

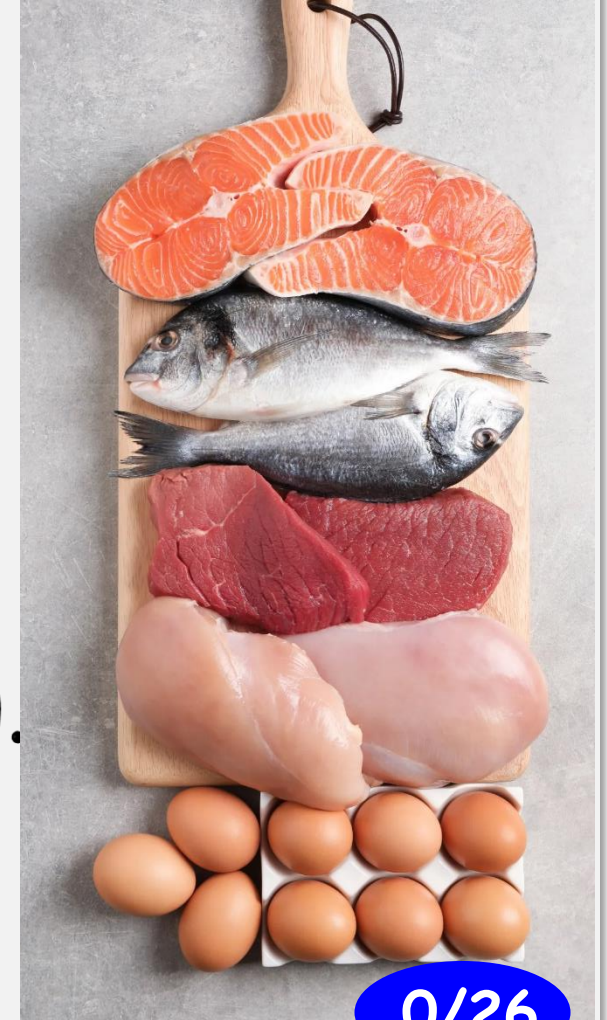
Viandes & Poissons

1) Viandes (p1).

2) Poissons (p6).

3) Fruits de mer(17).

4) Algues (p19).



LES VIANDES



À quels moments de la journée manger la viande & le poisson ?

- Les poissons et fruits de mer, pauvres en lipides saturés & Omega-6 peuvent être pris à tout moment de la journée (sauf Hareng, Maquereau, Sardine & Saumon qu'on mangera en petite quantité).
 - On évitera de manger la plupart des viandes rouges après le déjeuner du midi.
- ✓ La viande rouge nous apporte du fer, des vitamines et des protéines mais peut provoquer des problèmes de santé !
- ✓ Les viandes transformées (charcuterie, cordon bleu...) devraient être fortement limitées voire supprimées car beaucoup d'additifs nocifs y sont présents.

Récemment, une étude britannique de 12 000 candidats sur une durée de 11 ans publiée dans la revue BMC Medicine le 25 février 2022 a associé le fait de manger de la viande **moins de cinq fois par semaine à un risque global plus faible**, de cancers, de dépression et de maladies cardiovasculaires. 14% de risques de maladies en moins chez les végétariens !

La bonne dose de protéine ? Pour être en pleine forme, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de consommer 50 à 70 g/j de protéines (pour un adulte en bonne santé). La moitié de ces protéines devrait être d'origine végétale et la moitié d'origine animale (environ 25-30 g/j de protéines).

Quels VIANDES & Produits de la Mer et dans quelles quantités pour la semaine →

- Viande Rouge	1 fois par semaine (pas le soir)	Parmi ceux du tableau (N°5 à 28)
- Abat	1 fois par semaine ou quinzaine	Le foie de veau
- Viande Blanche	2 à 3 fois par semaine	Parmi ceux du tableau (N°1 à 4)
- Produits de la Mer	2 à 3 fois par semaine	Parmi ceux des 2 tableaux

Essayez de cuire à **75°C au Maximum et Al-dente** (Poêle, casserole et four) pour éviter de perdre tous les nutriments et de faire monter l'indice Glycémique

REEMPLACER LA VIANDE PAR PLUS DE

					
CÉRÉALES COMPLÈTES	LÉGUMINEUSES	OLÉAGINEUX	GRAINES	COMPLÉMENTS	VIANDES VÉGÉTALES
Avoine	Haricots	Amande	Lin	Spiruline	Tofu
Quinoa	Lentilles	Noisette	Chia	Chanvre	Seitan
Pâtes complètes	Pois Chiches	Noix	Sésame	Protéines en poudre (riz, pois)	Tempeh
Riz Complet	Pois	Noix De Cajou	Tournesol		
Sarrasin	Soja	Noix Bresiliennes	Courge		
Seigle	Fève				



Meilleures sources de protéines végétales

OLÉAGINEUX				
				
30,2 g GRAINES DE COURGE 100 g	21,3 g GRAINES DE TOURNESOL 100 g	21,1 g AMANDES 100 g	20,2 g GRAINES D'ELIN 100 g	14,8 g NOIX DU BRÉSIL 100 g
LÉGUMINEUSES				
				
27,7 g LÉNTILLES CORAIL 100 g sèches	26,1 g LÉNTILLES BLONDES 100 g sèches	22,5 g HARICOTS ROUGES 100 g secs	22,8 g POIS CASSÉS 100 g secs	20,5 g POIS CHICHES 100 g secs
CÉRÉALES				
				
16,9 g AVOINE 100 g cru	14,6 g ÉPEAUTRE 100 g cru	12,9 g QUINOA 100 g cru	12,9 g SARRASIN 100 g cru	11,1 g RIZ SAUVAGE 100 g cru
TOFU & ALGUES				
				
13,4 g TOFU NATURE 100 g	57,5 g SPIRULINE 100 g	31,5 g NORI 100 g	17,2 g DULSE 100 g	14,1 g WAKAMÉ 100 g

Au-delà d'une température de 120°C (le barbecue c'est 220 à 500°C avec les flammes) :

- Valeurs nutritionnelles en chute.
- Substances toxiques → pro-inflammatoire et oxydatif favorisant la cancérogenèse.

Meilleures **VIANDES** sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

VIANDES											
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Fer mg	Zinc mg	Sélénium µg	B12 µg	Clasmt
Apports conseillés / jour		<25	♂ 2 ♀ 1,6	♂ 11 ♀ 8,5	♂ 30 ♀ 25	0,8 à 1g / kg	♂ 11 ♀ 16	♂ 11 ♀ 8	50	2,5	
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	2	0,58	0,4	0,41	0,66	30,1	0,39	0,72	18	0,18	1
Dinde Escalope	1,1	0,51	0,2	0,21	0,23	28,5	0,49	1,22	6,5	0,61	2
Poulet Jambon	1,8	0,54	0,1	0,3	0,5	20,7	0,34	0,58	40	0,29	3
Foie de veau	3	1	0,1	0,7	1	19	4,5	4,6	41	52,6	4
Veau Escalope	2,5	0,82	0,1	0,2	0,66	31	1	3,2	6,2	2	5
Bœuf Rumsteck	2,5	0,74	0,1	0,5	0,94	25	2,9	4,2	4,6	1,5	6
Bœuf Tende de tranche	3	1	0,19	0,12	0,83	29,8	2,93	4,48	13	1,16	7
Bacon Filet	2,6	1	0,2	0,3	0,97	23,1	0,4	1,4	20	0,38	8
Autruche	7,1	1,2	0,1	1,5	1	26,2	3,43	4,33	33	5,74	9
Porc Rôti	4,31	1,32	0,37	0,26	1,29	30,5	0,64	1,74	14	0,33	10
Cheval Entrecôte	6,24	2	0,39	0,56	1,36	28,2	3,38	3,18	7,92	2,43	11
Lapin	8,4	2,5	0,3	1,3	2,3	30,4	2,4	2,4	38,5	6,5	12
Veau Côte	6,24	2,11	0,2	0,7	1,98	25,1	1,3	6,54	9	2,82	13
Foie de Volaille	6,4	2,5	0,1	1,6	1,46	25,8	12	3,9	90	50	14
Poulet cuisse sans peau	8	2,2	0,7	1,16	2,22	24,8	1,2	2,3	29	0,36	15
Agneau Côte	5,78	2,21	0,4	0,29	1,58	26,3	1,27	3,55	10,1	1,22	16
Cheval Faux-filet	6,68	2,23	0,43	0,54	1,64	28,3	3,3	2,4	8	1,51	17
Canard Magret	12,8	2,46	0,2	0,83	2	26,7	4,8	2,1	34	3,3	18
Grisons	5,47	2,52	0,1	0,9	1,25	38,9	1,8	5,9	9	2,39	19
Bresaola (bœuf ou taureau séché)	4,3	2	0	0,1	1,9	31,6	7,1	4,1	0	0	20
Porc Filet mignon	7,1	2,58	0,25	0,63	1,95	26,1	1,1	1,98	10,1	1,02	21
Bœuf Steak haché 5%mg	5,85	2,67	0,4	0,22	2,27	25,5	2,83	6,43	7	2,47	22
Pastrami Jambon sec	5,8	2,7	0	0,15	1,9	18	2,22	5	17,7	1,9	23
Bœuf Bourguignon	4,05	2,77	0,1	0,95	0,31	34	1,75	2,91	2,58	0,6	24
Coppa Jambon sec	15,1	2,9	0,1	1,6	3,8	25	1,1	3,5	10	1,64	25
Canard Rôti	11,2	3,48	0,5	0,86	3,66	23,3	3,35	1,92	9,1	2,9	26
Agneau	10,6	3,66	0,1	2,5	1,07	28,1	1,74	4,94	7,86	2,27	27
Porc Côte	10,3	4,11	0,25	1,02	3,72	29,6	0,7	2,4	20	0,66	28

Si on est fans de viandes rouges c'est à midi qu'on peut en manger (privilégiez quand même les viandes blanches et « maigres » !

