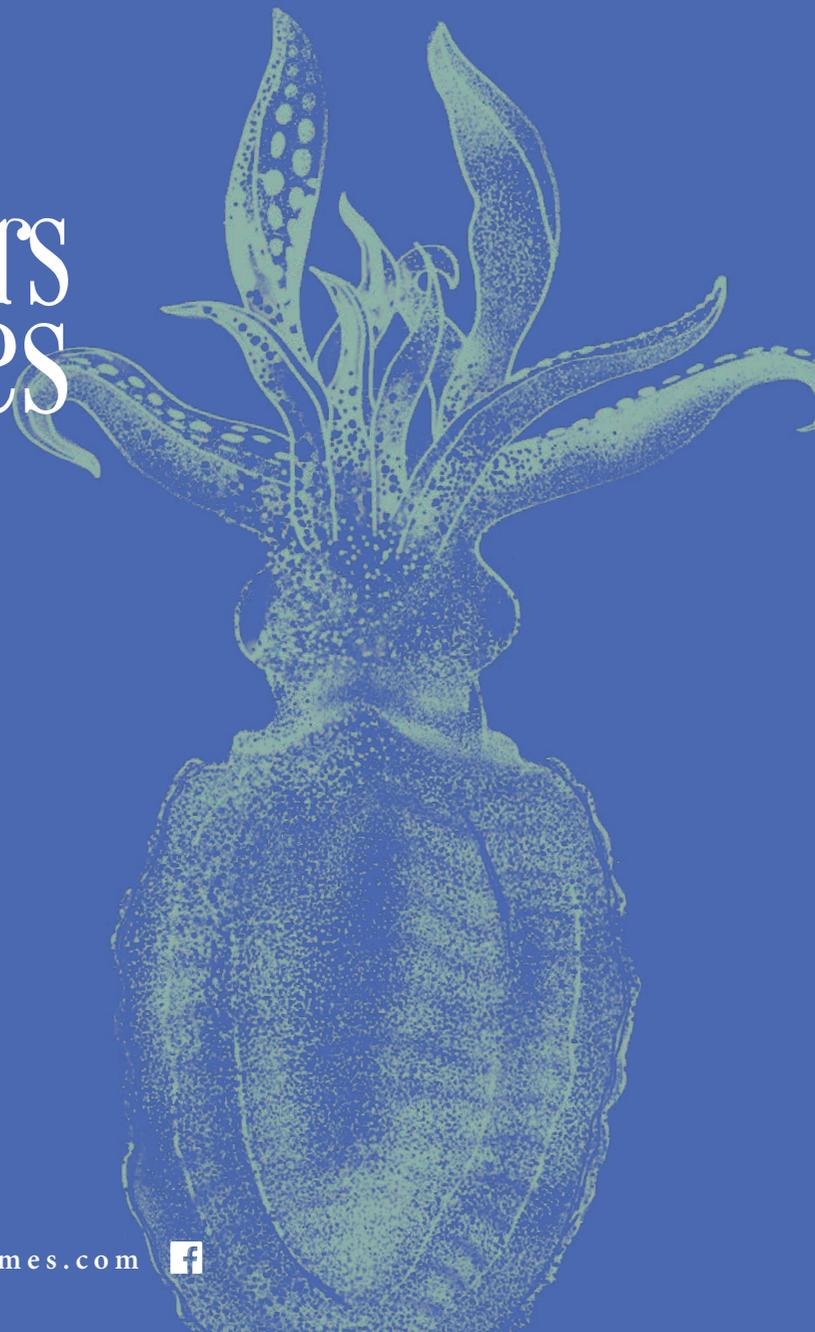
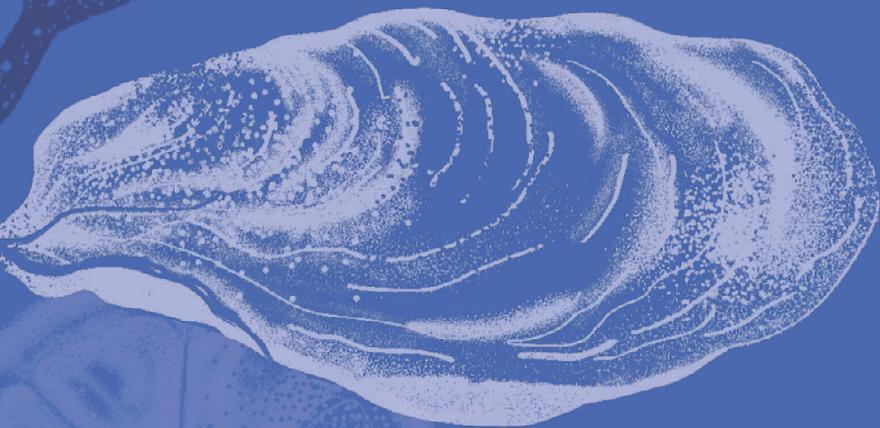
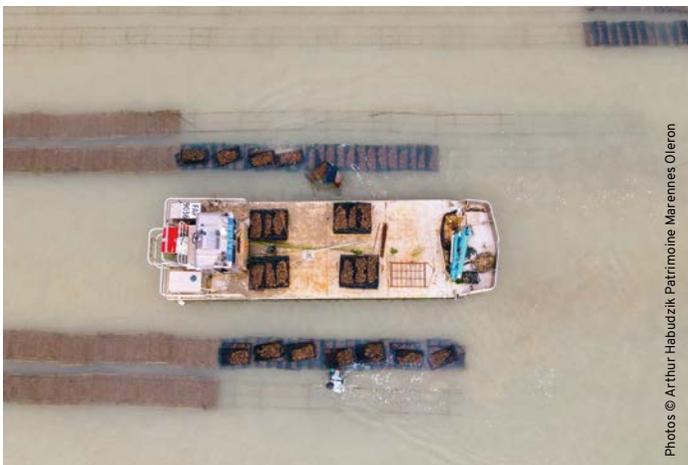


