LAITUE DE MER sachet de 50g

La Laitue de mer est une algue alimentaire aussi appelée "Persil de la mer". Quelques pincées dans une salade ou une sauce suffisent à relever un plat.



Marque : Thalado Comptoir des Algues
Référence : 1505-50
Points de fidélité offerts : 6

Prix : 7.00€

Critères associés :
Algues : Algues en flocons

Laitue de Mer Bretonne en paillettes

L'algue laitue de mer, scientifiquement connue sous le nom d'Ulva lactuca, est une algue verte qui pousse principalement dans les eaux marines tempérées du monde entier. Elle est également connue sous d'autres noms tels que "laitue marine" ou "salade de mer".

La laitue de mer se présente sous la forme de feuilles translucides et plates, ressemblant à des feuilles de laitue terrestre. Elle peut atteindre une taille allant de quelques centimètres à plus d'un mètre de longueur, selon les conditions de croissance.

Cette algue est extrêmement nutritive et contient une grande quantité de vitamines (notamment A, B, C et E), de minéraux (comme le fer et le calcium) et de fibres alimentaires. Elle est également riche en protéines et en acides aminés essentiels.

La laitue de mer est souvent consommée crue ou légèrement cuite dans différentes cuisines à travers le monde. Elle peut être utilisée comme ingrédient dans les salades, les soupes, les sandwichs, les smoothies et les sauces. Elle est appréciée pour sa texture croquante et son goût frais et salé.

En plus de sa valeur nutritionnelle, l'algue laitue de mer présente également des avantages environnementaux. Elle peut jouer un rôle dans la détoxification de l'eau en absorbant les nitrates et les phosphates, et peut être utilisée comme engrais organique pour les cultures agricoles.

Cependant, il est important de noter que certaines populations d'algues laitues de mer peuvent contenir des niveaux élevés de métaux lourds ou de polluants, en raison de la pollution de l'eau. Il est donc recommandé de se procurer des algues laitues de mer provenant de sources fiables et d'éviter de les consommer en grande quantité.

En résumé, l'algue laitue de mer (Ulva lactuca) est une algue comestible et nutritive, appréciée pour son goût frais et salé. Elle peut être consommée crue ou légèrement cuite, et apporte divers bienfaits pour la santé en raison de sa richesse en vitamines, minéraux et fibres.

Notre Laitue de mer est conditionnée en sachet refermable pour vous garantir une parfaite conservation du produit.

Elle peut être utilisée déshydratée, ou réhydratée 15 à 30 secondes dans de l’eau froide.

Utilisation :

Crue ou cuite. En condiment (salades de crudités, tomates persillées, sauces apéritif). Dans vos plats chauds (omelettes, moules à la crème, potages, poissons).

Particularités :

Riche en fer.

Elle permet de bien lier vos sauces.

Conservation : Dans leur sachet, ou dans une boîte, à l’abri de la lumière et de l’humidité.

INGREDIENTS : 100% algues

Lien vers la fiche du produit