Le classement favorise la pauvreté en lipides saturés et la quantité de Protéines !

Effets sur la santé



Jambon poulet :
- 100% Filet
- Sans nitrite
- Nutriscore A ou B
- BIO
- Attention au sel



Filet poulet :
- Sans additif
- Bleu blanc cœur
- BIO
- Origine France

Faire tremper 3 heures dans du lait et couper en lamelles.

Le label Bleu-Blanc-Cœur garantit une alimentation saine et équilibrée des animaux qui contient des végétaux tels que l'herbe, le lin, la luzerne ou encore la féverole, sources d'oméga 3. De plus en plus d'éleveurs nourrissent les animaux avec un mélange de céréales et d'antibiotiques. Bleu-Blanc-Cœur lutte contre ce phénomène.

B3 = 13,8mg

De préférence provenant d'un poulet BIO ou Bleu Blanc Cœur. Sans antibiotique.

Choisir Label Rouge !

Attention additifs ! Indication Géographique Protégée = IGP

Attention aux additifs !

Attention aux additifs !

Attention aux additifs !

Qualités nutritives de différentes VIANDES

Micronutriments	Besoins	Effet 1	Effet 2	Effet 3	Foie Veau	Foie Poulet	Viande Bœuf	Viande Poulet	Porc	Canard	Agneau	Lapin
Vitamine A	3000µg	Vision	Immunité	Peau	16813	13328	0	13	0	0,1	0,1	0,1
Vitamine B12	2,5µg	Système nerveux	Globules rouges		59,3	16,9	2,3	0,4	0,7	1,4	2,6	7,2
Vitamine D	15µg	Immunité	Os	Cellules	50	42	7	10	5	45	10	10
Fer	13mg	Oxygène	Energie	ADN	6,9	8,9	2,6	1,3	1	2,7	2	3,2
Zinc	9mg	Immunité	ADN	Cicatrisation	4	3,2	4,4	1,4	2,4	1,8	3,4	2,1
Protéines	50~100g	Muscles	Immunité	Enzymes	19	25,8	28	30,1	26,1	26,7	28,1	30,4
Méthionine	2,6g	Protéine	Vaisseaux		0,7	0,5	0,8	0,9	0,6	0,7	0,7	0,7
Lysine	5,3g	Protéine	Immunité		1,8	1,4	2,6	2,9	2,5	2,2	2,5	2,5
Tryptophane	0,75g	Sommeil Mélatonine	Système nerveux		0,3	0,2	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3

Le foie de veau est indéniablement le morceau de viande le plus riche de tous mais à quel prix ? →

Après l'horreur de millions de poussins mâles broyés vivants, on peut aussi mettre en lumière le calvaire des veaux, animaux de boucheries qui ont une existence de souffrance, courte et cruelle :

- Arraché à sa mère dès leur naissance (9 veaux de boucherie sur 10 ne sont pas nourris par leur mère), il est ensuite emprisonné dans une niche et abreuvé par l'agriculteur, matin et soir, avec du lait prélevé lors de la traite.
- Les veaux mâles sont transportés très jeunes vers des parcs d'engraissement avant d'être impitoyablement abattus.

Depuis peu, je ne touche plus au veau et suis passé au poulet (élevé en plein air) qui n'a, au final, qu'une destinée légèrement supérieure au veau.

Je n'arrive pas à trouver un végétal qui serait, en qualité nutritive, même 2 fois inférieure à la viande animale. Mais je ne désespère pas !

LES POISSONS



POISSONS															
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Iode µg	Zinc mg	Sélénium µg	D µg	B6 mg	B12 µg	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+ Manger combien de fois par semaine
Apports conseillés / jour		<25	♂ 2/ ♀ 1,6	♂ 11 ♀ 8,5	♂ 30 ♀ 25	0,8 à 1g / kg	150	♂ 11/ ♀ 8	50	15	1,7 mg	2,5	Maxi à 4	Maxi à 5	
Hareng Fumé	11,7	2,76	4,21	0,19	3	16,5	40	0,6	28	22	0,37	11,8		1	1
Maquereau Frit	10,2	2,96	2,03	0,13	2,12	23,6	107	1	95	12,3	0,58	12	2	1	2
Flétan (cuit vapeur)	11,6	2,1	6	0	1,81	17,3	20	0,36	60	4,36		0,69		2	3 1 fois
Sardine Grillée	10,4	2,9	2,5	0,44	3,52	25,1	32	1,4	38	12,3	0,41	12	4	1	4 1 fois
Sardine Boîte	11,6	3	2,72	1,27	2	20,2	45	1,8	38	12,5	0,15	9,9	4	1	5 1 fois
Hareng Poêlé	11,4	2,48	2,28	2	2,28	21,6	48	1,24	46	10,8	0,35	14,1		1	6
Saumon d'élevage Rôti	12,4	2,5	2,6	1,9	4,85	22,1		0,43	41		0,6	2,8	3	1	7 1 fois
Saumon Fûmé	9,49	2,06	1,67	0,76	1,76	22	40	0,24	10	5,45	1	3,35	3	1	8 1 fois
Saumon Vapeur	11,5	2,39	1,93	0,44	1,29	23	17	0,39	19	8,7	0,49	3,05	3	1	9 1 fois
Maquereau Boîte	16,3	2,92	2,66	1,33	4,4	17,7	64	1	37	2,38	0,3	7,5	2	1	10
Morue	0,5	0,5	0,3	0	0,1	18,7		0,4	28	2,4	0,1	2,3			11
Colin ou Lieu	0,5	0	0	0	0	24,4	150	0,46	22	0,73	0,1	0,94		1	12
Cabillaud Vapeur	0,95	0,16	0,27	0	0,53	24,5	110	0,5			0,19	2		1	13
Truite d'élevage Fumée	9,27	1,71	2,28	0,58	2,56	23,4	40	0,4	23	5,2	0,67	3,2		1	14
Anchois Semi-conserve	3,1	0,82	0,76	0	0,82	25		1,7	68	4,6	0,14	8			15
Truite Vapeur	2,6	0,54	0,74	0	1	19	6	0,56	3					1	16
Merlan Vapeur	0,7	0,13	0,19	0	0,4	23	75	0,4	25	0	0,19	0			17
Sole	0,5	0	0	0	0	23,6	20	0,45	30	0,47	0,34	1,4	2	1	18
Dorade	3,3	0,75	0,64	0,1	0,28	22,9	60	0,64	50		0,23	2,77		2	19 1 fois
Thon Albacore	1,98	0,7	0,66	0,1	0,26	26,6	100	0,4	68	6,1	0,4	2,05	2	2	20 Éviter
Thon Rôti	1,8	0,9	0,37	0,1	0,23	29,9	150	0,44	81	1,83	0,47	2,57	3	2	21 Éviter
Brochet	0,88	0,15	0,2	0	0,4	23,1	12	0,77		2,7	0,14	2,15	4	2	22 Éviter
Anguille rôtie	15	3	0,45	0,1	9,9	23,6	8	2,08			0,1	2,9	4	2	23 Éviter
Bar ou Loup	6,51	1,27	1	0,6	1,45	22,2	13	0,42	50	4,15	0,26	3,7		3	24 Éviter
Lotte	0,68	0,19	0,15	0	0,1	23	41	0,64	43		0,21	0,93		3	25 Éviter
Espadon	16,9	1,5				28,7							3	5	26 Éviter

Le classement favorise les quantités d'Oméga-3, Vitamines et Minéraux !

Dioxine substance toxique : Pour la procréation. Et le système immunitaire.

Mercure attaque : Notre système nerveux. Nos poumons. Et nos reins.

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
 * Certaines mers étant plus ou moins polluées.
 * Les modes d'élevage étant très différents.



Voir les 2 pages en pdf sur les Truites & Saumons !

Copyright © 21-03-23 S.D.



FRAIS, SURGELÉ OU EN CONSERVE ?

Frais, c'est le top, à condition qu'il le soit vraiment ! Œil bombé, corps ferme, robe brillante, ouïes rouges et sans mauvaise odeur. Il faut aussi opter pour une cuisson adaptée : vapeur, en papillote ou à l'étouffée, de préférence, pour conserver ses précieux nutriments. « *La surgélation, lorsqu'elle est effectuée directement après la pêche sur le bateau, permet de préserver les qualités organoleptiques et nutritionnelles. Mais mieux vaut consommer les poissons gras surgelés dans les 6 mois car, au-delà, leurs oméga 3, qui sont fragiles, se détériorent* », indique Charles-Antoine Winter. Quant au poisson en boîte, il est souvent salé et conservé dans de l'huile. Heureusement, certaines marques ont fait des efforts : 100 % huile d'olive, ingrédient bio, sans sel... On trouve du bon et du moins bon au rayon conserves. Mieux vaut donc ouvrir l'œil et privilégier celles confectionnées dans des conserveries bretonnes. C'est plus cher, mais on y gagne sur tous les plans : santé, environnement et saveurs.