La route   
des saveurs    
maritimes   
LE GOÛT D'ICI





Photos © Arthur Habudzik Patrimoine Marennes Oleron

## LA ROUTE DES SAVEURS MARITIMES Le goût d'ici

est un réseau fondé sur le lien étroit  
qui réunit produits de la mer, métiers  
de bouche et patrimoine.

L'idée est simple mais sincère : vous proposer des  
rencontres avec les femmes et hommes qui façonnent  
notre territoire depuis si longtemps.

Une belle expérience humaine  
et iodée vous attend !

Nous avons choisi de vous présenter, dans ce livret,  
différents métiers et savoir-faire. L'aventure continuera  
en partant ensuite à la rencontre des cabanes,  
restaurants et sites partenaires, qui vous feront plonger  
dans leur univers respectifs.

**Retrouvez-les sur la carte associée.**

[saveurs-maritimes.com](https://saveurs-maritimes.com)





# Sommaire

- 4 L'ostréiculture
- 6 La mytiliculture
- 8 Qu'est-ce qu'une cabane ?
- 10 La pêche
- 12 Saisonnalité des débarquements et tonnages, Port de la Cotinière
- 14 La pêche à pied
- 17 La crevette
- 18 Le sel
- 20 La salicorne
- 21 La spiruline
- 22 L'algue

La route  
des saveurs  
maritimes

LE GOÛT D'ICI

# L'ostréiculture



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron

L'ostréiculture est assez récente.

En effet, le fait de comprendre, contrôler la culture de l'huître par le captage n'apparaît qu'au XIX<sup>e</sup> siècle...

