les savoureux produits locaux des Îles-de-la-Madeleine ainsi que les algues de notre région voisine, la Gaspésie. Les algues, c'est tout un monde qui s'est offert à moi, et mon exploration de cette nouvelle contrée ne fait que commencer. Comme tout voyage, celui-ci promet d'être ressourçant et transformera assurément toute personne qui s'y laissera entraîner!

Pour conclure, je vous dirais que d'incorporer votre algue préférée à votre cuisine, c'est ajouter un air de vacances et de bord de mer à vos repas de tous les jours!

### **Et vous Hélène Marfaing?**

Le contact avec les algues dans ma pratique professionnelle a bouleversé ma façon de manger au quotidien. J'ai découvert de nouveaux légumes, un terrain d'exploration très vaste, des traditions asiatiques, une vision de l'alimentation comme vecteur de prévention nutritionnelle. J'ai surtout réfléchi à mon alimentation, à ce que je mettais dans mon assiette. En effet, les algues mettent en lumière certains déséquilibres de notre alimentation occidentale. Mon défi quotidien est de faire manger des algues au plus grand nombre, de sorte que cela ne reste pas un secteur de niche réservé à des initiés pleinement conscients de l'importance d'une alimentation saine. En guise de boutade, je dis souvent que j'aurais gagné mon pari de l'algue alimentaire quand « tout le personnel du CEVA consommera des algues ». Alors je teste, je propose des recettes, je provoque des dégustations et tout le monde s'habitue à manger des « trucs

bizarres» parfois étonnamment gourmands. Salades, soupes, smoothies, biscuits, lasagnes, thé, chocolats, desserts, tout y passe et le pari est presque gagné!

### **Comment faites-vous découvrir les algues dans vos ateliers, Johanne Vigneau ?**

Avant tout je suis gourmande de nature. C'est aussi le nom donné à ma boutique culinaire, où se rencontrent la passion des beaux objets culinaires, des trouvailles délicieuses et un atelier dédié au partage des connaissances culinaires. «Gourmande» pour son association naturelle avec les mots «délices», «partage» et «générosité»; «nature» pour ce lien privilégié avec un terroir pur et sauvage, le mien: les Îles-de-la-Madeleine. Entourée d'eau salée et de toutes les merveilles qui s'y retrouvent, je trouve naturel d'initier les gens venus participer à un atelier au monde des algues et autres trésors de bord de mer. Ces ateliers sont des moments privilégiés: on s'offre une mémorable balade sur la plage pour faire des découvertes étonnantes, apprendre à reconnaître les différents coquillages, algues et herbes de mer comestibles et, au retour en atelier, faire connaissance avec leurs saveurs. Un must pour qui vit sur les îles ou les visite!

### **Et vous, Catherine Le Joncour, quelle part ont pris les algues dans votre cuisine ?**

Depuis trois ans ma fille Maïwen travaille avec moi en cuisine et m'aide à mettre au point des recettes. Son ami Flavien, quant à lui, crée des cocktails aux algues. La première année cela a représenté 15% de mon chiffre d'affaires, commençant par petites touches avec quelques plats à la carte sans faire de publicité, par peur de perdre ma clientèle: j'étais rétive suite aux problèmes liés aux algues vertes. La deuxième année: c'est 45%, soit presque la moitié du fruit de notre activité qui revient aux algues. J'ai donc étoffé un peu plus ma carte et installé une banderole «cuisine aux algues» sur la façade du restaurant, appelant les gens à s'interroger sur cette nouvelle cuisine. Aujourd'hui, troisième année, c'est 70% de mon

chiffre d'affaires que nous devons aux algues qui se sont immiscées au rang de stars. Elles ont leur carte de cocktails, un menu découverte, des suggestions et un café avec mignardises. J'en ai fait une vraie spécialité que je revendique.

Les algues m'ont amenée à la rencontre de personnes que je n'aurais certainement jamais connues dans un autre contexte, des chefs étoilés comme Julien Lemarié, Mathieu Kergourlay, des entrepreneurs de la filière algues et bien d'autres personnes.

### **Quel regard portez-vous sur l'intérêt des algues pour nos aliments de demain ?**

**Pierre Mollo:** La demande en protéines destinées à l'alimentation humaine ne cesse de croître, notamment dans les pays du Sud. Leur production, à partir de microalgues peut jouer un rôle important dans l'approvisionnement en protéines de qualité à l'échelle de la planète. En ce sens, une microalgue bleue, la spiruline, est populaire pour son fort taux en protéines, le plus important parmi les êtres vivants des milieux aquatiques. Son intérêt pour l'humanité est la possibilité de la produire en milieu contrôlé et de développer ainsi l'utilisation de ce plancton qui se trouve à la base de la chaîne alimentaire depuis environ 3 milliards d'années.

