## ALGUES

**Aliments vedettes** à découvrir petit à petit. Tous les nutriments dont nous avons besoin sont dans les algues. Les algues contiennent de l’iode, des protéines très faciles à assimiler, des minéraux, des vitamines, tous les acides aminés. Il existe aujourd’hui des algues en paillettes comme la salade du pêcheur ou les noris.

Elles sont faciles à intégrer dans l’alimentation. (sauces, salades, soupes, légumes, …) voir recettes suggérées.

C’est l’alimentation de demain avec les graines germées ! A moins que nous nous mettions à nous nourrir directement des rayons du soleil …!?!... Mais là je n’ai pas la recette !

Les algues sont extraordinairement riches en oligo-éléments et en protéines. La cuisine macrobiotique en fait un usage important, ainsi que la cuisine japonaise. Il serait sage d’en consommer fréquemment, voir journellement une petite quantité (20 gr d’algues fraîches ou 5 gr d’algues sèches) surtout lorsqu’on suit un régime végétarien, et à plus forte raison végétalien.

On peut s’en procurer dans tous les magasins bio ou dans les magasins diététiques, déshydratées, sous conditionnement plastique. On peut également trouver des algues fraîches conservées au gros sel.

En moyenne, les algues alimentaires comportent 20% de protéines et 50 % d’hydrates de carbone. L’algue nori contient 35 % de protéines biodisponibles. Les algues contiennent 5 à 10 fois plus de calcium que le lait, 6 à 30 fois plus de fer que les épinards, et 2 à 1000 fois plus d’iode que les coquillages ! Enfin, elles sont des agents hypotenseurs, fluidifient le sang et font baisser le taux de mauvais cholestérol.