**Les hommes n'ont bien sûr pas attendu les premiers développements de la culture dans les années 1850 pour en consommer, on pêche des huîtres sauvages sans vraiment comprendre le cycle de l'animal.**



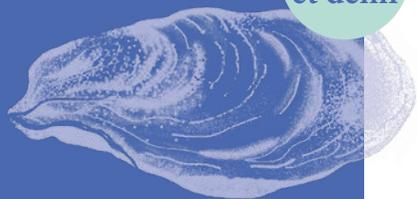
© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron

---

Dès le développement de l'ostréiculture, tout va changer. On profite des anciens marais salants délaissés pour transformer le paysage et mettre en place les lieux d'affinage : les claires d'affinage pour les huîtres.

Aujourd'hui, l'huître de notre bassin est indissociable du travail de l'ostréiculteur. Apparemment, rien de compliqué, il s'agit d'élever des animaux pendant quelques années, puis de les vendre. Et pourtant... ! Il s'agirait plutôt d'un savant mélange d'intervention humaine tout en avouant que la nature est reine. Une parfaite alchimie. Si vous poussez la porte d'une cabane ostréicole, vous vous rendrez sûrement compte qu'il y a autant de visions du métier que d'ostréiculteurs ; rien de surprenant, un travail si humain se doit obligatoirement d'être subjectif. L'affect, les traditions ancestrales et la perception du métier sont bien différentes d'une cabane à une autre. Mais pourtant, un seul point commun à la planète huître : une passion ostréicole qui crée entre tous les professionnels un lien invisible mais pourtant séculaire et indivisible.

3 ans  
et demi



?

Le saviez-vous ?

Avant d'arriver dans votre assiette, l'huître aura effectué un sacré parcours !

Il y a en effet plusieurs phases de durées variables pour atteindre le produit fini ! La durée totale est d'environ trois ans et demi !

## En premier lieu LE CAPTAGE

Opération consistant à recueillir le naissain (petites huîtres fixées sur des collecteurs). Le captage a lieu en général entre juillet et septembre.

Après quelques mois, les petites huîtres ont bien grandi, elles sont séparées de leur support et mises en poches pour l'élevage.

## La deuxième phase est donc L'ÉLEVAGE

C'est la culture de l'huître sur les parcs en mer. Il dure environ trois ans et nécessite une vingtaine de manipulations pour que les huîtres se développent harmonieusement.

## Troisième étape, LE CALIBRAGE

C'est la répartition manuelle ou mécanique par catégories de poids des huîtres et le déclassement de celles qui sont non conformes.

## Vient enfin L'AFFINAGE

Cela consiste à immerger des huîtres dans des claires. Une claire est un bassin à fond d'argile aménagé en marais salé. L'affinage en claires est l'ADN de l'huître Marennes Oléron et s'étend sur plus de 3000 hectares ! Après être devenues adultes en mer, ces huîtres sont donc placées en claires afin de leur assurer une bonne tenue d'exondation (hors de l'eau), d'affiner leur goût et parfois de leur donner une couleur verte. Cette phase dure de 15 jours à 4 mois (la plupart de nos ostréiculteurs pratique l'affinage en claires de septembre à juin, le reste de l'année il s'agit d'huîtres de pleine mer).

## Viennent ensuite LES DERNIÈRES ÉTAPES

Le tri (essentiellement par calibre), la finition (on place les coquilles dans un dégorgeoir afin qu'elles éliminent vase et sable, on les lave) et enfin le conditionnement et l'expédition.



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oléron

# La mytiliculture



© Yves Ronzier – Patrimoine Marennes Oleron

**Chaque visiteur connaît les moules et en apprécie les saveurs, mais comment les cultive-t-on ? Existe-t-il une saisonnalité ? Comme toute recette de cuisine réussie, plusieurs ingrédients à dosage précis sont essentiels : tout d'abord le produit, qui sera décrit ci-dessous. Mais ensuite il s'agit d'un équilibre d'eau salée, de marées, des coefficients, de températures modérées, sous le contrôle et l'œil assidu de passionnés paysannes et paysans de la mer, sagement appelés mytiliculteurs.**

---

La mytiliculture (culture des moules) est la culture marine la plus répandue en Europe, mais pourtant ce métier ancestral reste méconnu, alors cap sur la découverte d'un de nos plats estivaux préférés !