**Hélène Marfaing:** Gardons à l'esprit qu'il est prévu entre 9 et 10 milliards d'individus sur terre pour 2050 et un de nos défis majeurs est de pouvoir tous manger. Les algues rentrent pleinement dans les réponses que nous pouvons apporter. À la fois les macroalgues qui poussent dans l'eau de mer, qui n'utilisent pas d'eau douce ni de terres agricoles, mais également les microalgues par leur productivité élevée, leur richesse en protéines et en acides gras essentiels. Bien évidemment, les algues ne seront pas notre nourriture exclusive, mais, comme le dit Pierre Mollo, il s'agit d'aliments qui ont été consommés il y a des milliers d'années et le seront également dans le futur. Cela me semble évident et passionnant de valoriser ces aliments aussi importants pour notre santé que pour la planète.



# À la découverte des algues

## CHAPITRE 1

### **La grande famille des algues**

### **Les atouts nutritionnels des algues**

### **Conseils pratiques : acheter et préparer des algues**

### **Réserves fûtées pour cuisinier(ère) pressé(e)**

Le monde des algues est passionnant, mais bien peu d'entre nous le connaît. Si les algues n'existaient plus, il n'y aurait sans doute pas beaucoup de vie sur Terre, car elles assurent la production de plus de la moitié de l'oxygène de la planète. Longtemps ignorées des Européens, mais toujours largement consommées en Asie, les algues semblent peu à peu séduire consommateurs et chefs cuisiniers.

Dans ce chapitre, les différents types d'algues sont présentés ainsi que leurs formidables atouts nutritionnels, encore méconnus. Les conseils pratiques pour acheter et préparer les algues vous permettront par ailleurs d'acquérir les bases pour réaliser les recettes de ce livre avec succès.

# Les **atouts nutritionnels** des algues

Tour à tour considérées comme aromates, exhausteurs de goût ou agents texturants, les algues possèdent aussi des qualités nutritionnelles méconnues.



## Les **macroalgues**

### Des super-légumes de la mer

Se développant dans un milieu marin riche en éléments minéraux, les macroalgues en tirent une composition nutritionnelle intéressante. L'appellation « légume de la mer » fait le parallèle avec les légumes de la terre. Ces deux types de végétaux apportant des fibres, des minéraux, des vitamines A, B, C et E ainsi que des composés antioxydants, tels que des caroténoïdes\* et des polyphénols\* en grande quantité.

Les résultats d'études épidémiologiques ont d'ailleurs montré que des populations vivant dans des régions du monde fortement consommatrices d'algues souffraient moins de certaines affections telles que les maladies coronariennes ou certains cancers (sein, colon et prostate). Les algues pourraient également jouer un rôle dans la prévention des maladies virales en stimulant l'immunité. Les algues méritent donc d'être reconsidérées et consommées comme légumes d'accompagnement, à l'instar des légumes communs!

### Des alliées de la forme et de la ligne

Les algues constituent une excellente source de fibres alimentaires. Les propriétés de ces fibres sont exploitées culinairement pour leurs remarquables pouvoirs gélifiants ou épaississants. Nommées « alginate\* » (extraits d'algues brunes), « agar-agar\* » (extraits d'algues rouges) et « carraghénanes\* » (extraits d'algues rouges), ces produits gélifiants sont dilués dans de l'eau, en proportion de 1 pour 100, pour obtenir une texture type flan, ou panna-cotta, évitant par là même d'utiliser des œufs ou de la crème. Les gourmands peuvent ainsi se faire plaisir tout en contrôlant leurs apports lipidiques.

L'agar-agar est aussi considéré par les Japonaises comme un coupe-faim. En l'ajoutant aux préparations alimentaires (mousses, flans, terrines de légumes, de fruits), il va gonfler dans l'estomac et favoriser l'impression de satiété. Le gel formé a également le pouvoir d'enrober les graisses et les sucres, en diminuant leur absorption. D'où le rôle reconnu de ces algues dans la prévention d'affections comme le surpoids, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Mais attention, comme tout aliment à base de fibres, il agit sur le transit intestinal.

## Des trésors de minéraux

Dépourvues de racines, les algues sont contraintes de puiser directement dans l'eau les nutriments dont elles ont besoin, ce qui les dote d'une capacité inégalable à incorporer les minéraux. Elles contiennent donc une grande diversité de minéraux, sous forme organique bien assimilable: sodium, potassium, calcium, magnésium, soufre, fer, iode, cuivre, zinc, sélénium.

Par exemple, la laitue de mer est riche en fer et apporte du magnésium en quantité importante, jusqu'à 37% des apports journaliers recommandés pour 5 g d'algue sèche. Indispensable pour l'organisme, le magnésium contribue à de nombreuses fonctions du corps humain.

