

# Programme de la semaine

Deiziou

Du 19 au 27 janvier

Aux heures d'ouverture de la médiathèque

## Salon de lecture

### Les algues et nous :

#### des histoires à lire, des recettes à voir

Un espace de lecture dédié aux algues vous attend dans le hall de la médiathèque. Vous y découvrirez les vidéos de recettes de cuisine de l'association Food'Algues.

Lundi 22 janvier 2018 à 18h30

### Les algues, source de molécules santé ?

Une conférence de Nathalie Bourgougnon - Durée 1h30



En partenariat avec l'Espace des Sciences/ Maison de la mer  
Dans le cadre des *Lundis de la mer*

Mercredi 24 janvier 2018 à 18h

### Les algues, une ressource qui se récolte

Une rencontre avec André Berthou - Durée : 1h



En partenariat avec l'Espace des Sciences/Maison de la mer

Vendredi 26 janvier 2018 à 18h

### Aux algues et caetera

Un film documentaire (2017, 52 min) suivi d'une rencontre avec son réalisateur Nicolas Milice - Durée 1h30

Samedi 27 janvier 2018

À 10h : Atelier cuisine et dégustation - Durée 2h

12 places - Matériel fourni - L'atelier est complet ! - votre documentaire

À 15h :

### Les vertus de la mer sont dans l'assiette

Une conférence de Régine Quéva - Durée 1h30



## Médiathèque François Mitterrand

4 Place François Mitterrand

Tél. 02 97 84 33 60

## Médiathèque de Keryado

24 rue de Kersabiec

Tél. 02 97 02 23 11

## Médiathèque de Kervénanec

4 rue Maurice Thorez

Tél. 02 97 35 33 02

## Les médiathèques sur internet

<http://mediatheque.lorient.fr>

[www.facebook.com/mediathequesdelorient](http://www.facebook.com/mediathequesdelorient)

[www.jenesaispasquoilire.net](http://www.jenesaispasquoilire.net)



## Sélection de documents

# Les algues et leurs bienfaits

Beauté, santé, cuisine : les algues sont une richesse qui se décline aujourd'hui dans ces différents domaines sous des formes très variées.

>> Du vendredi 19 janvier 2018

au samedi 27 janvier 2018

Médiathèque François Mitterrand

Deiziou

M





### Algues faciles : pour enrichir votre alimentation

Carole Dougoud-Chavannes, Jouvence, 2017

Les algues marines : des alliées de notre forme et de notre beauté. Ces légumes de l'océan sont aujourd'hui mis sur le devant de la scène, et grâce à cet ouvrage vous saurez quelles algues consommer, vous connaîtrez leurs qualités gustatives, leurs propriétés thérapeutiques et nutritionnelles, l'histoire de chaque espèce, ainsi que la place indispensable qu'elles occupent dans l'écosystème.



### La cuisine des algues : le super-aliment au quotidien - Xa Milne, Rouergue, 2017

75 recettes salées et sucrées à base d'algues. Avec des informations sur les origines des algues et leurs différentes vertus.



### Les incroyables vertus de la spiruline : un aliment d'exception

Géraldine Legrain-Laval, Jouvence, 2016

Cet ouvrage présente les propriétés de cette algue, à la fois source de protéines végétales, d'oligoéléments, de vitamines et d'acides gras essentiels, qui a une action bienfaisante sur le système immunitaire. Accompagné de conseils sur les différentes manières de la cuisiner.



### Spiruline : l'algue bleue de la santé et de la prévention - Jean Louis Vidalo, Dauphin, 2015

La spiruline est une des plus anciennes formes de vie sur Terre et une source complète de nutriments dans sa composition. Cet ouvrage apporte des informations sur les bienfaits pour la santé de cette algue microscopique : son rôle de prévention et d'amélioration dans les maladies neurodégénératives, le diabète, les rhumatismes, etc.