Dans les pertuis charentais, il se murmure que les moules si chères à notre patrimoine culinaire local viendraient en fait de l'île d'Emeraude ! Selon la légende, c'est un voyageur Irlandais Patrick Walton, qui en 1235, a inventé la culture sur bouchot. Seul rescapé d'un naufrage avec sa cargaison de moutons dans la baie de l'Aiguillon, il s'installa dans notre région et entreprit, pour se nourrir, de planter des pieux pour y tendre des filets afin de piéger les oiseaux. Il remarqua que les pieux se couvraient de moules au bout de quelques mois. Ces moules étaient plus délectables que celles ramassées sur le rivage : il multiplia donc les pieux et les réunit par un tissage de branches de châtaignier. Le bouchot (bout = clôture, choat = bois) était né.

Les célèbres moules frites, marinières, au curry ou braisées en éclade sont bel et bien synonymes de vacances, de tablées partagées et de moments conviviaux. Il y a néanmoins un sacré travail derrière un plat de moules que l'on déguste après une balade côtière.

En voici quelques secrets - pour cela il faut s'intéresser de plus près aux techniques d'élevage des moules :

Même si toutes consistent à capter les naissains (bébés moules) qui se nourrissent du phytoplancton, il existe 3 techniques d'élevage des moules.



## Les bouchots :

en France, les moules les plus consommées sont les moules de bouchot. Ce nom vient des pieux en bois sur lesquels grandissent les moules. Les pieux de bouchot sont enfoncés dans les sédiments, la vase et alignés sur l'estran (zone qui se découvre à marée basse et se recouvre à marée haute).

Il se passe un an entre le premier développement des naissains, mise hors d'eau, lavage, tri conditionnement, expédition et vente !

## L'élevage sur parc :

ce mode de culture est similaire à celui des huîtres, mais reste minoritaire en mytiliculture. Les moules sont placées à même le sol ou surélevées. Ce type d'élevage ne se pratique pas sur la zone de « La route des saveurs maritimes – Le goût d'ici ».

## Les moules de filières :

elles sont élevées sur cordes. Dans les zones de filières, les moules grossissent en eaux profondes, le long des cordes suspendues à des bouées.

Les moules de filières ont obtenu un Label Rouge depuis 2015.



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron



Les moules se consomment-elles toute l'année ?

Parole de moule, non ! Si vous voulez consommer un produit de saison et local : sachez que la moule de Charente-Maritime se déguste de mai à septembre !

Si nous revenons au périmètre de « La route des saveurs maritimes - le goût d'ici », voici les lieux de production des moules de bouchot : Boyard, Saint-Froult, l'île Madame et l'île d'Aix.

# Qu'est ce qu'une cabane ?





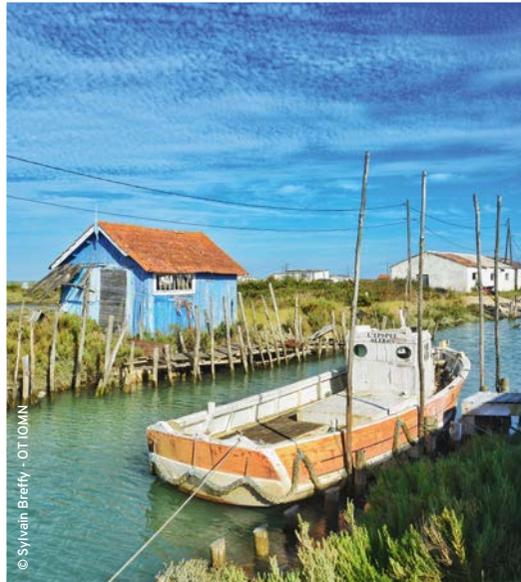
Il y a quelques années, les petites cabanes de bois étaient encore le théâtre de savoir-faire et de scènes de vie. Aujourd'hui ces établissements traditionnels ne sont plus en activité. Le travail a toujours lieu, mais a simplement été déplacé en des lieux plus conformes aux normes sanitaires actuelles. Ces bâtiments plus récents ont pour vocation d'héberger des espaces plus grands, de nouvelles installations mécanisées, des dégorgeoirs, etc.