### *Le sel des algues : un atout ?*

Réputées salées comme l'eau de mer, les algues contiennent en effet du sodium : de 2 à 5 g pour 100 g d'algues déshydratées, soit 5 à 12% de sel. Cela dit, certaines algues, en particulier les algues dulse, kombu royal et le wakamé contiennent beaucoup plus de potassium que de sodium, apportant ainsi un goût salé sans avoir les inconvénients du sodium. Si le sel (chlorure de sodium) est essentiel à la vie et à la santé, des apports élevés en sodium et faibles en potassium peuvent provoquer de l'hypertension artérielle, facteur de risque de maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral.

Certaines algues telles que les algues brunes sont d'excellents exhausteurs de goût. Même en très petites quantités, elles relèvent les saveurs d'un plat et permettent de remplacer le sel.

Ne pas hésiter également à mélanger des algues déshydratées au sel artisanal (voir recette page 41) ou acheter un mélange dans le commerce (50% de sel pour 50% d'algues), cela vous procurera un double bénéfice :

– d'une part, les algues apporteront naturellement de l'iode alors que les sels de table doivent en être enrichis grâce à l'addition d'iodure de potassium (voir ci-après « Une richesse exceptionnelle en iode ») ;

### **Le savez-vous ?**

***Tout comme les fibres des légumes de la terre, les fibres alimentaires des algues participent à une alimentation saine et à la prévention nutritionnelle des cancers. À ce titre, en 2015, l'Institut national du cancer (INCA) a publié un rapport, rappelant notamment l'importance de la consommation de fibres. Consommer 50 g de haricots de mer ou de dulse contribue à apporter 2 à 3 g de fibres environ, majoritairement solubles. À titre de comparaison, l'apport en fibres est de 0,5 g/100 g pour la laitue, de 2 g/100 g pour la mâche et de 3,5 g/100 g pour des épinards cuits. La consommation de fibres alimentaires a considérablement diminué dans notre alimentation au cours de ces dernières décennies. En France, on consomme environ 16 g de fibres par jour alors qu'il est conseillé d'en consommer entre 25 et 30 g, d'où la recommandation du Programme national nutrition santé (PNNS) de consommer 5 fruits et légumes par jour. La consommation d'algues alimentaires peut donc être un formidable atout de ce point de vue également.***

– d'autre part, cet ajout va vous faire découvrir deux rôles que les algues jouent à la perfection: celui d'apporter un goût salé et celui d'exhausteur de saveur, à l'instar du sel, mais avec moins de sodium. Les algues conservées avec du sel (algues fraîches salées), une fois dessalées soigneusement (voir page 32), ne contiennent pas plus de sel que les algues fraîches.

## *Une richesse exceptionnelle en iode*

Les algues tirent l'iode de leur environnement marin. Même si les teneurs en iode varient d'une espèce à l'autre (de 10 à 500 mg pour 100 g d'algues déshydratées), les apports restent conséquents et bénéfiques. L'iode, indispensable à l'homme, sert à la synthèse des précieuses hormones thyroïdiennes, à raison de 0,15 mg par jour selon les apports nutritionnels conseillés (ANC). La carence en iode, qui touche 2 milliards de personnes sur la planète, a des conséquences graves sur le développement et la santé des individus. Il a été démontré que l'iode contribue entre autres à la croissance des enfants. Par le passé, les populations alpines, éloignées des ressources marines, connaissaient des retards de croissance et des troubles mentaux associés au crétinisme. Une thyroïde en sous-activité peut par ailleurs conduire à un sentiment d'être « à plat » et de manquer d'énergie.

Toutefois, le législateur limite la teneur en iode des algues utilisées en alimentaire à 200 mg pour 100 g d'algues déshydratées. Il s'agit évidemment de consommer les algues sans excès, de 4 à 8 g secs environ par jour, c'est-à-dire sans régime exclusif!

## **Les microalgues**

### Une composition nutritionnelle particulièrement intéressante

Les microalgues possèdent aussi des compositions très intéressantes. Elles ont souvent une teneur plus importante en protéines et en lipides que les macroalgues, tout en étant riches en fer et en minéraux. Leur richesse en pigments, (caroténoïdes\*, phycocyanines\*) réputés aujourd'hui pour leur pouvoir antioxydant, explique leur exploitation industrielle.

Chacune des espèces présente des spécificités nutritionnelles.