### Algues : vertus et bienfaits

Carole Dougoud, Géraldine Legrain-Laval et Benoît Legrain, Anagramme, 2010



### Les algues alimentaires : riches légumes de la mer - Jean Marie Delecroix, Medisic, 2006

Nos cellules sont en osmose avec le milieu marin. Nos carences organisées. Les richesses des algues. Des fournisseurs champions de magnésium. Ces algues sont faciles à trouver. Les algues et les maladies. La thalassothérapie. Agar-agar. Ao-nori. Aramé. Carragheen. Dilsea. Dulse. Fucus. Isiki. Kombu bretonne. Kombu royale. Laitue de mer ou ulve. Nori. Salicorne. Spaghetti de mer. Wakamé. Les algues spiruline et chlorella. L'algue lithothamne. Les algues sont faciles à cuisiner. Précisions sur la préparation et la conservation. Cru ou cuit ? Quelques précautions de bon dosage.



### Guide des algues des mers d'Europe : Manche et Atlantique, Méditerranée, Delachaux et Niestlé, 2006

Toutes les espèces d'Atlantique et de Méditerranée, classées par la couleur. Depuis des siècles, les algues constituent une part importante de l'alimentation de nombreuses cultures. Aujourd'hui, elles occupent une place centrale dans l'industrie agro-alimentaire. Bonnes ou mauvaises algues ? Il n'est pas facile de déterminer les effets des algues sur la santé et sur l'environnement. Leur étude est donc un enjeu majeur, d'autant que les algues sont un indicateur de l'état des milieux marins. Ce Guide des algues des mers d'Europe a été conçu pour être utilisé par tous : les 300 espèces décrites sont groupées par couleur et sont presque systématiquement illustrées de clichés d'une qualité exceptionnelle. Une introduction présentant les états des écosystèmes qui accueillent les algues en Atlantique a été ajoutée à cette nouvelle édition entièrement revue et corrigée.



### Les algues : produits, saveurs et santé de la mer - Pierre Arzel, Libris, 2003

Aide à la découverte de ces végétaux, à l'origine d'une importante part de la production d'oxygène sur Terre. Expose leurs propriétés physico-chimiques, les lieux où ils sont produits en France et dans le monde, l'utilisation qui en est faite dans l'industrie des cosmétiques mais aussi agroalimentaire. Enfin, donne des recettes à base d'algues et des adresses de musées ou de commerces.



### Découvrez les algues : propriétés, applications, recettes

Michèle Cayla, Chiron, 1995

Les algues dans leur diversité : leurs propriétés (reminéralisantes, fortifiantes, rééquilibrantes), leurs applications (alimentaires, industrielles, médicales), etc.



### Algues gourmandes : les vertus de la mer sont dans l'assiette de Régine Quéva et Catherine Le Joncour, Flammarion, 2017

Une présentation de recettes à base d'algues à travers des fiches descriptives illustrées et des conseils : cueillette, conservation, séchage. Avec des adresses pour acheter les algues sous toutes ses formes et plus de soixante recettes telles que le taboulé marin, le cake aux algues, le carpaccio de Saint-Jacques sur damier d'algues, les cannelés aux laminaires, entre autres.



### Algues : Saveurs marines à cuisiner

Anne Brunner, La Plage, 2014



### Savez-vous goûter... les algues ?

Hélène Marfaing, Julien Lemarié, Pierre Mollo et Johanne Vigneau, Presses de l'EHESS, 2016

Plus de cent recettes inédites à base d'algues sont présentées par des chefs cuisiniers, des restaurateurs et des passionnés : beurres, pestos, tartares, crackers, makis, soupes, salades, smoothies, desserts, etc.



### Les algues marines, propriétés, usages, recettes

Ole G. Mouritsen, Delachaux et Niestlé, 2015

Description de la biologie, de l'écologie des algues et de leur rôle dans le domaine de la santé et la beauté. Présente les aspects nutritionnels : minéraux, oligo-éléments, protéines, vitamines, fibres alimentaires, acides gras polyinsaturés rares. Avec soixante recettes à base d'algues brutes ou préparées.