5 repères pour bien manger le poisson :

- 1. Varier les espèces.**
- 2. Privilégier ceux qui ne sont pas prédateurs. Certains polluants s'accumulent dans l'organisme, les gros poissons prédateurs sont plus souvent contaminés alors que les petits poissons à la vie courte contiennent peu de polluants.**
- 3. Consommer au moins 2 portions de poissons par semaine.**
- 4. Penser aux poissons congelés et en conserve, qui gardent une bonne partie de leurs qualités nutritionnelles.**
- 5. Pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants de moins de 30 mois, ne pas manger de poissons crus ou fumés.**

Les Saumons & Truites fumés à choisir

Pour les **Saumons BIO**, c'est la garantie de :

- D'un élevage moins dense dans les cages.
- 2 traitements maxi par an d'antibiotiques.
- 2 traitements maxi par an contre les poux.
- Mais possiblement plus contaminés en pesticides (dioxines).

Pour les **Saumons Label Rouge**, c'est la caution :

- D'un élevage moins dense dans les cages.
- De moins d'antibiotiques.

Pour les **Saumons Sauvages**, choisir :

- Du Pacifique.
- Et si possible d'Alaska.
- Mais possiblement un peu plus contaminés aux métaux lourds qu'en élevage.

Composition en matières grasses de la chair d'un saumon sauvage et d'un saumon d'élevage

	Saumon sauvage		Saumon d'élevage	
	% de chair	% de matières grasses	% de chair	% de matières grasses
Lipides totaux	8,2	100	12,2	100
AG saturés	1,9	23	2,1	17
AG mono-insaturés	2,9	35	4,8	39
AG polyinsaturés	2,4	29	4,1	34
Oméga-3	1,4	17	2,7	22
AG = acides gras				

Pour les **Truites** d'élevage, WWF préconise :

A éviter	A privilégier :
Espagne	le BIO
Italie	Danemark
Amérique du sud	Finlande

Préférez la truite qui est globalement moins contaminée !

22 TRUITES ET SAUMONS FUMÉS

	ESPECE	LABEL	ORIGINE	DES TRANCHES	QUALITE FRAICHEUR A DLC*	MICROBIOLOGIE	PHYSICO-CHIMIE	CONTAMINANTS	POIDS NET	DEGUSTATION	APPRECIATION GLOBALE	PRIX	
										Note sur 20		€/kg	
1	MOWI SAUMON FUMÉ PRESTIGE BIO, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	BIO	Écosse	★★★	★★	★★★	★★	★★	★★★	★★	15,5	★★	57,90
2	PETIT NAVIRE - 25% DE SEL, SAUMON FUMÉ	ASC	Norvège	★★	★★	★★★	★★	★★	★★★	★★	15,3	★★	52
3	U BIO SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	BIO	Écosse	★★	★★★	★★★	★★	★	★	★★	14,7	★★	57,30
4	LA TABLE D'ADRIEN DELBOS (ALDI) SAUMON FUMÉ SUPÉRIEUR	-	Écosse	★★	★★★	★	★★	★★	★★★	★★	14,4	★★	31,90
5	GOLDEN SEA FOOD (ALDI) TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	-	France	★★	★★	★★★	★★	★★	★★	★★	14,2	★★	23,50
6	MONOPRIX SAUMON FUMÉ	ASC	Norvège	★★★	■	★★★	★★	★★	★★	★★	14,1	★★	39,20
7	DELPierre SAUMON FUMÉ SAUVAGE	MSC	Pacifique Nord-Est	★★	★	★★★	★★	★★	★★★	★	13,5	★★	51,30
8	KRITSEN TRUITE FUMÉE - SALAGE AU SEL SEC, FUMAGE AU BOIS DE HÊTRE	-	Pologne	★★★	★★	★	★★	★★	★	★★	13,5	★★	57,30
9	CAPITAINE COOK (INTERMARCHÉ) SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	-	Islande	★★★	★	★★★	★★★	★★	★	★★	13,5	★★	49,25
10	PETIT NAVIRE TRUITE FUMÉE ÉLEVÉE EN MER	ASC	Danemark	★	★	★★★	★★	★★	★★★	★★	13	★★	39
11	CARREFOUR BIO TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	BIO	Espagne	★	★★	★★★	★	★	★★★	★★	12,9	★★	44,60
12	NAUTICA (LIDL) TRUITE FUMÉE ÉLEVÉE EN EAU DOUCE, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	-	Danemark	★	★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★	12,8	★★	17,80
13	LA SAUMONERIE DE CHOISY TRUITE FUMÉE	-	France	★	■	★★	★★	★	★★★	★★	12,5	★★	42,15
14	VICI SAUMON FUMÉ ATLANTIQUE	BIO	Norvège	■	★★	★★★	★★	★★	★★	★★	12,5	★★	41,60
15	LABEYRIE GRANDES ORIGINES SAUMON FUMÉ DES HIGHLANDS D'ÉCOSSE AUX NOTES MALTÉES	-	Écosse	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	12,1	★★	72,40
16	GUYADER TRUITE FUMÉE PYRÉNÉES	-	Espagne	★★	★★	■	★★	★★	★★★	★★	12	★	47,75
17	WILLIAM & JAMEAS TRUITE FUMÉE	BIO	France	★★	★	■	★	★	★★★	★★	11,6	★	65,30
18	AUCHAN SAUMON ROUGE DU PACIFIQUE, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	MSC	Pacifique Nord-Est	★	★★	★★★	★★	★	★★★	★	11,5	★	49,35
19	OVIVE TRUITE FUMÉE BIO AU BOIS DE HÊTRE	BIO	France	★★	■	★★★	★	★	★★★	★	11,1	★	49
20	MAISON DELPEYRAT SAUMON FUMÉ	-	France	■	★	★★★	★★	★	★★	■	9,5	★	57,10
21	E.LECLERC ECO+ SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	-	Norvège	■	■	★	★★★	★★	★★	★	8	■	17,65
22	LA VIE CLAIRE TRUITE FUMÉE AU BOIS DE CHÊNE ET DE HÊTRE	BIO	France	■	★★	★★★	★★	★	★★★	■	7,6	■	75,80

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen
 ■ médiocre ■■ mauvais
 🐟 Saumon fumé 🐟 Truite fumée
 *DLC: date limite de consommation.





PHYSICO-CHIMIE La physico-chimie recouvre des analyses de teneur en sel, d'humidité (pour la conservation du produit) et de phénols (des arômes dont la concentration reflète la qualité du fumage).

CONTAMINANTS Nous avons recherché des molécules cancérigènes apportées par la fumée, 4 métaux lourds (plomb, cadmium, mercure, arsenic) et un additif interdit, l'éthoxyquine.

Source : "Que Choisir" de décembre 2021.





Toujours choisir « Fumé au feu de bois ! »

Préférez « Jamais congelé » pour ne pas perdre en qualité !

		MONOPRIX			
PAVÉS DE SAUMON EN BARQUETTE (2 X 125 G)					
	Carrefour Le Marché Filière qualité	Monoprix Bio	Lidl	Loc Marée (Aldi)	L'Atelier Poissonnerie (E.Leclerc)
• Prix indicatif au kilo	24,30 €	45,80 €	25 €	25,95 €	25 €
Contamination					
Métaux lourds (60 %)	+++	++	++	++	++
• Plomb	+++	+++	+++	+++	+++
• Cadmium	+++	+++	+++	+++	+++
• Mercure	+++	++	++	++	++
PCB et dioxines (20 %)	++	++	++	++	++
Résidus vétérinaires (20 %)	+++	+++	+++	+++	+++
Environnement					
• Zone de pêche	Norvège	Norvège	Norvège	Norvège	Écosse
• Mode de pêche	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage
• Label	ASC	Bio	ASC	ASC	ASC
Appréciation environnement	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
NOTE GLOBALE (100 %)	14/20	14/20	14/20	13,5/20	13,5/20

Tous les poissons de cet essai ont été achetés sur Nantes et sa région. Les prix sont donnés à titre indicatif. (1) Non déterminée : l'information sur l'emballage n'a pas pu être

Source : « 60 Millions de Consommateurs »
de septembre 2023.

		Intermarché			Intermarché	
PAVÉS DE SAUMON EN BARQUETTE (2 X 125 G)						
	Carrefour Bio	Intermarché Bio	U bio Atlantique	Terre & Saveurs (Casino)	Intermarché	Le Poissonnier (Auchan) Filière responsable
	40 €	29,95 €	35,80 €	24 €	24,90 €	29,15 €
	++	++	++	++	++	++
	+++	+++	+++	+++	+++	+++
	+++	+++	+++	+++	+++	+++
	++	++	++	++	++	++
	++	++	++	++	++	++
	+++	+++	+++	+++	+++	+++
	Norvège	Norvège	Écosse	Norvège	ND ⁽¹⁾	Écosse
	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage
	Bio	Bio	Bio	Non	Non	Non
	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
	13,5/20	13/20	13/20	13/20	12,5/20	12,5/20

obtenue de manière claire et/ou ne reprend pas les termes de la réglementation.