### **Des pistes de recherche**

*Les populations asiatiques ayant un régime alimentaire riche en algues auraient acquis dans leur flore intestinale des enzymes de bactéries associées aux algues, par transfert de gène. Cette adaptation leur permettrait de mieux les digérer et donc d'assimiler plus facilement leur richesse nutritionnelle.*

*Ces transferts de gènes sont à l'origine d'autres curiosités dans le monde animal marin.*

*Après avoir consommé des algues, certaines limaces de mer conservent les propriétés de photosynthèse et peuvent vivre ainsi, sans autre apport nutritif, ce qui font d'elles des limaces à énergie solaire !*



# Mises en bouche

## CHAPITRE 3

**Sablés, crackers, blinis**

**Tartines et dips**

**Cocktails, verrines,  
muffins**

**Maki, onigiri,  
roulés aux algues**

**Entretien et recette,  
Daria Sobowiec**

Apéro, « pot », collation, pique-nique, autant de situations où l'imagination et la créativité sont à l'honneur. Grâce aux algues, votre quotidien va pétiller ! Alors pourquoi ne deviendraient-elles pas des incontournables de la liste de courses ?

Guidés par les conseils d'achat et de préparation des algues (voir pages 30 à 35), vous pourrez réaliser ces mises en bouche très facilement.

# Sablés, crackers, blinis

Dégustés nature, sablés, crackers et blinis vous feront apprécier le goût iodé des algues. Croquants ou moelleux, supports de préparations infiniment variées, ils vous permettront d'offrir à vos invités des surprises culinaires toujours renouvelées.



## Sablés aux algues

**Tranchés fins, ces sablés peuvent également servir de base de mise en bouche, garnis d'un peu de crème fraîche et de saumon fumé, de gravlax ou encore d'une moule fumée.**

❶ Réduire la laitue de mer en poudre avec un robot. Ajouter la farine et le parmesan ; bien mélanger en utilisant le mode « Pulse » (ou mélanger en donnant des impulsions de quelques secondes sur le bouton du robot). ❷ Ajouter le beurre et continuer à mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. ❸ Déposer la pâte sur un plan de travail et former une boule. Rouler en un cylindre d'environ 5 cm de diamètre. Envelopper dans du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur au moins 1 heure. ❹ Préchauffer le four à 180 °C. ❺ Découper le cylindre en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les disposer sur une plaque de four, recouverte de papier sulfurisé, les saler légèrement et les retourner, pour que le dessous des sablés soit assaisonné. ❻ Faire cuire environ 8 minutes, en ajustant le temps de cuisson selon l'épaisseur du sablé et la puissance de votre four.

**Pour 24 sablés**  
**15 min de préparation**  
**1 h de repos (minimum)**  
**8 min de cuisson**

- 100 g de farine de blé type 55
- 100 g de parmesan râpé
- 100 g de beurre doux, froid (en cubes)
- 17 g de laitue de mer séchée

## Quiz 7

**Les algues et les légumineuses font bon ménage. Pourquoi ?**

- Cela permet de diminuer le temps de cuisson des légumineuses.
- Les algues et légumineuses se complètent et constituent d'excellentes sources de protéines alternatives.

Réponse p. 138



# Crackers au sarrasin et confiture nori-kombu

Délicieux et original, tartiné de confiture d'algues nori-kombu, ce cracker fin peut évidemment être aussi grignoté tel quel !

**Pour 4 personnes**  
**50 min de préparation**  
**40 min de repos**  
**7 à 10 min + 1 h de cuisson pour la confiture**

## La confiture nori-kombu

① Réhydrater le kombu (voir page 33). Le couper en morceaux de 1 à 2 cm de côté. ② Verser tous les liquides dans une casserole, ajouter le sucre. Faire frémir, puis ajouter le kombu et le nori. ③ Faire cuire à feu très doux, au minimum 1 h. Passer au mixeur et laisser refroidir.

## Les crackers

④ Préchauffer le four à 180 °C. ⑤ Dans le bol d'un robot, mélanger les farines, le sel et l'huile avec le crochet. ⑥ Détendre la levure dans l'eau, puis l'ajouter à la préparation. Travailler la pâte pendant 20 min en seconde vitesse (à petite vitesse). Laisser pousser la pâte 40 min. ⑦ Étaler la pâte très finement (1 mm) sur un papier sulfurisé, puis la recouvrir d'une deuxième feuille de papier sulfurisé. Enfournier sur une plaque et mettre au four pendant 7 à 10 min. ⑧ Une fois la pâte à crackers refroidie, la briser en morceaux. ⑨ Déposer une pointe de confiture sur les crackers et ajouter, au choix, des petits morceaux de saumon, hareng... ⑩ Les crackers se conservent pendant 2 semaines dans une boîte hermétique, au sec.