Ces anciennes cabanes alors un peu banales ont dû se reconverter pour témoigner d'un passé conchylicole si

présent en notre territoire. Mais après tout, que sont ces quelques planches de bois réunies entre elles qui en font une cabane ? Une cabane, c'est un lieu, un lieu qui a un nom, nom qui définira la cabane. A moins que cette dernière n'emprunte le surnom de son propriétaire. La cabane ne serait-elle donc qu'une affaire d'hommes ? Eh bien non ! Les femmes formaient autrefois un véritable « moteur de l'arrière » pour épauler leurs maris, frères et fils pour devenir des « femmes de cabanes » ou « femmes au marais », mais ça serait une toute autre histoire à vous raconter...

Aujourd'hui, les rôles changent et

il n'est donc pas rare de croiser une ostréicultrice, cheffe d'entreprise !



Anciennement bardées de goudron noir, les cabanes ont, depuis quelques années, revêtu des couleurs chatoyantes. Des roses trémières ont décidé de participer à l'embellissement. Parfois on y place des vieilles bicyclettes, paniers ostréicoles et autres outils datés en tout genre pour réveiller les esprits les plus nostalgiques. A l'aide de ces quelques planches, les professionnels vont donc continuer à témoigner de ce riche passé en consolidant, en restaurant les cabanes d'antan au public.

Aujourd'hui, bon nombre de ces cabanes proposent une dégustation. En découle donc la question : qu'est-ce qu'une cabane de dégustation ? Une cabane de dégustation n'est pas un restaurant. Lorsque nous attablons en cabane, nous sommes chez un professionnel qui vient nous présenter sa production, ainsi, pas de légumes, pas de viandes, on se concentre sur la dégustation de la production du lieu. Dans ce lieu familial, vous aurez sûrement la chance de rencontrer le professionnel épaulé par son équipe, et là, faites-nous confiance, la magie opère...

**« LA ROUTE DES SAVEURS MARITIMES – Le goût d'ici » a donc sélectionné pour vous des cabanes de dégustation qui proposent essentiellement le fruit de leur production, une présentation parfois rustique mais toujours sincère de leur travail dans leur écrin de cabane.**



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron

# La pêche

Par une simple définition, la pêche décrit l'action de pêcher, c'est-à-dire d'attraper des poissons et autres espèces marines ou estuariennes. Le point zéro d'une pêche côtière, lieu de départ et de retour, est donc le port, mais la réalité de la pêche en Charente Maritime est un peu plus complexe que cela. Alors avant de découvrir les entrailles d'un port, partons à la découverte de son environnement :



© Sylvain Breffly - OTIOMN

---

Le littoral charentais est composé de 3 pertuis : au nord, le pertuis breton situé entre l'île de Ré et la baie de l'Aiguillon, il est ouvert sur la Vendée et la Bretagne.

Entre les îles d'Oléron et Ré, le pertuis d'Antioche offre aux bateaux un accès direct à l'océan par l'ouest. A l'extrême sud de l'île d'Oléron, le pertuis de Maumusson n'est qu'un étroit passage entre le continent et l'île : parsemé de bancs de sable et souvent balayé par la houle de l'océan, il est peu utilisé. Passages ouverts vers l'extérieur, les pertuis ou coureaux sont aussi ces petites mers intérieures et donc protégées.

