



## **Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses !**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses !

*Carole Dougoud Chavannes*

**Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses !** Carole Dougoud Chavannes

 [Télécharger Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! Carole Dougoud Chavannes

---

221 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Compagnes de nos plongées atlantiques, ambassadrices de l'équilibre marin, véritables cornes d'abondance sur le plan nutritionnel, parées depuis l'Antiquité de vertus protectrices et de guérison, les algues marines sont les alliées de notre forme et de notre beauté. Le monde végétal et ses splendeurs, la mer et ses mystères... deux mondes riches se rencontrent dans les végétaux marins et donnent naissance à cette luxuriante diversité de formes, de couleurs, de textures.

Sous nos latitudes occidentales, les algues éveillent une notion de crise ou de solution pour le futur. Elles font figure d'aliment riche et complet, capable de couvrir nos besoins alimentaires si nous venions à manquer de nourriture. Elles ont déjà rempli ce rôle en temps de guerre ou de famine et restent liées dans le souvenir européen à des périodes critiques.

En Asie pourtant, les algues sont à l'honneur depuis des millénaires. De nombreux peuples, vivant près de la mer, ont découvert empiriquement leurs vertus bienfaites et les ont incorporées à leur alimentation quotidienne. Leur expérience est fort utile pour la comparer aux découvertes les plus modernes de la biochimie ortho-moléculaire. En effet, cette science découvre dans les plantes marines une source concentrée et naturelle d'éléments indispensables à la vie sous une forme bio-disponible. Des études mettent en évidence les carences dont souffrent les Occidentaux et l'importance d'une supplémentation de qualité. Nous sommes donc de nouveau dans une situation critique, et les algues, en concentrant les propriétés du milieu marin, deviennent un aliment «précieux dans notre présent pour construire le futur», un réservoir de nutriments, une valeur sûre oubliée que la nature nous offre à profusion.

Mais à côté de leur rôle reconnu en diététique pour profiter des bienfaits de la mer, la nouveauté est qu'elles viennent séduire notre palais comme le légume du III<sup>e</sup> millénaire, un nouvel allié de notre forme et de notre gourmandise.

C'est avec grand plaisir que je partage avec vous ma passion pour les légumes de la mer qui dure depuis plus de vingt ans. J'ai d'abord apprécié une nouvelle saveur dans la cuisine : ce goût marin très délicat. Et aussi leur facilité d'emploi, car les algues se marient harmonieusement avec tous les aliments, comme une nouvelle palette de légumes. L'algue n'est réservée à aucun mode alimentaire, elle se rajoute en petite quantité çà et là et nous avons tous grand intérêt à l'introduire dans notre alimentation quotidienne.

En tant que cheffe de cuisine végétarienne, un de mes objectifs fut de remplacer les protéines d'origine animale par des sources végétales et de trouver les combinaisons les plus complètes d'acides aminés. Il était donc incontournable d'explorer les algues, d'une composition optimale et concentrée. Et là, comment ne pas être conquise ? Depuis douze ans, je suis fascinée par les résultats obtenus avec les algues alimentaires :

- ° pour diminuer ou remplacer les produits laitiers et les protéines animales, riches en gras ;
- ° pour satisfaire les besoins accrus en minéraux des sportifs, des femmes enceintes, des enfants en croissance, des convalescents et des dépressifs ;
- ° en tant que «bombe» de vitamines pour surmonter la fatigue, le surmenage, et faciliter la gestion du stress...

La liste est non exhaustive, comme on le verra au chapitre 3. Présentation de l'éditeur

Compagnes de nos plongées atlantiques, ambassadrices de l'équilibre marin, véritables cornes d'abondance sur le plan nutritionnel, parées depuis l'Antiquité de vertus protectrices et de guérison, les algues sont les alliées de notre forme et de notre beauté. Le monde végétal et ses splendeurs, la mer et ses mystères... deux mondes riches se rencontrent dans les végétaux marins et donnent naissance à cette luxuriante diversité de formes, de couleurs, de textures, et de goûts !

Ce livre, conçu comme un guide illustré complet, vous révélera tous les secrets des algues : les espèces consommées des bretonnes aux japonaises, leurs qualités gustatives, leurs propriétés thérapeutiques et nutritionnelles ; mais aussi un tour du monde de leurs applications, l'histoire de chaque espèce, leur importance pour lutter contre la famine et la pollution, leur place indispensable dans l'écosystème.

Vous découvrirez également à travers de nombreuses recettes choisies comment cuisiner les algues à toutes les sauces, cuites ou crues, qu'il s'agisse de cuisine française, végétarienne, diététique ou exotique... Savoureuses et faciles, elles vous feront profiter au quotidien de la valeur exceptionnelle de ces légumes de l'océan.

«Les algues sont nos alliées comme concentrés de vie et de la force de l'Océan !»

Carole Dougoud Chavannes

Active dans le domaine de l'alimentation saine depuis 1971, Carole Dougoud Chavannes a créé deux restaurants végétariens à Genève. En 1991, elle ouvre une agence de promotion des algues marines, se spécialise pour les faire connaître, crée une ligne de produits et anime de nombreux ateliers. Formée en Californie et en Floride à la Living food, elle devient praticienne en nutrition et conseillère en transition alimentaire et hygiène de vie. Dans le cadre de son Institut Haute Vitalité situé en Suisse, elle ajoute à ses formations la cuisine Vegan crue et vivante en privilégiant les algues et les graines germées. Elle forme des chefs et est aussi consultante pour la grande distribution qui s'intéresse à cette nouvelle tendance culinaire. Elle dispense les fruits de plus de trente ans d'expérience dans la Gastronomie Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur les algues et sur les graines germées (Éditions Jouvence). Biographie de l'auteur

Active dans le domaine de l'alimentation saine depuis 1971, Carole Dougoud Chavannes a créé deux restaurants végétariens à Genève. En 1991, elle ouvre une agence de promotion des algues marines, se spécialise pour les faire connaître, crée une ligne de produits et anime de nombreux ateliers. Formée en Californie et en Floride à la Living food, elle devient praticienne en nutrition et conseillère en transition alimentaire et hygiène de vie. Dans le cadre de son Institut Haute Vitalité situé en Suisse, elle ajoute à ses formations la cuisine Vegan crue et vivante en privilégiant les algues et les graines germées. Elle forme des chefs et est aussi consultante pour la grande distribution qui s'intéresse à cette nouvelle tendance culinaire. Elle dispense les fruits de plus de trente ans d'expérience dans la Gastronomie Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur les algues et sur les graines germées (Editions Jouvence).

Download and Read Online Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! Carole Dougoud Chavannes #9SCUZ0HNQ75

Lire Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! par Carole Dougoud Chavannes pour ebook en ligne Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! par Carole Dougoud Chavannes Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! par Carole Dougoud Chavannes à lire en ligne. Online Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! par Carole Dougoud Chavannes ebook Téléchargement PDF Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! par Carole Dougoud Chavannes Doc Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! par Carole Dougoud Chavannes Mobipocket Les algues de A à Z : Avec 50 recettes faciles et savoureuses ! par Carole Dougoud Chavannes Epub

**9SCUZ0HNQ759SCUZ0HNQ759SCUZ0HNQ75**