## Les crackers

- 300 g de farine de blé type 45
- 75 g de farine de sarrasin
- 45 g de levure de boulanger
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 15 cl d'eau tiède
- 15 g de sel

## La confiture nori-kombu

- 125 g de kombu
- 10 feuilles de nori (ou l'équivalent en brisures)
- 10 cl de saké
- 10 cl de mirin
- 7,5 cl de sauce soja tamarin
- 20 g de rapadura (sucre non raffiné)
- 30 cl d'eau

## Quiz 8

**Qui est l'auteur de la chanson : Les Goémons ?**

*Algues brunes ou rouges  
Dessous la vague bougent  
Les goémons  
Mes amours leur ressemblent,  
Il n'en reste il me semble  
Que goémons  
Que des fleurs arrachées  
Se mourant comme les  
Noirs goémons  
Que l'on prend, que l'on jette  
Comme la mer rejette  
Les goémons...*

- Charles Trenet
- Serge Gainsbourg
- Laurent Voulzy

Réponse p. 138



# Délices d'initiés...

## CHAPITRE 6

**À boire ou à croquer**

**Les smoothies**

**Les barres énergétiques**

**Douceurs étonnantes**

**Algues et chocolat**

**Algues, gâteaux  
et autres friandises**

**Algues et fruits**

**Entretien et recette,  
Prannie Rhatigan**

Smoothies et barres énergétiques, voici de belles alternatives pour faire apprécier macro- ou micro-algues aux petits et grands. Colorées, onctueuses ou croquantes et craquantes, ces préparations apporteront un coup d'énergie au petit déjeuner ou lors de vos collations.

Avec ou sans cuisson, camouflées ou non, les algues savent aussi se glisser dans vos desserts. De quoi faire le plein de forme et de dégustations surprises.

# À boire ou à croquer

À la recherche de solutions pratiques pour manger sainement ?  
Petit déjeuner tonique, déjeuner sur le pouce rééquilibré, pause vitalité ?  
Autant de délices bon marché à tester puis à adopter.

## Les smoothies

Les algues apportent une touche marine ainsi que des minéraux et des protéines aux smoothies.



### Smoothie **force rouge**

Mise en avant avec sa belle couleur grenat, la dulse se marie volontiers avec les fruits rouges, à choisir en fonction des préférences et possibilités du moment.

- 1 Pour dessaler la dulse, la rincer et la laisser tremper dans de l'eau claire pendant 2-3 min (voir page 32). Renouveler trois fois cette opération.
- 2 Mixer tous les ingrédients dans un blender. Ajuster la quantité de lait d'amande selon la consistance souhaitée.
- 3 Déguster ce smoothie bien frais. À consommer dans la journée.

**Pour 2 personnes**  
**10 min de préparation**

- 150 g de framboises (ou fraises, ou autres fruits rouges)
- 50 g de dulse fraîche, conservée au sel
- 1 c. à s. de sirop d'érable (ou d'agave)
- 10 cl de lait d'amande (ou de boisson au soja)

#### **Note**

→ La boisson au soja amène plus de texture.



# Douceurs étonnantes

L'intérêt d'incorporer des algues aux desserts se justifie par la singularité de leur texture et leur capacité à rehausser certaines saveurs. Une très belle façon d'élargir son répertoire culinaire.

## Algues et chocolat

Une rencontre insolite où algues et chocolat (salé-sucré) se complètent à merveille : à goûter d'urgence !



### Haricots de mer **confits au chocolat**

Une gourmandise qui ravira les grands comme les petits. Un sarment qui allie une très légère saveur marine aux notes puissantes du chocolat noir : de quoi faire sensation !

**Pour 200 g de haricots de mer égouttés**

**30 min de préparation**

**3 h 30 de cuisson**

**1 nuit de repos**

- 1 bocal de haricots de mer au naturel (poids net égoutté : 200 g)
- 300 g de sucre
- 100 g de chocolat noir de couverture
- 50 cl d'eau

#### Le confisage

① Égoutter les haricots de mer et les rincer à l'eau douce. ② Dans un bain-marie, porter à ébullition le sucre et l'eau pour faire un sirop. Plonger les haricots de mer dans le sirop et laisser cuire à couvert à petits bouillons pendant 2 heures. Remuer de temps en temps. Retirer la casserole du bain-marie et laisser confire 1 heure de plus à découvert. ③ Laisser refroidir et macérer pendant 1 nuit. ④ Le lendemain, préchauffer le four à 50 °C. Retirer les algues du sirop à l'aide d'une écumoire. Les égoutter sur une grille et laisser sécher au four doux pendant 15 à 30 min. Laisser refroidir au four.