Encore plus au sud, cap sur l'estuaire de la Gironde où nos valeureux pêcheurs se partagent l'estuaire le plus vaste d'Europe pour ramener aux chanceux consommateurs de prestigieux poissons, notamment le plus grognon d'entre eux : le maigre !



## Le saviez-vous ?

Chez nous, le port le plus important de Charente Maritime, c'est le port de La Cotinière. Situé sur la côte ouest de l'île d'Oléron, la Cotinière s'anime de deux criées quotidiennes où sont présentées environ 90 espèces de poissons selon les saisons. Sole, bar, lotte, seiche, maigre, langoustines, céteaux et autres poissons et crustacés viennent compléter cette belle liste !



Le département de la Charente Maritime compte environ 250 bateaux. Cette flotte, composée à 80% de bateaux de moins de 12 mètres, est majoritairement tournée vers une pêche artisanale, dans les pertuis charentais.

L'autre caractéristique est l'adaptabilité à la saisonnalité des pêcheries, ce qui contribue à la préservation de la ressource et des sites de pêche (rendez-vous, page suivante pour en savoir plus sur la saisonnalité des poissons et fruits de mer !).

Les navires s'adaptent à la saisonnalité des produits maritimes en s'appuyant sur la polyvalence des métiers.

Une pêche respectueuse passe aussi par l'environnement : nos pêcheurs jouent un véritable rôle écologique en ramenant chaque jour des macro-déchets, participant ainsi à la préservation de l'environnement et des plages.

Revenons au port de pêche, il est en réalité bien plus qu'un endroit, c'est une véritable aventure, un lieu de rencontres, d'échanges, d'avancées et de mixités sociales.

Un port naît souvent de la volonté de nourrir ses semblables.

Puis en résulte une véritable défiance de la part de la population qui ne sait que trop peu nager. Alors quand on réussit à surmonter sa peur, on s'organise et on développe l'endroit choisi, qui deviendra un port. On investit dans des bateaux

et chaloupes, on crée des conserveries, ce qui engendrera l'implication d'une main d'œuvre féminine dans l'aventure. Pour la sécurité de tous, les premiers bateaux de sauvetage apparaissent et des phares sortent de terre. Et puis, c'est le tour de la modernisation, il faut bien vivre avec son temps... alors on motorise, on crée des criées électroniques, on allonge des quais et de nouveaux bassins apparaissent.

C'est donc tout cela un port, une aventure humaine. Un savant mélange de défiance, curiosité et avancées techniques ; le tout saupoudré de délicieux embruns de l'Atlantique...

### POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE PORT DE LA COTINIÈRE :

Visites guidées du nouvel espace portuaire, organisées par l'office de tourisme Marennes Oléron.

Renseignements au 05 46 85 65 23  
Réservations dans les offices de tourisme Marennes Oléron.

Visites du port et des métiers par l'association Fort Royer « paroles de femmes de marins », renseignements et réservation indispensable au 05 46 47 06 48.

# Saisonnalité des débarquements et tonnages, Port de la Cotinière

(année 2024)