10/26

10 SAUMONS ET 11 TRUITES FUMÉS

10 SAUMONS FUMÉS

	DÉGUSTATION	DES TRANCHES	QUALITÉ FRAÎCHEUR A DLC (1)	MICROBIOLOGIE	PHYSICOCHIMIE	CONTAMINANTS	POIDS NET	APPRECIATION GLOBALE	PRIX (2)	Label	Pays d'origine
								Note sur 20	€/kg		
1 MONOPRIX GOURMET SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★★	17 ★★★	74,38	Label rouge	Écosse
2 U SAUMON FUMÉ	★★	★★	★★	★★★	★★	★	★★★	15,2 ★★	66,67	-	Écosse
3 MOWI SAUMON FUMÉ BIO	★★	★★	★★★	★	★★	★★	★★★	14,1 ★★	80,82	Bio	Irlande
4 DELPIERRE SAUMON FUMÉ	★★	★★	★	★★★	★★	★★	★★★	14 ★★	63,83	-	Écosse
5 PETIT NAVIRE SAUMON FUMÉ	★★	★	★★★	★★★	★★	★★	★	13,5 ★★	48,58	ASC	Norvège
6 AUCHAN BIO SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	★★	★	★	★★★	★★	★★	★★★	13,4 ★★	52,75	Bio	Irlande
7 ODYSSÉE (INTERMARCHÉ) SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ BIO	★★	★	★	★★	★★	★★	★★	12,9 ★★	45,17	Bio	Irlande
8 LABEYRIE SAUMON FUMÉ - 25 % DE SEL	★★	■	★	★★★	★★★	★★	★★★	12,6 ★★	65	-	Norvège
9 SIMPL (CARREFOUR) SAUMON FUMÉ	★★	■	★	★★★	★	★★	★	11,9 ★	24,75	-	Norvège
10 RONDE DES MERS (E.LECLERC) SAUMON ROUGE FUMÉ DU PACIFIQUE SAUVAGE	★	★	★	★★★	★★	★★	★★★	10,4 ★	49,92	MSC	Alaska

11 TRUITES FUMÉES

1 OVIVE TRUITE FUMÉE BIO	★★★	★★	★★	★★★	★★	★	★★	14,8 ★★	64,50	Bio	France
2 LABEYRIE TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	★	★★	★★★	★★★	★★	★	★★	13,7 ★★	46,58	-	France
3 CORA TRUITE FUMÉE D'EAU DOUCE	★★	★★	★	★★★	★★	★	★★	13,6 ★★	47,75	-	Espagne
4 GUYADER TRUITE FUMÉE BRETAGNE	★	★★	★★	★★	★★	★	★★	12,8 ★★	49,92	-	France
5 CAPITAINE COOK (INTERMARCHÉ) TRUITE FUMÉE	★★	★	★★	★★	★★	★	★★	12,7 ★★	50,42	-	France
6 PÊCHERIES BASQUES TRUITE DES PYRÉNÉES FUMÉE	★★	★	★	★★	★★★	★	★★★	12,2 ★★	42,67	-	Espagne
7 GOLDEN SEAFOOD (ALDI) TRUITE FUMÉE	★★	★★	★★	★	★★	★	★★	12,1 ★★	36,90	-	Espagne
8 LANDVIKA NOTRE TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	★★	■	★	★★★	★	★★	★★	12,1 ★★	43,56	-	Espagne
9 NOS RÉGIONS ONT DU TALENT (E.LECLERC) TRUITE FUMÉE DE BRETAGNE	★★	★★	★	■	★★	★	★	12 ★	43,50	-	France
10 WILLIAM & JAMES TRUITE FUMÉE BIO	★★	★	★	■	★★★	★	★★★	11,9 ★	77,50	Bio	France
11 NAUTICA (LIDL) TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE ÉLEVÉE EN EAU DOUCE	★	■	★	★★★	★	★★	★★★	11,1 ★	34,90	ASC	Norvège

★★★ très bon ★★ bon
★ moyen ■ médiocre
■ ■ mauvais (1) Date limite de consommation.
(2) En octobre 2023.

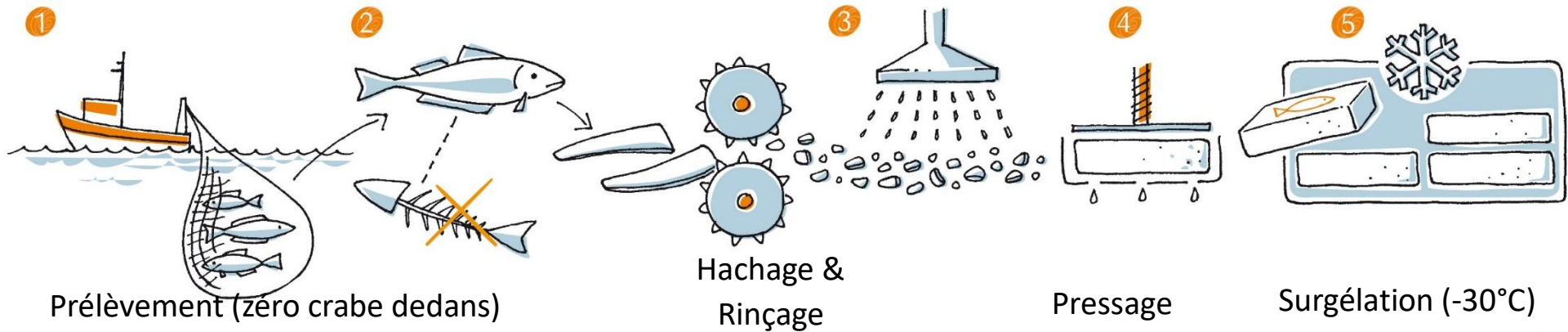
DÉGUSTATION Excepté la Ronde des mers de E.Leclerc (espèce sauvage), les saumons fumés décrochent tous de bonnes ou d'excellentes notes. Résultats plus mitigés pour les truites.

MICROBIOLOGIE Pas de problème microbiologique majeur, sauf pour deux truites (flore microbienne déséquilibrée).

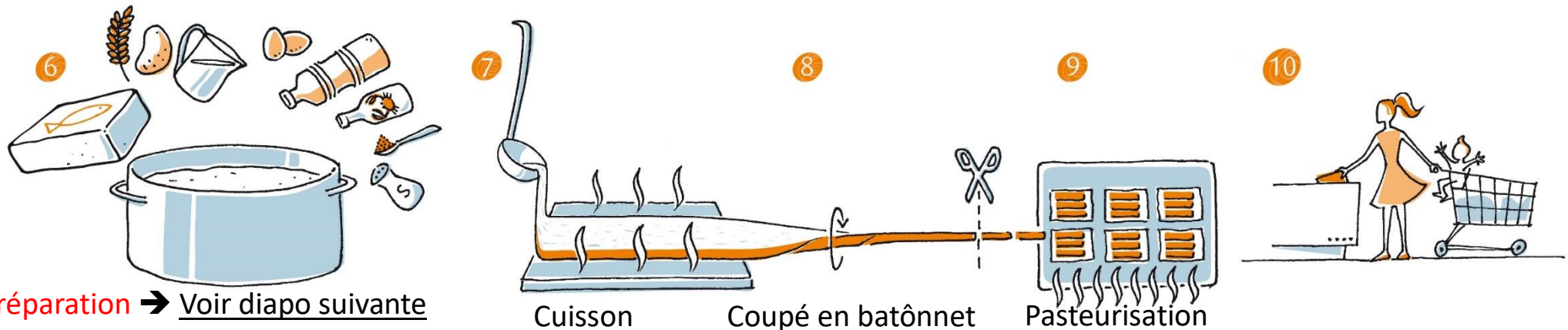
CONTAMINANTS Les teneurs en métaux lourds (plomb, arsenic...) sont inférieures aux seuils réglementaires. On a détecté du mercure partout, à des niveaux variables. Mais peu de composés HAP cancérigènes, signe d'un fumage maîtrisé.

Source : « Que choisir » de décembre 2023.

LES 10 ÉTAPES DE FABRICATION DU SURIMI



- 1 Pêche des poissons en haute mer**
Colin d'Alaska, Merlu bleu de l'Atlantique Nord Est, Merlu blanc du Pacifique, Brème de mer... sont les principales espèces employées pour le surimi de marque, et uniquement des poissons sauvages.
- 2 Prélèvement de toute la chair blanche du poisson**
Seule la chair de poisson est utilisée pour le surimi. Les restes (arêtes, peau, tête, nageoires, viscères...) retournent en mer dans la chaîne alimentaire, ou sont transformés en farine de poisson, huile de poisson, etc... destinées à d'autres filières que le surimi.
- 3 Hachage et rinçage**
La chair de poisson est hachée et longuement rincée à l'eau douce. Selon la recette, sucre, sorbitol ou polyphosphate peuvent être ajoutés pour préserver la texture de la chair lors de la surgélation.
- 4 Pressage**
La protéine de poisson ainsi obtenue est pressée pour former des pains de chair de poisson aussi appelée « surimi base ».
- 5 Surgélation**
Les pains de chair de poisson sont surgelés à -30°C puis stockés à -20°C.