#### Le bain de chocolat

⑤ Faire fondre le chocolat de couverture au bain-marie ou au micro-ondes (400 W pendant 1 à 2 minutes). Plonger les haricots de mer confits dans le bain de chocolat. Mélanger les haricots et le chocolat pour bien les enrober. Puis les retirer et les étaler sur un papier sulfurisé. ⑥ Laisser sécher sur une grille à température ambiante. ⑦ Se conserve dans une boîte métallique pendant une semaine environ.



# Pour aller plus loin

## **Quelques précisions historiques**

**Des algues  
et des hommes,  
par Guy Prigent**

## **Un intérêt croissant à l'échelle mondiale**

**Les algues,  
une perspective  
pour nourrir la planète.  
Du global au local,  
par Jacques Brégon**

**Des projets porteurs  
d'espoir et d'optimisme**

Afin de vous faire découvrir plus en détail ces macro- et microalgues hautes en couleur et en saveur, voici racontées au fil de l'eau quelques bribes d'histoire, de botanique et de biologie...

Elles mettront en lumière la place de choix que les algues sont à même d'occuper dans un proche avenir, tant du point de vue de la nutrition que de l'écologie, dans une perspective de développement durable.

# « La Route des Algonautes », projet de Anne-Gaëlle Jacquin

## **Algues et développement social**

*Kappaphycus alvarezii est une macroalgue rouge consommée en salade en Asie du Sud-Est. Originnaire des Philippines, cette espèce se caractérise par une croissance rapide et par un contenu en carraghénanes\* très adapté aux applications agroalimentaires. Depuis une cinquantaine d'années, la culture de cette algue a été développée dans plus de 20 pays et a permis de fournir une source de revenus alternative pour les populations de pêcheurs des zones littorales les plus pauvres. L'essentiel de la production se situe dans la zone du triangle de corail (Indonésie, Malaisie, Philippines, îles Salomon). Aux Philippines, le développement de cette industrie a été promoteur de paix dans des régions en proie à des mouvements séparatistes. L'Indonésie assure aujourd'hui plus de la moitié de la production et les coopératives travaillent de concert avec les organismes gouvernementaux afin d'assurer la gestion et le contrôle de cette manne économique importante pour le pays.*

Docteur en biologie marine, Anne-Gaëlle Jacquin est la conceptrice de la « Route des Algonautes ». Soutenu par une Bourse Défi Jeunes en 2010, ce projet a reçu en 2012 le Trophée breton du développement durable.

D'octobre 2010 à juin 2011, la « Route des Algonautes », a traversé 17 pays avec pour fil conducteur une quête d'illustrations du potentiel des algues face aux enjeux du développement durable. Près de 160 entretiens de spécialistes (chercheurs, producteurs, industriels, ONG) ont été réalisés et permettent de dresser une longue liste des vertus de l'algue dans les domaines de l'alimentation, de l'environnement, de l'énergie, de la santé ou de l'industrie.

## Comment est née l'idée de la « Route des Algonautes » ?

L'idée de la « Route des Algonautes » a germé en 2007. À cette époque, la presse titre régulièrement sur les marées vertes ce qui tend à véhiculer une image négative de ces végétaux marins. Cela sonne comme une injustice au moment où, dans la sphère phycologique, l'effervescence est grande quant au potentiel des algues : biocarburants, aquaculture intégrée, biomatériaux, composés bioactifs... Derrière ces termes, des développements prometteurs s'annoncent comme des pistes alternatives et durables face aux enjeux environnementaux et sociétaux du XXI<sup>e</sup> siècle. Et, après un parcours en sciences de l'environnement énumérant les problèmes globaux, l'envie est grande d'entendre parler de solutions !

## Quels en étaient les objectifs ?

Le projet vise à mettre en lumière le rôle écologique et les potentialités sous-exploitées des algues auprès du plus grand nombre. L'accent est particulièrement mis sur les innovations susceptibles de contribuer au développement durable, qu'elles soient technologiques, sociales ou organisationnelles. Au cours de ce voyage en solo, il est aussi question de rencontres humaines et de découvertes culturelles. Le regard sur les algues à travers le monde devient aussi un regard sur le monde à travers les algues.

## Quels sont les rencontres, événements, initiatives les plus marquants de votre aventure ?

Les projets et les initiatives les plus marquants sont ceux pour lesquels il s'est opéré un changement de paradigme dans la façon de produire ou d'appréhender une difficulté. En Inde, une usine dont l'activité génère des effluents acides fait face au double problème de pollution et du coût de retraitement : le développement d'un système de remédiation basé sur la culture de microalgues permet à l'entreprise d'éliminer une source de pollution, de réduire ses coûts de fonctionnement et de commercialiser de nouveaux produits. En Australie, une entreprise spécialisée dans la production en bassins d'une microalgue d'intérêt commercial doit faire face à la prolifération d'un crustacé nuisible à ses cultures : après avoir testé de nombreux moyens d'éradication, le développement d'un système de coculture innovant permet de produire en parallèle l'algue et son ennemi, de diversifier les activités et d'accroître les bénéfices. Dans ces exemples et de nombreux autres, l'approche globale et le recul pris par les protagonistes permettent de transformer le problème en une nouvelle ressource.