SEICHE

565 779 kg



LOTTE

397 769 kg



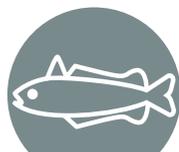
ENCORNET

165 634 kg



MAQUEREAU

16 352 kg



MERLU

312 690 kg



RAIE

130 641 kg



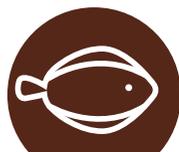
LANGOUSTINE

48 719 kg



SARDINE

1 470 kg



CETEAU

361 853 kg



MAIGRE

93 373 kg



COQUILLE ST JACQUES

10 747 kg



CREVETTE GRISE

5 895 kg



SOLE

267 482 kg



BAR

211 625 kg



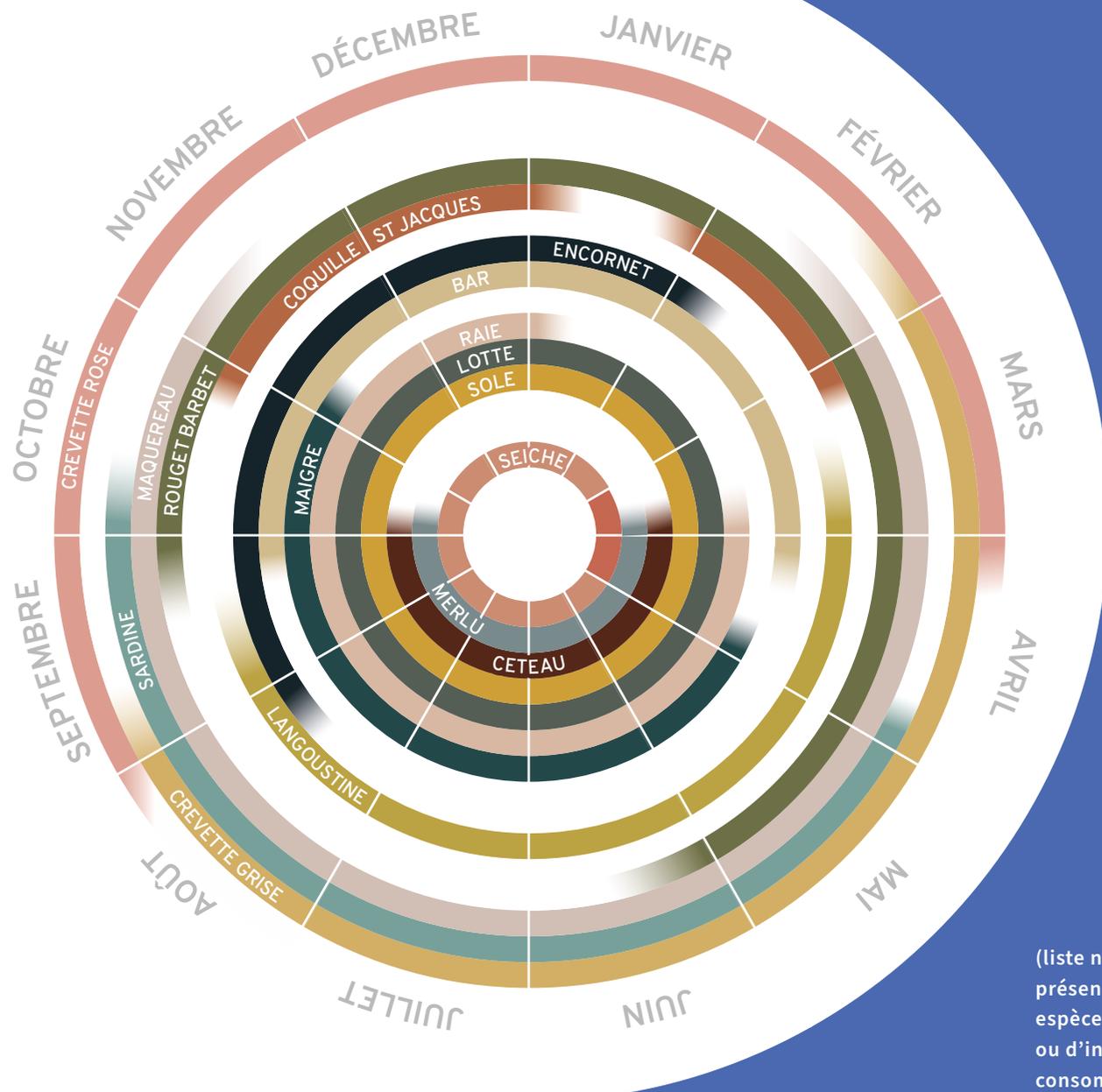
ROUGET BARBET

60 912 kg



CREVETTE ROSE

10 959 kg



(liste non exhaustive  
présentant les principales  
espèces en volumes  
ou d'intérêt pour les  
consommateurs)

# La pêche à pied



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron



**La pêche à pied  
professionnelle est  
un monde à part.**

Tout d'abord, elle se pratique sur un estran\*.