Préparation → Voir diapo suivante

- 6 Préparation de la pâte à surimi**
 - 30 à 40% de chair de poisson
 - 30 à 40% d'eau
 - 5 à 10% d'amidon de blé ou féculé de pomme de terre
 - 0 à 10% de blanc d'oeuf
 - 3 à 6% d'huile de colza
 - 0,5 à 1,5% de sel ou glutamate, arômes, extrait de paprika
- 7 Cuisson**
La pâte à surimi est cuite sur plaques chauffantes comme une crêpe.
- 8 Transformation en bâtonnet**
La pâte cuite est roulée, découpée puis emballée.
- 9 Pasteurisation**
Les bâtonnets emballés sont pasteurisés à la vapeur.
- 10 Conditionnement**
Le produit fini est conservé entre 0°C et +4°C jusqu'au point de vente.

La France est le deuxième pays consommateur de surimi, après le Japon.

Le SURIMI, composition :

Parmi les bons élèves du rayon surimi, quatre marques :

- Carrefour, U, Leclerc et Fleury Michon.
- Ils contiennent tous **38 % de chair de poisson** et sont exempts d'exhausteurs de goût et de polyphosphates.
- Il faut aussi éviter les **additifs** qui ne sont pas toujours bien digérés.
- Peu calorique, le bâtonnet n'est donc pas « un mauvais produit ». Mais d'un point de vue **nutritionnel, son intérêt est moyen**. Pour un réel apport en protéines, je recommande plutôt des crevettes ou des œufs durs.

Bien choisir son Surimi :

- Sans additif ni colorant.
- Au moins 38% de chair de poisson.
- Attention au sel (inf. à 1,5g).
- Prendre moins de 3g de sucre.

Valeurs nutritionnelles :

- Protéine = 8,2g
- Lipide = 5g
- Omega3&6 = 2,4g
- Omega9 = 1,4g
- Sucre = 2g

LA COMPOSITION

Proportions constatées chez les fabricants français



Les SURIMIS à choisir

Les résultats de notre essai

Surimis

+++ Très bon 20 à 17
 ++ Bon 16,5 à 13
 + Acceptable 12,5 à 10
 - Insuffisant 9,5 à 7
 -- Très insuffisant 6,5 à 0
 Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Compagnie des Pêches Saint-Malo Le Breizh Surimi Saveur crabe	Fleury Michon Le Moelleux	Odyssée (Intermarché) Plaisir de surimi à la chair de crabe	Coraya (Savencia) L'original	Fleury Michon Le Délice À la chair de crabe	Cora Bâtonnets Saveur crabe	Carrefour Surimi tendre aux poissons sauvages	Pêche Océan (Marque Repère E.Leclerc) Bâtonnets de surimi Saveur crabe	Monoprix Bâtonnets de surimi Saveur crabe	Golden Sea Food (Aldi) Bâtonnets de surimi	Casino Bâtonnets Saveur crabe	Coraya (Savencia) Suprêmes Poisson sauvage goût langouste	Nautica (Lidl) Bâtonnets de surimi	Auchan Bâtonnets
• Label	-	Pêche responsable	-	Pêche responsable	Pêche responsable	MSC	MSC	MSC	-	MSC	-	Pêche responsable	MSC	MSC
• Conditionnement	200 g	200 g	340 g	180 g	300 g	200 g	200 g	400 g	200 g	400 g	400 g	156 g	405 g	301 g
• Pays de transformation	France	France	France	France	France	France	France	France	France	France	Lituanie	France	France	France
• Prix indicatif	2 €	3,30 €	3,30 €	1,90 €	3,20 €	1,60 €	1,20 €	2,10 €	1,70 €	2,20 €	3 €	2,70 €	2,10 €	1,40 €
• Prix au kilo indicatif	10 €	16,50 €	9,80 €	10,40 €	10,80 €	8,20 €	5,80 €	5,20 €	8,30 €	5,50 €	7,50 €	17 €	5,20 €	7 €
• Environnement – Score WWF	Avec modération	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter
• Espèce	Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlu blanc Lieu noir	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu blanc Crabe tourteau	Non précisé	Colin d'Alaska Lieu noir – Hoki de Nouvelle-Zélande Merlu blanc	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlan bleu
• Zone de pêche	Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est et autres	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est
• Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Chalut	Non précisé
Quantité de poisson (25 %)	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	+
Nombre d'ingrédients (25 %)	++	+++	+++	++	+++	+++	++	++	++	++	++	+	++	++
Additifs (25 %)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Sel (15 %)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Nutri-Score (10 %)	C	B	C	B	C	C	C	C	C	C	C	B	C	C
NOTE GLOBALE (100 %)	10,5/20*	10,5/20*	10/20*	10/20*	9,5/20*	9,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,20*	8/20*

Source = 60 millions de consommateurs, mars 2021

WWF est le sigle de la dénomination anglaise « World Wildlife Fund »
(en français : « Fonds mondial pour la vie sauvage »)

Perso, je privilégie la quantité de poisson et l'absence d'additifs donc celui classé numéro 1, ne respecte pas la première règle !

Les Poissons Panés, composition

- Le pourcentage de poisson varie de 35 % à 80 %, en moyenne 65%.
- En revanche, les produits pour enfants contiennent « en moyenne moins de poisson » (59 %).

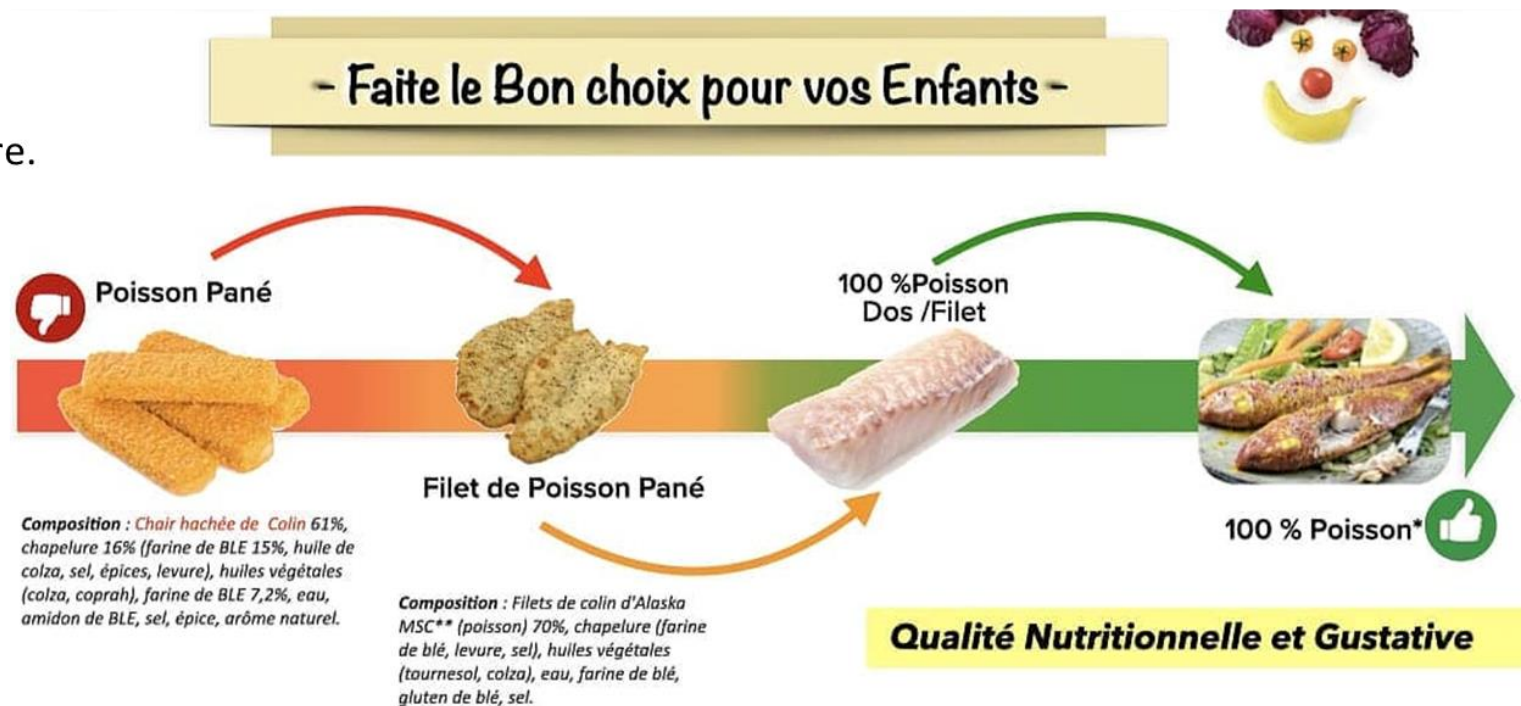
Bien choisir son poisson pané :

- Sans additif ni colorant.
- Au moins 65% de chair de poisson (**filet**) clairement identifiée.
- Attention au sel (inf. à 1,5g).
- Prendre moins de 3g de sucre.
- Préférez avec de l'huile de colza plutôt que tournesol.



