

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### Algues kombu et wakamé, associées aux légumineuses



Nouveauté : nous disposons à POP LA COOP d'algues **kombu** et **wakamé** en vrac sur le meuble des olives et des œufs.

Ce sont des algues à cuire qui attendrissent les légumineuses, les rendent plus digestes et réduisent leur temps de cuisson.

On peut aussi en ajouter à la cuisson des céréales entières ou concassées (millet, riz, boulgour, seigle, orge, sorgho, teff, fonio...) et de certains légumes parfois difficiles à digérer par les intestins délicats (topinambours, choux, choux-raves, rutabagas, panais, navets, ignames, manioc, salsifis, scorsonères...).

#### LES ALGUES

- Il existe plusieurs variétés de **kombu**, la reine des algues.
  - Le kombu royal, que nous avons à la Pop, est l'algue la plus prisée. ○ Les feuilles de **kombu royal** sont entières et se coupent facilement aux ciseaux. Il suffit d'un morceau de 4 cm pour la cuisson d'un plat de légumineuses pour 4-5 personnes.
- Le **wakamé** se présente en copeaux. Les 2/3 d'une cuillère à soupe suffisent pour un plat de légumineuses pour 4-5 personnes.

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### UTILISATION

Les algues ont puisé nutriments et minéraux dans l'eau de mer à travers leurs parois perméables (phénomène d'osmose). Une fois sèches, elles vont restituer les minéraux, vitamines, oligo-éléments, dès qu'elles seront en contact avec de l'eau (osmose inverse). C'est pourquoi il est conseillé de réhydrater les algues à cuire dans de l'eau froide avant cuisson (on ajoute alors l'algue et son eau) ou directement dans l'eau de cuisson des aliments.

Les légumineuses, appelées aussi légumes secs (haricots en grains, pois chiches, pois cassés, soja, haricots mungo, pois carrés, fèves, lentilles...), sont des sources de protéines végétales.

Excepté certaines petites lentilles, elles ont besoin d'être réhydratées avant cuisson. Une fois rincées, elles seront mises à tremper dans de l'eau toute une nuit (au réfrigérateur s'il fait chaud pour éviter toute fermentation). Le lendemain, une fois l'eau de trempage jetée (elle contient une partie de leurs purines) et après un dernier rinçage, mettez-les dans une casserole avec de l'eau froide les recouvrant généreusement. Faites-les alors faire chauffer à grand feu pour atteindre l'ébullition. Cette dernière, maintenue à découvert, va amener la formation d'une mousse, à retirer avec une écumoire ou une louche. Cette opération permet d'éliminer plus de purines.

Une fois que la formation de mousse est terminée, ajoutez un tronçon de **kombu** de 4-5 cm ou les 2/3 d'une cuillère à soupe de **wakamé** en copeaux, puis baissez le feu pour une cuisson à couvert ou sous pression. On salera en fin de cuisson ou lors de l'assaisonnement, sinon le sel durcira les légumineuses et rallongera leur cuisson. La petite quantité d'algues ajoutée apporte une quantité confidentielle de sel et n'est pratiquement pas perceptible au goût.

On peut aussi ajouter ces algues dans le pain, les plats de pommes de terre, les biscuits salés...

Les feuilles entières de **Kombu** permettent de réaliser l'enveloppement des papillotes de poisson, de légumes ou de tofu, évitant ainsi les feuilles d'aluminium.

Kombu et wakamé s'ajoutent aussi aux courts-bouillons, aux fumets de poissons ou de crustacés, aux bouillons de légumes ou de viandes parfumés et revigorants, aux soupes miso, à la cuisson des poissons...

Il est bénéfique d'en consommer de petites quantités quotidiennement.

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

Les algues alimentaires vendues à POP LA COOP sont des algues marines sauvages et biologiques de l'entreprise Biocéan, récoltées à Roscoff (Finistère Nord). Elles sont séchées à basse température pour préserver tous leurs nutriments.

### Rédacteur

Marie-Neiges Lefevre