

FAITES DE LA PAIX DANS LE MONDE

Présente

LES ALGUES DE BRETAGNE

Des saveurs à découvrir

Conférence, dégustations d'algues, recettes
DOULON le samedi 2 juillet 2016

La Bretagne, terre de tradition et d'authenticité



C'est dans cette région, d'une exceptionnelle beauté, que les algues sont récoltées dans le plus profond respect de la nature.

Les goémoniers (pêcheurs d'algues) cueillent ces végétaux marins par bateau ou à la main, pour vous offrir ce que la nature a de meilleur.

Un aliment bien-être

Les algues possèdent des propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. Elles présentent une composition nutritionnelle très originale. Chaque variété d'algue a une composition équilibrée en protéines et en acides aminés, essentiels pour le bon fonctionnement de notre organisme. Elles vous apportent des acides gras essentiels, dont les Oméga 3 qui participent au bon équilibre de votre corps.

Les algues sont un apport intéressant en oligo-éléments, en minéraux (calcium, fer, iode, magnésium, phosphore, ...) , en vitamines et en fibres.

Les algues contiennent très peu de matières grasses, ce qui fait d'elles un atout minceur reconnu par les nutritionnistes. Leurs fibres améliorent la digestion et contribuent ainsi à votre équilibre interne, essentiel pour retrouver votre ligne.

Ses saveurs sont incontestables

Les algues sont un authentique festival de couleurs, de senteurs et de saveurs... Rouges, brunes ou vertes, elles ajoutent une touche de gaieté à vos repas. Leur doux parfum d'embruns iodés vous transporte vers les rivages de l'océan et les profondeurs sous-marines.

La cuisine aux algues

Les algues s'adaptent facilement à la cuisine moderne et apportent finesse, raffinement, couleur et originalités à tous les plats.

Subtilité est un mot qui convient parfaitement pour cette cuisine, tant les algues apportent une différence de goût, de texture et de saveurs indéfinissables pour un néophyte.

Quelques algues en Bretagne

Les cotes rocheuses de Bretagne abritent d'immenses champs d'algues uniques en Europe.

La laitue de mer



La dulse



La nori



Le haricot de mer



La wakamé



Le kombu breton



Saumon vapeur aux algues

Conférence de Jean Jacques QUILLIEN, animateur, à la Mairie annexe de Doulon (salle A)

7 Boulevard Louis Millet, 44300 Nantes (arrêt de tramway Mairie de Doulon)

Ouverture des portes à partir de 14h45

Conférence à 15h15

ENTRÉE 5 €

Point de contact par mail : contact@faitesdelapaixdanslemonde.fr

Envoyer le paiement par chèque à Association Faites de la Paix dans le Monde

21, Chemin du Ponceau 44300 Nantes