

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 38 (2008)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Les algues, des plantes à cuisiner  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827004>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Les algues, des plantes à cuisiner

Les Japonais les mangent depuis toujours et vivent centenaires. La cuisine aux algues est riche de recettes originales et savoureuses.

Dans sa chaleureuse cuisine, à Morges, Marine Sontag organise des rencontres, où il s'agit de mettre la main à la pâte. Chaque recette est réalisée par les participants. Et chaque recette contient des algues! Exemples: rillettes de mer, poissons en papillote d'algues ou cake aux fruits, portant le nom de «délice de Saint-Guirec». La Française Marine Sontag dit des algues qu'elle est tombée dedans quand elle était petite. En effet, enfant, elle passait toutes ses vacances sur l'île de Noirmoutier, propice aux explorations. Herboriste de formation, elle se pas-

sionne ensuite pour les plantes médicinales et découvre ainsi les vertus des algues.

### Besoins vitaux

Sur le plan nutritionnel, l'algue comestible est un vrai concentré de nos besoins vitaux: minéraux, glucides, protides, beaucoup de fibres et très peu de lipides. «En consommant 10 à 20 g d'algues par jour, on est sûr de couvrir ses besoins quotidiens», explique-t-elle. Marine Sontag préconise d'utiliser un mélange d'algues séchées, en paillettes, comme assaisonnement quotidien dans la salade ou les légumes. Les algues sont un bon exhausteur de goût, qui contribue à diminuer l'usage de sel. Autre exemple: le *wakamé*. Il est dix fois plus riche en calcium que le lait, ce qui explique pourquoi les Japonais ne souffrent pas d'ostéoporose, bien qu'ils ne boivent jamais de lait.

Marine le sait, dans des pays sans environnement maritime comme le nôtre, la cuisine aux algues peut en rebuter plus d'un. «Ce sont les

souvenirs de promenades au bord de la mer jonchée d'algues qui ont marqué des gens. En réalité, les algues qui sentent mauvais sont simplement en état de décomposition. Nous mangeons des algues bien vivantes, soigneusement cultivées dans des fermes marines, et qui ont une odeur tout à fait agréable!» précise-t-elle.

La préparation des algues requiert un certain savoir-faire. Lorsqu'on utilise des plantes aquatiques fraîches, conservées dans le sel, il est impératif de bien les rincer sous l'eau courante, puis de les laisser tremper au moins dix minutes, pour en éliminer le sel. Certaines algues peuvent être mangées crues, ce sont les algues vertes et rouges comme la laitue de mer, la *dulse* ou le *nori*. Les algues brunes, haricots de mer, *kombu* ou *wakamé*, doivent, elles, être cuites. Toutes ces d'algues sont en vente, en Suisse, dans la plupart des magasins de diététique. ■

**A lire:** *Cuisine et Saveur des Algues*, Marine Sontag, Editions Favre.

Marine Sontag propose des stages de cuisine, chez elle, à Morges.



### Ateliers algues

**Quelques dates d'ateliers:**  
vendredi 7 mars, de 10 h à 14 h;  
vendredi 14 mars, 10 h à 14 h;  
samedi 15 mars, 14 h à 18 h;  
samedi 5 avril, 14 h à 18 h. Inscriptio  
n: L'Atelier de Marine,  
2, place du Casino,  
1110 Morges, tél. 021 802 42 82.  
Un petit cadeau attend les  
lecteurs de Générations qui  
s'inscriront à un des ateliers.