Attention ceux pour les enfants :

- Pleins d'additifs.
- Que 35% de poisson.
- Très salés.
- Très gras.



* Privilégier les poissons peu contaminés maquereau, merlan, sole, raie, truite, sardine...



Vigilance pour les arrêtes (possible dans le poisson pané également)

Les Poissons Panés à choisir

✓ Les résultats de notre essai

Colins

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Pêche océan Marque Repère (E. Leclerc) Tranches panées de colin d'Alaska	Carrefour Le Marché Filets de colin d'Alaska panés	Odyssee (Intermarché) Les p'tits prods Bâtonnets de colin d'Alaska	Thiriet Portions de filets de colin d'Alaska panés	L'Atelier poissonnerie Filets de colin d'Alaska panés	Cité marine Filets de colin d'Alaska panés	Auchan Tranches de filets panés surgelées, colin d'Alaska	Cora Panés de colin d'Alaska	Casino Les Doodingues Bâtonnets panés de colin d'Alaska	U Bâtonnets panés de colin d'Alaska	Findus Croustibat Bâtonnets de colin d'Alaska	Findus Colin d'Alaska	Picard Panés de colin d'Alaska	Lidl Panés au colin d'Alaska
• Label	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC
• Conditionnement	8 x 50 g	2 x 110 g	15 x 30 g	8 x 50 g	2 x 110 g	2 x 110 g	8 x 50 g	8 x 50 g	15 x 30 g	15 x 30 g	18 x 30 g	10 x 50 g	8 x 50 g	2 x 100 g
• Pays de transformation	France	France	Allemagne	France	France	France	France	France	Allemagne	Allemagne	France	France	France	France
• Prix indicatif	2,30 €	3 €	2,10 €	3,70 €	3 €	4,60 €	2,30 €	2,80 €	2,80 €	2,90 €	5 €	4,60 €	3,50 €	1,80 €
• Prix au kilo indicatif	5,70 €	13,60 €	4,70 €	9,30 €	13,60 €	20,90 €	5,90 €	7,10 €	6,20 €	6,50 €	9,20 €	9,20 €	8,80 €	9 €
Environnement - Score WWF	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
• Espèce	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska
• Zone de pêche	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ouest	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est	Non précisé
• Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
Quantité de poisson (20%)	+++	++	++	+++	++	++	+++	+++	++	++	+	+	+++	++
Nombre d'ingrédients (20%)	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+	++	++
Additifs (20%)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	-	+
Qualité des chairs (arêtes, écailles...)(20%)	++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	++	+++	++	+++	+++	+++
Sel (10%)	++	++	+	+	++	++	++	++	+	+	++	+	+	+
Nutri-Score (10%)	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	A	B	B	B
NOTE GLOBALE (100%)	13,5/20*	13,5/20*	13,5/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	12/20*	11,5/20*	11/20*	11/20*

WWF est le sigle de la dénomination anglaise « World Wildlife Fund »

Source = 60 millions de consommateurs, mars 2021.

(en français : « Fonds mondial pour la vie sauvage »)

Perso, je privilégie la quantité de poisson et l'absence d'additifs donc ceux classés numéro 2 & 3, ne respectent pas la première règle !

Crustacés, Mollusques & Coquillages



Les Meilleurs Fruits de mer pour la santé

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES																
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Iode µg	Zinc mg	Sélénium µg	D µg	B6 mg	B12 µg	Dioxine Toxique	Mercuré	Clit	Manger combien de fois par semaine
Apports conseillés / jour		<25	♂ 2/ ♀ 1,6	♂ 11 ♀ 8,5	♂ 30 ♀ 25	0,8 à 1g / kg	150	♂ 11/ ♀ 8	50	3,1	1,7 mg	2,5	Maxi à 5	Maxi à 5		
Oursin	4,89	1,1	1,6	0	1,5	16	68						1		1	
Bigorneau	3,5	0,26	0,31	0	0,9	16,3	570	0	20	0,25	0,02	60,7	2		2	
Calmar Bouilli	1,4	0,24	0,2	0	0,27	32,5		3,5			0,27	5,4	4		3	1 fois
Langoustine Bouillie	0,98	0,14	0,17		0,07	20,9	394	1,7	56	0,5	0,16	3,35	4	1	4	1 fois
Langouste Bouillie	1,52	0,26	0,37		0,7	21,8	65	7,3		0,5	0,17	4,04	4	1	5	1 fois
Huitre	1,9	0,34	0,23	0,03	0,3	8,6	101	22,5	23,5	0,5	0,1	28,6	4		6	1 fois
Coquille St-Jacques	1,77	0,32	0,25	0	0,6	20,2	20	2,9	61		0,11	8,39	3		7	1 fois
Araignée de mer	3,8	1,14	0,88	0,17	0,44	18,3	80	5,9	110	0,25	0,12	9,13	4		8	1 fois
Bulot	0,47	0,07	0,1	0	0,1	20,7	114	1,6	31	0,5	0,08	4,61	1		9	
Crevette Grise	1,2	0,31	0,42	0,04	0,14	18,3	260	2,4	40	0,25	0,1	12,6			10	
Crevette Rose	1,16	0,31	0,34	0	0,1	19	5	1,7	22	0,5	0,1	1,64	1		11	
Homard Bouilli	1,32	0,21	0,36	0,05	0,19	19,6	120	3	2,2	0	0,14	1,64	4	1	12	1 fois
Moule Bouillie	2,09	0,37	0,52	0,07	0,7	17,2	106	2,9	56	0,34	0,05	17,6	4		13	1 fois
Crabe bouilli	4,29	0,55	1	0,1	1	19,5	100	4,4	39,6	0,1	0,2	6,79	5	2	14	Éviter
Poulpe	2,08	0,45	0,31	0,2	0,48	29,8		3,4			0,65	36	4	3	15	Éviter

Les données de toxicité sont à titre indicatif :

* Certaines mers étant plus ou moins polluées.

* Les modes d'élevage étant très différents.

Copyright © 21-03-23 S.D.

OURSIN



BIGORNEAU



CALMAR



18/26

LANGOUSTINE



Les ALGUES

16
ALGUES
COMESTIBLES

Liste des algues comestibles

Voici une liste de 16 algues comestibles :

- Nori (*Porphyra* sp.)
- Wakame (*Undaria pinnatifida*)
- Agar-agar (*Gelidium cartilagineum*)
- Kombu (*Laminaria ochroleuca*)
- Cochayuyo (*Durvillaea antarctica*)
- Aramé (*Eisenia arborea*)
- Dulse (*Palmaria palmata*)
- Haricot de mer (*Himantalia elongata*)
- Fucus vésiculeux (*Fucus vesiculosus*)
- Goémon blanc (*Chondrus crispus*)
- Hiziki ou Hijiki (*Cystiphyllum fusiforme*)
- Eucheuma sp
- Chlorella sp
- Gracilaria sp
- Codium fragile
- Laitue de mer (*Ulva lactuca*)

<https://www.rfi.fr/fr/podcasts/grand-reportage/20220309-la-ru%C3%A9e-vers-l-algue>

19/26

Les algues alimentaires évoluent dans le milieu marin naturellement exposé à la pollution. Cela dit, cette production est contrôlée et soumise à des seuils de contamination à ne pas dépasser. **On peut également se tourner vers des algues issues de l'aquaculture biologique, cultivées dans des eaux protégées dont la qualité écologique est régulièrement passée à la loupe.**

Les Algues,

Cette plante n'a pas besoin d'eau douce, ni de terre ou d'engrais mais d'eau de mer et de lumière. Comme une plante classique, une algue absorbe le dioxyde de carbone et produit de l'oxygène (via le processus de photosynthèse). Elles participent donc à la diminution des gaz à effet de serre de manière imbattable puisque, selon une étude, elles absorbent trois fois plus de CO₂ par hectare que la forêt amazonienne. Donc cultivées près de pôles industriels, elles peuvent contribuer à lutter contre le réchauffement climatique.

Si l'usage de l'algue marine dans l'alimentation remonte au IV^e siècle au Japon et au VI^e siècle en Chine, pour le moment, elles sont essentiellement consommées sous forme de compléments alimentaires, mais elles commencent à être intégrées dans des aliments, en général en très petite quantité. 96 %, sont produites et consommées en Asie : elles peinent à se frayer une place dans l'alimentation occidentale. « Elles ont aussi souffert du scandale des algues vertes. Beaucoup font l'amalgame ». En 1989, trois personnes sont mortes sur les côtes bretonnes, retrouvées le nez dans les algues vertes, sans compter les animaux. Pourtant, jamais le lien n'est établi entre ces morts et la décomposition des algues produisant de l'hydrogène sulfuré qui, à haute dose, tue aussi rapidement que du cyanure.

Dans l'est du continent africain, à Madagascar notamment, où sévissent la faim et la malnutrition, les populations se voient distribuer des compléments alimentaires à base de spiruline. Disposant du plus grand champ d'algues d'Europe, la France n'est pourtant pas à la pointe en la matière. Celles que nous consommons sont issues de la récolte manuelle alors qu'il faudrait développer la culture en pleine mer, l'algoculture.

C'est le nutriment le plus complet : près de 60 % de protéines avec tous les acides aminés, des acides gras, des vitamines (B1, B6, B12), des enzymes et des pigments (bêta-carotène, chlorophylle et la phyco-sianine) ».