## Des impressions à partager ?

Partie en quête de solutions, la « Route des Algonautes » est rentrée en France avec un sac à dos rempli d'optimisme, mais aussi de questionnements débordant du cadre des sciences dures ou de la technologie. Le développement durable apparaît comme une pierre angulaire de la construction de nos sociétés futures et comme dans les exemples cités précédemment, il nous faut appréhender nos problèmes avec une approche globale. L'émergence de la jeune science de la durabilité au cours des dernières années nous fournit les premières clés de transdisciplinarité et d'interculturalité pour aborder ces challenges. Cinq ans après son départ, la « Route des Algonautes » continue sous cet angle : beaucoup d'initiatives et de projets ciblés débutaient au moment du voyage, qu'en est-il de leur développement, de leurs applications et de leurs difficultés ?

### **La farine du lac Titicaca**

*La llaska (Cladophora crispata) est une macroalgue verte rencontrée dans les eaux douces du lac Titicaca. Cette algue est récoltée et consommée traditionnellement par les populations de la péninsule Capachica au Pérou : séchée, puis réduite en poudre, elle est intégrée aux farines (jusqu'à 20% de la composition) et entre quotidiennement dans la préparation de pains et de soupes. Un programme d'éducation et de gestion conduit par le CEDESOS, une ONG œuvrant pour le développement durable à Puno, vise à assurer la préservation à long terme de cette ressource par le développement de la culture en lien avec les populations locales.*

[www.cedesos.org](http://www.cedesos.org)

# Index des recettes

## Chapitre 2. Débuter avec de bonnes bases

### Les bases aromatiques simplissimes

- Algomasio\*, 40
- Beurre au nori\*, 42
- Beurre d'algues\*, 42
- Beurre de wakamé\*, 41
- Fleur de sel aux algues\*, 41
- Sel aux accents marins\*, 41

### Les bases aromatiques plus élaborées

- Beurre blanc à la laitue de mer\*, 44
- Confiture nori-kombu\*, 44
- Pesto de laitue de mer\*, 43
- Pesto du marin\*, 43
- Sauce citron vert au wakamé, 45
- Sauce tomate à la dulse\*, 45
- Tartare d'algues\*, 46
- Tartare d'algues aux saveurs fumées\*, 46
- Vinaigrette de kabosu-kosho\*, 46

### Le bouillon dashi

- Le dashi de Raphaël-Fumio Kudaka\*, 48
- Le dashi de Toru Okuda\* (et Confit d'algue laminaire kombu\*), 49
- Le dashi végétarien de Julien Lemarié\*, 48

## Chapitre 3. Mises en bouche

### Sablés, crackers, blinis

- Blinis au dashi, 54
- Crackers à la laitue de mer et au parmesan, 54
- Crackers au sarrasin et confiture nori-kombu, 53
- Sablés aux algues, 52

### Tartines et dips

- Alg'houmous\*, 55
- Rillettes de sardines aux algues\*, 56
- Tapen'algues\*, 55
- Tarakamé\*, 56

### Cocktails, verrines, muffins

- Crème d'avocat à la laitue de mer\*, 58
- Martini César de bord de mer\*, 57
- Muffins de la mer, 58

### Maki, onigiri, roulés aux algues

- Maki de Saint-Jacques\*, 59
- Onigiri\*, 59
- Roulés asiatiques de légumes au nori\*, 63
- Roulés aux algues, 60

## Chapitre 4. Les premiers plats

### Soupe aux algues

- Nage de moules aux algues\*, 67
- Soupe de cocos frappée basilic-wakamé\*, 66
- Soupe miso au tourteau, 67

### Œufs pochés, coque, omelettes et algues

- Œuf coque et mouillettes au beurre d'algues, 69
- Œuf poché à l'artichaut et aux paillettes de nori, 68
- Omelette aux champignons et aux algues\*, 69

### Salades fraîcheur aux saveurs iodées

- Algues en julienne\*, 70
- Ceviche de daurade à la salade d'algues\*, 70
- Feuilleté d'algues\*, 75
- Salade César, chips de dulse\*, 71
- Salade de homard au wakamé\*, 73
- Salade du littoral\*, 72

## Chapitre 5. Les plats principaux

### LES PLATS VÉGÉTARIENS

#### Algues et petits légumes

- Épinards au wakamé\*, 79
- Parmentier de chou-fleur aux haricots de mer\*, 79
- Pizza végétarienne, 80

