

Hypocaloriques, riches en oligoéléments, minéraux, fibres, protéines... Les algues ont conquis nos assiettes d'occidentaux. À leurs qualités nutritionnelles s'ajoutent de subtiles saveurs marines qu'il faut savoir mettre en valeur.

C'est l'objet de ce livre qui invite à découvrir savoir-faire et recettes autour d'algues, sauvages ou cultivées : laitue et haricot de mer, nori, arame, dulse, iziki, kombu...

Le livre

- Quels sont les types d'algues que l'on peut consommer, vertes, rouges ou brunes et leurs bienfaits respectifs ? Sous quelles formes le trouver ? Comment les préparer, les dessaler, les réhydrater ? En avant-propos, une présentation très complète des produits disponibles sur le marché.
- 39 recettes originales pour cuisiner les algues sèches, fraîches, lactofermentées ou en paillettes. Des recettes de tous les jours, des standards revisités, des petites choses pour séduire ses convives, des plats « santé » vitaminés, des petites attentions pour les enfants...

Salade d'algues crues aux noisettes
Plateau de jolis sushis écolos
Tartine aux haricots de mer
Pop corn salé au nori
Fougasse aux algues, à l'ail et aux capres
Brandade de dulse
Infusion de verveine à la laitue de mer

- Une iconographie résolument gourmande et des pas à pas simples et détaillés pour faciliter l'emploi selon les formes et variétés : chaque chapitre est introduit par « La recette pour se lancer ».

Les auteurs

Anne Brunner anime avec succès le blog culinaire <http://blogbio.canalblog.com>, qui prône une alimentation saine et écocitoyenne. Elle est l'auteur aux éditions La Plage de *Recettes bio pour mes enfants*, de *Laits et yaourts végétaux faits maison* et coauteur du livre collectif *l'Atelier bio, ingrédients, recettes et savoir-faire*.

Myriam Gauthier-Moreau photographe culinaire, diplômée des arts décoratifs, a illustré de nombreux ouvrages de cuisine bio.



Algues

Anne Brunner

Photographies de

Myriam Gauthier-Moreau

Prix public : 19,90 euros

Papier FSC

100 pages

Format : 22 x 25,5 cm

ISBN : 978-2-84221-211-7