Les microalgues croissent rapidement avec des rendements de dix fois supérieurs à ceux des végétaux.

Elles peuvent aussi être utiles pour l'alimentation des animaux d'élevage car :

- ✓ Elles pourraient remplacer le soja comme protéine et ainsi empêcher la déforestation de l'Amazonie pour sa culture.
- ✓ Elles améliorent la digestion et donc réduisent les émissions de méthane d'une vache par exemple.
- ✓ Elles sont aussi utilisables comme emballages alimentaires pour remplacer le plastique. MIGROS vient d'ailleurs de créer une gamme de dosettes de café emballées dans une membrane à base d'algues.

Wakame & Klamath → 1g d'oméga 3 pour 100g d'aliments.

La Spiruline & la Klamath, une microalgue, renferme de 57 à 64% de protéines.

Néanmoins, comme les algues fixent les métaux lourds, mieux vaut consommer les algues bio cultivées en éco-serre.

C'est le seul aliment capable d'inverser le réchauffement climatique.

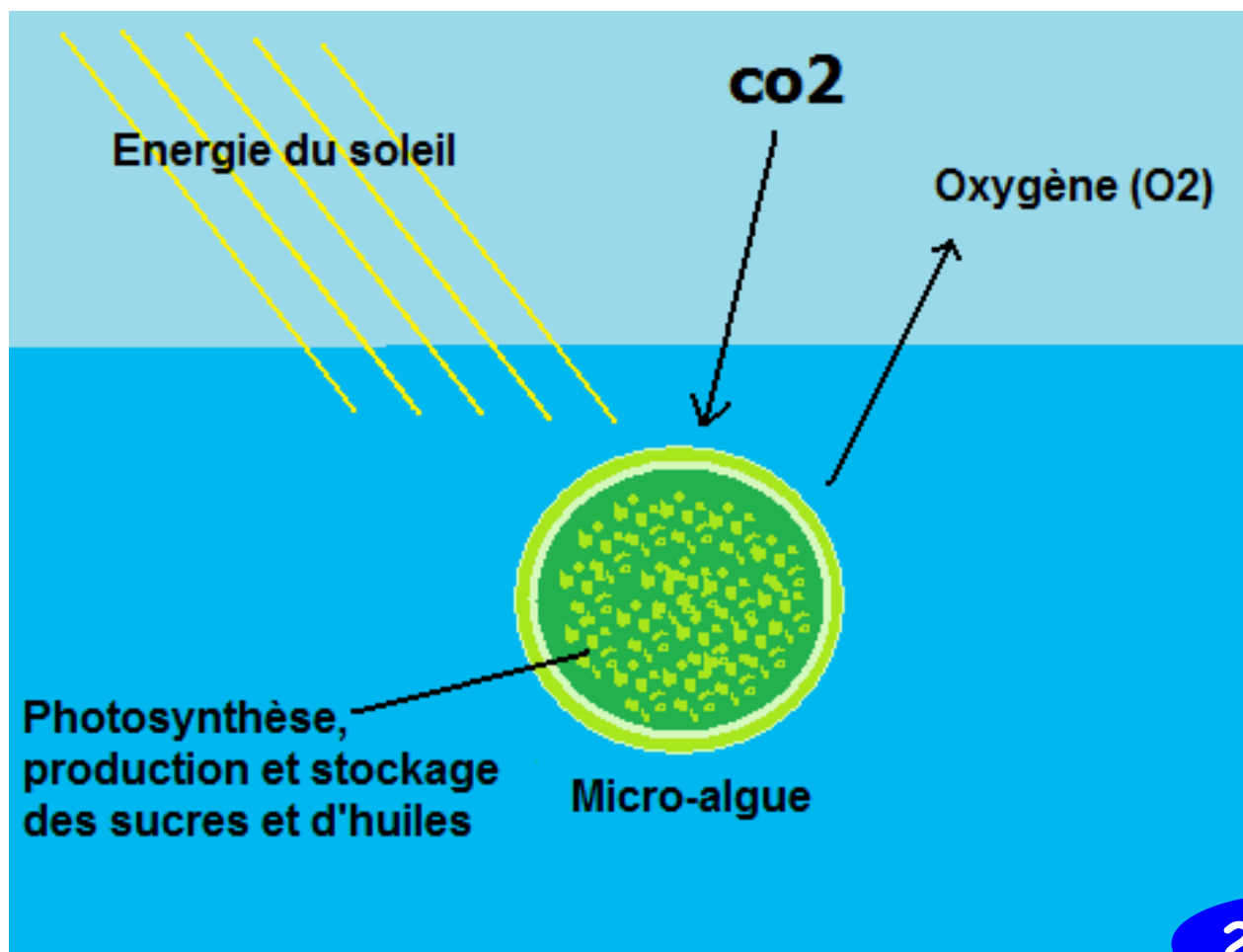
Paradoxalement, les océans représentent 70% de la surface mais ne contribuent qu'à 3% de notre alimentation, alors même qu'ils contiennent la ressource la plus exceptionnelle et méconnue qui soit :

- ✓ **La chlorelle** peut remplacer les œufs dans une mayonnaise.
- ✓ **La Laitue de mer** : saveur comme du persil, oseille, herbe, se saupoudre à merveille dans les salades et fromages frais.
- ✓ **La Dulse** : saveur fumée poivrée, délicieuses sur les œufs au plat le matin pour remplacer le bacon.
- ✓ **La Wakamé** : saveur légèrement épicé salé, parfaite pour les fruits de mer, poissons, ou dans les pâtes avec un filet de citron et d'huile d'olive.
- ✓ **Le Kombu royal** : saveur légèrement boisée, idéale avec les légumes cuits, potages, purées, poêlée ;

Les microalgues comme aliment du futur : "Elles sont saines, mais il faut améliorer leur goût, leurs formes et couleurs"

LES ALGUES VERTES	LES ALGUES ROUGES	LES ALGUES BLEUES	LES ALGUES BRUNES
Laitue de mer (<i>Ulva lactuca</i>)	Dulse (<i>Palmaria palmata</i>)	Spiruline	Kombu royal (<i>Laminaria saccharina</i>)
Haricot/Spaghetti de Mer (<i>Himantalia elongata</i>)	Agar agar (<i>Gelidium cartilagineum</i>)	Nori (<i>Porphyra umbilicalis</i>)	Wakamé (<i>Undaria pinatifida</i>)
Varech vésiculeux (<i>Fucus vesiculosus</i>)	Lithothamne (<i>Phymatolithon calcareum</i>)	Carraghénanes (<i>Kappaphycus alvarezii</i>)	

CmonDiet
<http://www.cmondiet.fr>
 Votre diététicien sur le net.



Les Bienfaits des ALGUES

Le classement des **ALGUES** est fonction de la quantité de **protéine** mais aussi de la présence principale du **Calcium - Magnésium - Phosphore !**

Présence éventuelle de métaux lourds : Les algues ont une capacité à stocker ce que contient l'eau dans laquelle elles se développent. Si l'eau est polluée, elles risquent d'être contaminées par des **pesticides** et/ou des **métaux lourds toxiques**. Le choix d'algues de qualité, avec une **provenance locale** de préférence (Bretagne essentiellement), permet d'éviter ce risque lors de la consommation.

Copyright © 01_07_24

ALGUES																		Cl	Bienfaits
Nom	Lipides	Saturés g	Omega3 g	Protéine g	Fibres g	Iode µg	Zinc mg	Fer mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Potassium mg	Béta-Carotène µg	C mg	B9 µg	B12 µg	K1 µg		
Apports conseillés / jour		<25	3g	0,8 à 1g / kg	30 à 45	150	11 8	11 16	950	6mg/kg	750	3500	700	110	330 300	2,5	70		
Klamath (la)	4	0	1	64	6		3	32	250	280	900	2000	1500	25	70	12	10	1	Fort pour sa protéine
Spiruline (la)	7,7	2,6	0	57,5	3,6		2	28,5	120	195	118	1360	342	10,1	94			2	Fort pour sa protéine
Nori (le)	1,6			31,5	36	5100	4,5	37	318	486	518	1730		57	22	39		3	Protéine, vitamines C & B12
Ao-nori (le)	2,5	0,2	0,3	13,7	36	9390	6,1	234	1610	2440	1040	1850		35	40	31		4	Champion du FER
Laitue de mer (la)	2	0,36	0,57	15,9	34	9190	3,6	79	1200	2780	181	1950	993	54,6	53	9,55	7,4	5	Choisir la verte pas la jaune
Ogonori (le)	3,5			16,5	35	494400	3,3	19,7	1290	412	177	5850						6	Potassium
Fucus (le)	1,3	0,3	0,3	7,4	44,6	40000	8,2	14,7	1170	885		3270	12400					7	Fibres et zinc
Kombu Breton (le)	1,1	0,1	0,3	9,5	33	486000	4,9	9,2	847	800	857	4590	300000	15	127	1		8	Béta-carotène
Wakamé atlantique (le)	1,5	0,3	1	12,3	49,5	25000	2	61	233	1000	220	2180	104000	28	237	0,2	732	9	Vitamines B9 + K1 (Detox)
Haricot de mer (le)	2,6			10,1	31	14400	4,5	2,5	712	1620	104	5970	6620	62	61			10	Potassium & vitamine C
Dulse (la)	1,3			17,2	28	32500	4,2	35	547	241	280	6810	15700	84	92	9,8		11	Potassium & vitamine C
Pioca (le) Lichen de mer	2,3	0,1	0,3	16,6	31	34600	7,9	21,1	362	1230	750	1570	339	14	866			12	Zinc & vitamine B9
Agar-agar (le)	0,3	0	0	4,4	10	36000	3,4	15,2	658	770	33	577			580		24,4	13	B9. Gros pouvoir gélifiant.