- Poireaux et sabayon à la confiture d'algues\*, 78
- Sauté de haricots de mer et de champignons\*, 80

### Riz et pâtes aux parfums d'algues

- Chaudrée de maïs et dulse\*, 86
- Gnocchi aux paillettes d'algues, 82
- Linguine daïkon, piment et nori, 82
- Pâtes fraîches à la laitue de mer, 83
- Risotto aux haricots de mer, cèpes et wakamé moulu, 81

### ENTRE TERRE ET MER

#### Algues et poissons

- Flétan en croûte de laitue de mer, purée d'edamame, 90
- Maigre en saumure de kombu\*, 87
- Maquereaux au vin blanc et à la dulse\*, 88
- Mulet noir rôti basilic-courgettes et émulsion au wakamé\*, 88
- Turbot en papillote de wakamé\*, 89

#### Algues, coquillages et crustacés

- Carpaccio de Saint-Jacques à la sauce spiruline\*, 92
- Huîtres chaudes au wakamé\*, 91
- Pétoncles au miso et algues wakamé, 91
- Noix de Saint-Jacques, sauce à la dulse\*, 92
- Saint-Jacques et crevettes en gelée «Tosazu», 93
- Tempura de langoustines, 95

#### Algues et viandes

- Carpaccio de veau au tartare d'algues\*, 96
- Coffres de volaille au beurre d'algues\*, 96
- Côte de bœuf rôtie aux accents marins\*, 99
- Pignons de volaille au vinaigre, wakamé et haricots de mer\*, 97
- Poitrine de cochon au kombu et au cidre\*, 97
- Poule au pot japonaise\*, 99

## Chapitre 6. Délices d'initiés...

### À BOIRE OU À CROQUER

#### Les smoothies

- Smoothie énergisant aux algues\*, 104
- Smoothie force rouge\*, 102
- Smoothie «le plein de magnésium»\*, 103
- Smoothie «terre et mer»\*, 103
- Smoothie tonus\*, 104

#### Les barres énergétiques

- Barres énergétiques au nori\*, 105
- Granola\*, 105

### DOUCEURS ÉTONNANTES

#### Algues et chocolat

- Fondants au chocolat à la confiture de wakamé, 107
- Haricots de mer confits au chocolat\*, 106
- Mousse au chocolat à la dulse\*, 107

#### Algues, gâteaux et autres friandises

- Far breton au wakamé\*, 108
- Meringue aux paillettes d'algues, 109
- Riz au lait à la dulse\*, 108
- Rochers coco à la laitue de mer\*, 109

#### Algues et fruits

- Mousse glacée, pistaches et laitue de mer\*, 111
- Mousseux laitue de mer – framboises aux spéculoos, 110
- Salade de fruits à la citronnelle et au wakamé\*, 111
- Transparent de figes fraîches\*, 112
- Truffes aux figes, aux noix et à la dulse\*, 115

\* Les recettes marquées d'un astérisque sont sans gluten (en veillant à utiliser des sauces, fumets et bouillons *gluten free*).



#### Légendes

- Algues brunes
- Algues rouges
- Algues vertes
- Mélange d'algues
- Microalgues

## Savez-vous goûter... les algues ?

Et si les algues devenaient des incontournables de nos courses ? Très prisés en Asie, connus pour leurs atouts nutritionnels, ces légumes de la mer apportent texture et couleurs à nos plats tout en rehaussant leurs saveurs.

Créations de chefs et cuisiniers français, japonais, québécois et irlandais, les 90 recettes déclinées ici font flotter les parfums d'une cuisine du quotidien insolite et énergisante.

Plus qu'un recueil de recettes, cet ouvrage est aussi une invitation à des découvertes scientifiques, historiques et à une réflexion sur la place des macro et microalgues dans notre alimentation de demain.

**Hélène Marfaing** est chef de projet agro-alimentaire et nutrition au CEVA.

**Julien Lemarié** est chef étoilé au guide Michelin, restaurant La Coquerie (maison Lecoq-Gadby, Rennes).

**Pierre Mollo** est spécialiste du plancton.

**Johanne Vigneau** est chef-proprétaire du restaurant La Table des Roy (Îles-de-la-Madeleine, Québec).

**Danièle Mischlich** est médecin, spécialiste en santé publique.

Avec les regards croisés de : Régine Quéva, Catherine Le Joncour, Jacques Brégeon, Anne-Gaëlle Jacquin, Georges Garcia, Guy Prigent et Jean-Paul Bonheure.



9 782810 904433

22 €

 F215598

ISBN: 978-2-8109-0443-3

[www.pressess.ehesp.fr](http://www.pressess.ehesp.fr)