

Ruée vers les algues du Québec



Photo: Seabiosis Pour l'instant, une seule espèce est adaptée pour la culture: la laminaire sucrée, qui a l'apparence d'une longue feuille de lasagne. C'est une algue fine, agréable à travailler en cuisine.

Laurie Noreau

26 mai 2018

Alimentation

Aliment aux propriétés nutritionnelles exceptionnelles, les algues font tranquillement leur apparition dans la cuisine québécoise. Fraîches ou séchées, on les retrouve de plus en plus sur les tablettes des commerçants. Tour d'horizon de ce marché en pleine expansion au Québec.

À la poissonnerie La Mer à Montréal, cela fait déjà trois ans que l'on offre des algues fraîches québécoises aux consommateurs. Le directeur des opérations, François-Xavier Dehédin, est convaincu que ces légumes de mer font partie de l'alimentation du futur. « Alors que l'on tente de trouver de nouvelles sources de protéines, les algues pourraient s'avérer une solution intéressante », estime-t-il.

En effet, ces légumes de mer se révèlent riches en fibres, en protéines, en vitamines et en minéraux en plus de bénéficier d'un environnement favorable à leur croissance dans les eaux froides de la province. Dans l'est du Canada, on compte plus de 200 espèces d'algues. Brunnes, rouges ou vertes, chacune d'entre elles possède son propre goût. « Il y a une algue pour chaque personne. Il y en a vraiment pour tous les goûts », assure M. Dehédin.



Photo: Seabiosis

Pesto, croustilles, relish, mélange à tartare : les produits dérivés sont nombreux et les possibilités sont pratiquement infinies.

À quoi nos papilles gustatives doivent-elles s'attendre en mordant dans une algue ? Cela dépend évidemment de l'espèce. Certaines ont un goût plus salé alors que d'autres tendent vers le sucré. Chose certaine, l'algue est un formidable rehausseur de goût grâce au glutamate qu'elle contient. Pas surprenant que de nombreux restaurateurs tentent de plus en plus de les inclure dans leur menu.

Pesto, croustilles, relish, mélange à tartare : les produits dérivés sont nombreux et les possibilités sont pratiquement infinies. Sous sa forme séchée, l'algue peut être ajoutée au gré de votre imagination dans les pâtes, la sauce à spaghetti, les salades, les omelettes, les soupes, les bouillons. « On peut l'utiliser comme assaisonnement dans pratiquement tous les plats », reconnaît Lucie Beaulieu, professeure à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF).

Cette dernière s'est intéressée aux propriétés antioxydantes de l'algue en testant un camembert enrichi aux algues. « Quand on ajoute des algues, on ajoute aussi des fibres, des vitamines, des minéraux. Ça augmente la valeur nutritionnelle du fromage », remarque-t-elle.

En plus de tous ces atouts, ces légumes de mer contiennent aussi de l'iode. Alors que les populations de l'hémisphère nord doivent enrichir le sel en iode pour éviter les carences, voilà que l'algue pourrait combler ces besoins.

L'iode donne toutefois un goût marin qui varie en intensité d'une espèce à l'autre, mais qui peut en faire grimacer quelques-uns. Pour l'atténuer, Lucie Beaulieu conseille de blanchir les algues en les plongeant dans l'eau bouillante quelques minutes.

Les algues sont partout !

Les algues ont fait une entrée remarquée dans nos assiettes il y a une dizaine d'années grâce aux sushis. « C'est devenu naturel pour les gens de se mettre en bouche un morceau d'algue. Les sushis ont fait tomber les barrières et les réticences des gens », estime Éric Tamigneaux, professeur à l'École des pêches et de l'aquaculture du Québec du Cégep de la Gaspésie et des Îles.

Toutefois, nous en consommons déjà dans de nombreux aliments sans le savoir : yogourt, crème glacée, confitures. Dans la liste d'ingrédients, elles apparaissent sous le nom d'agar-agar, ou alginate, et donnent leur aspect gélatineux aux aliments. « Ce sont des composés extraits et purifiés de l'algue qui agissent comme agents texturants, donc les gens ne savent pas nécessairement qu'ils en contiennent », constate Lucie Beaulieu.

Une culture en développement

Si les plus courageux n'hésitent pas à plonger dans le Saint-Laurent pour cueillir les algues sauvages, d'autres préfèrent les cultiver. La culture d'algues est d'ailleurs en plein développement au Québec, et l'entreprise Seabiosis a procédé à la toute première récolte commerciale en 2017. Le professeur Éric Tamigneaux et son équipe ont trimé dur pour mettre ce projet sur les rails. Pour l'instant, une seule espèce est adaptée pour la culture : la laminaire sucrée, qui a l'apparence d'une longue feuille de lasagne.

« Elle a un léger goût marin qui fait que ça se marie bien avec les produits de la mer. C'est une algue extrêmement fine, comme une feuille de papier, qui est agréable à travailler en cuisine. Elle n'est pas coriace comme les algues que l'on trouve sur la plage », explique Éric Tamigneaux.

«
» Alors que l'on tente de trouver de nouvelles sources de protéines, les algues pourraient s'avérer une solution intéressante

— François-Xavier Dehédin

La culture d'algues constitue aussi une option intéressante par rapport à l'agriculture terrestre intensive. « Quand on cultive des algues, on ne mobilise pas de terres, d'eau potable, de fertilisants ou d'engrais. On les laisse en mer et les courants marins se chargent d'apporter les minéraux et les nutriments dont

les algues ont besoin pour pousser », explique le chercheur.

Nos eaux peu polluées en font des légumes de mer exempts de métaux lourds ou de pesticides, contrairement aux algues du Japon ou de la Chine, deux grands producteurs d'algues, où les côtes sont fortement polluées.

Les algues pourraient-elles bientôt devenir un incontournable dans le garde-manger des Québécois ?
« Sans aucun doute, soutient François-Xavier Dehédin. C'est l'épice de chez nous. On va à la recherche de saveurs provenant de partout dans le monde alors qu'on en a encore pleins à découvrir ici. »