Klamath



41€ les 60g paillettes



Spiruline (Microscopique)



16€ les 100g paillettes



Nori (Feuille ou paillettes)



6€ les 50g paillettes



Ao-Nori (paillettes)



6€ les 50g paillettes



Laitue de mer (paillettes)



5€ les 15g paillettes



Wakamé (paillettes)



6€ les 50g paillettes



SPIRULINE

La meilleure Spiruline sur le marché est cultivée :

- Dans une eau de bonne qualité sans métaux lourds et séchée à basse température par ventilation.
- En paillettes, c'est la garantie d'un séchage à basse température préservant ses nutriments.

Riche en :
• Protéines
• BCAA

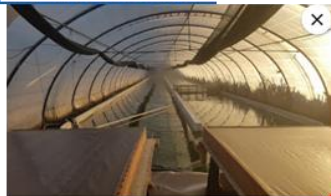
Comment reconnaître la meilleure Spiruline?

- Diluez entièrement 1 gramme de Spiruline dans 25 cl d'eau.
- Après 24 heures le mélange obtenu devrait être opaque et présentant une phospho-luminescence violette-rouge lorsqu'il est éclairé. Cette phospho-luminescence est caractéristique d'un pigment bleu.

<https://spiruline-foret-vert.fr/la-meilleure-spiruline-sur-le-marche/>



16€ les
100g en
paillettes



Spiruline de la côte bleue

4,6 ★★★★★ (37)

Ferme

Présentation

Avis



Itinéraires



Enregistrer



À proximité



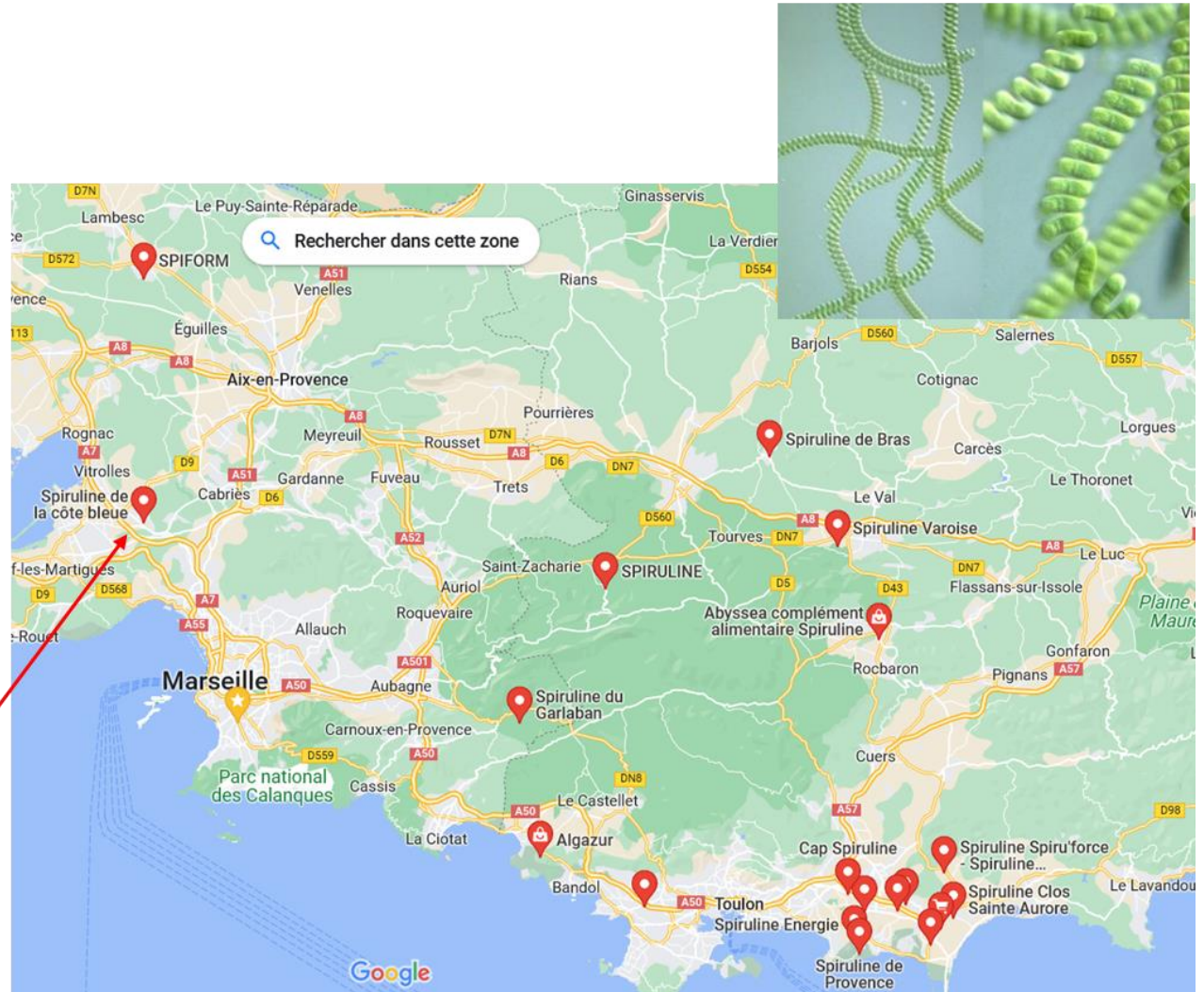
Envoyer vers un téléphone



Partager

212 Chem. de la Capelane, 13170 Les Pennes-Mirabeau

Fermé - Ouvre à 17:30 mer.



La laitue de mer

de La Ferme des Baleines puise ses nutriments dans des bassins bénéficiant des eaux de rejet de leur production d'huîtres formant ainsi le dernier chaînon de son système d'aquaculture multi trophique intégrée. La laitue de mer **bio** est :

- Ramassée à la main, nettoyée, et traitée au sel avant d'être mise en bocal pour la laitue de mer fraîche salée.
- En paillettes, nettoyée puis déshydratée avant d'être réduite en petits morceaux et conditionnée sur le site aqua pole de La Ferme des Baleines, par leur partenaire Rivesaline.

Riche en :

- Magnésium
- Calcium
- Vitamines C



6€ les 50g en paillettes



LA FERME
DES BALEINES

[Routes des Portes,](#)
[17590 St-Clément-des-Baleines, Île de Ré](#)
+33 (5) 46 29 54 43

<https://www.la-ferme-des-baleines.com/>

5€ les 15g en paillettes



Qualité : Pas de rinçage à l'eau douce. Séchage lent et progressif en privilégiant le vent ou la ventilation froide. Affinage à basse température (maximum 30°C) pour assurer une bonne conservation. Les producteurs français et à défaut européens sont privilégiés.

C-Weed Aquaculture
15 rue de l'Herminette
35 350 Saint Méloir des Ondes
Téléphone: 02 23 18 41 86

<https://www.algues-alimentaires.com/>

Le Wakamé

Détoxifiant :

C'est l'alginate (c'est ce qu'on retrouve dans le « Gaviscon » - le pansement gastrique) présent dans l'algue wakamé qui va permettre de détoxifier le système digestif efficacement.

Bien choisir le wakamé :

- Si vous l'achetez frais, le wakamé doit être bien vert et sa texture relativement gélatineuse.
- L'algue peut-être verte ou brune, sa couleur a tendance à foncer à la cuisson, ce qui est tout à fait normal.
- Il est également possible de l'acheter déshydraté et le mieux c'est en paillettes.



Riche en :

- Fibres
- Bêta-Carotène
- Vitamines B9 & K1

6€ les 50g en paillettes



25/26

Classement des meilleurs Poissons & Viandes :

N°1

Hareng
(DHA, D, B12)

N°2

Maquereau
(DHA, D, B12, Sélénium)

N°3

Flétan & Anchois
(Ω 3, Sélénium)

N°4

Sardine
(D & B12)
Attention Dioxine

N°5

Oeufs de Truite
& Saumon
(DHA, B12, D, B4)

N°6

Saumon
(DHA, B6)

N°7

Morue & Truite
(DHA)

N°8

Oursin
(Ω 3, Ω 9)

N°9

Bigorneau
(Iode, B12)

N°10

Calmar
(Protéine)

N°11

Poulet, le filet
(Protéine)

N°12

Foie de Veau
(Sélénium, B12)

N°13

Escalope de Veau
(Protéine)

N°14

Bœuf Rumsteck
& Tende (Protéine)

N°15

Filet de Bacon
(Protéine)

Les **ALGUES** sont les meilleures de tous
au niveau nutriments → Spiruline, Nori,
Ao-Nori, Laitue de mer, etc...



16€ les 100g
en paillettes



6€ les 50g
en paillettes