
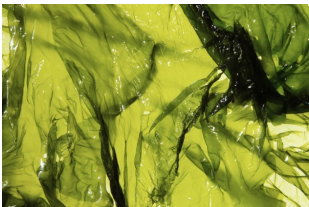


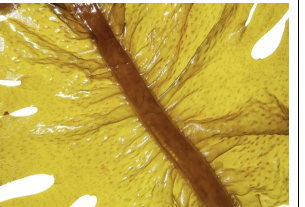
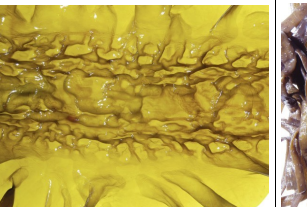

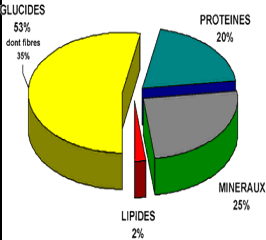


GUIDE D'UTILISATION DES ALGUES EN CUISINE :

ALGUES	Laitue de mer	Dulse	Nori	Wakamé	Kombu Royal	Spaghettis de mer
Nom latin	<i>Ulva sp.</i>	<i>Palmaria palmata</i>	<i>Porphyra umbilicalis.</i>	<i>Undaria pinnatifida</i>	<i>Laminaria saccharina</i>	<i>Himanthalia elongata</i>
Saveur	Fraîche, corsée et rappelle le goût de l'oseille.	Douce et iodée. Saveurs de crustacés.	Thé fumé, champignon séché, huître	Mélange discret de saveurs marines. Goût d'huître.	Sucrée et iodée.	Iodé.
Texture	Souple.	Croquante au sortir de la mer, et fondante après une rapide cuisson.	Souple et fine. (Épaisse d'une seule couche de cellule)	Lame souple et stipe (nervure centrale) rigide.	Charnue et croquante. Tendre sur les extrémités.	Tendre
						
Utilisations	Crue et émincée elle accompagnera les salades et les crudités . Hachée elle agrémentera les saucés , les potages ou les vinaigrettes . S'utilise aussi comme papillote .	Se consomme crue avec les crudités et les salades . Agrémente les saucés , les potages et les vinaigrettes . Agrémente une tourte aux fruits de mer.	Se met en caviar sur une pomme de terre au four. Accompagne délicieusement les omelettes , les béchamels et les saucés .	Renforce les saveurs d'un potage avec onctuosité. S'emploie également dans les tourtes et les salades .	Cette papillote royale permet de réaliser tout type d'aumonières. S'emploie pour la cuisson des légumineuses ...	Accompagne les légumes , les poissons , les tourtes ...
Particularités	 Riche en minéraux : calcium (20% de l'AQR*), fer (10%), magnésium (100%). vitamines A et C.	Riche en Protéines et en minéraux : magnésium (10%), phosphore, iode (100%) et fer. Bien équilibrée en vitamines A, B, C.	Qualité de protéines voisine de celles de l'oeuf. Très intéressante pour le phosphore, la provitamine A (30%), le fer et la vit. B12 (100%).	Très intéressante pour le calcium et les vitamines du groupe B, dont la vitamine B12. Bonne teneur en vitamine C, en sodium en fer et en potassium.	Très riche en minéraux : calcium, potassium et sodium. C'est l'algue la plus riche en iode.	Riche en minéraux et en vitamines, particulièrement pour la vitamine C.

* : A.Q.R. Apport Quotidien Recommandé (%) pour 5 g d'algues déshydratée ou 20 g d'algues fraîches.