Ensuite, même si la pêche à pied est une activité ancestrale, elle est aujourd'hui une pratique artisanale mais résolument moderne et encadrée. Et ce n'est pas tout, il n'y a pas une pêche à pied, mais plusieurs et donc plusieurs types de timbres accordés. Une cinquantaine de licences sont accordées en Charente Maritime. Le timbre le plus prisé ? La pêche de bivalves fouisseurs (palourdes !).

Pour votre information, d'autres pêches à pied professionnelles sont pratiquées : par exemple, les vers tubes (commercialisés comme appâts), poissons et huîtres.

Revenons donc à l'espèce vedette : la palourde ! Profitant d'une grande marée basse, le pêcheur à pied emmène son matériel avec lui. Simple mais efficace : un chariot, quelques outils pour gratter le sable ou la vase et des cagettes en plastique pour la récolte.



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron



?

Le saviez-vous ?

À poids égal une palourde dispose d'environ 4 fois plus de fer qu'un morceau de bœuf !

\*Estran : partie du littoral située entre les niveaux connus des plus hautes et des plus basses mers. En d'autres termes : la partie qui se découvre à marée basse et se recouvre à marée haute !



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron

A genoux, il gratte et sort les premiers coquillages. Attention au calibrage, le professionnel doit respecter une taille minimum de 3,5 cm (pour être sûr, il garde une jauge fixée sur un panier ou bien dispose d'une cagette perforée qui laisse repartir les petites palourdes).

Enfin, les palourdes fraîchement pêchées sont commercialisées soit chez des revendeurs qui les purifient avant la vente, soit passent en criée, après avoir été purifiées par le pêcheur agrémente.

# Pour une pêche à pied durable et respectueuse de l'environnement : quelques conseils du CPIE Marennes Oléron (IODDE)\*

Les estrans sont des endroits généreux où la nature est originale et variée. Situés au cœur du parc naturel marin de l'estuaire de la Gironde et de la mer des Pertuis, les estrans vaseux, rocheux et sableux définissent la particularité de notre territoire.

Préservons la ressource et le milieu marin, en adoptant quelques comportements simples et en respectant la réglementation. Cela contribue ainsi à ce que ce loisir reste accessible à tous et pour longtemps.



Des dépliants d'information et des outils de mesure (réglettes) sont à votre disposition dans les offices de tourisme.

## Adopter les bons gestes du pêcheur responsable :

- Laisser les pierres de l'estran dans le bon sens (algues vers la lumière) afin de garantir le maintien des espèces qui y vivent.
- Limiter sa pêche à ce que l'on consommera réellement, et laisser en place les autres animaux, les petits crabes et les femelles qui portent des œufs.
- Pour votre sécurité, faites attention à la marée montante, aux coupures, aux entorses, au brouillard et aux coups de soleil !

## Se renseigner sur la réglementation applicable à votre site de pêche :

- La pêche est autorisée de jour uniquement (du lever au coucher du soleil).
- Elle est autorisée toute l'année sauf sur les gisements d'huîtres classés.
- Elle est interdite à moins de 25 m des concessions de cultures marines (parcs à huîtres, moules, écluses à poissons...)
- En fonction de l'état sanitaire des zones de pêche, des interdictions temporaires peuvent être décidées : renseignez-vous avant de partir pêcher.
- Prenez connaissance de la réglementation applicable à votre site de pêche : tailles minimales de capture, quantités, outils et périodes de pêche autorisés : [www.iodde.org](http://www.iodde.org) (rubrique « Pêche à pied / Réglementation »).



© CPIE IODDE

\*CPIE : Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

\* IODDE: Ile d'Oléron Développement Durable Environnement

# La crevette

## La crevette impériale reine des marais !

La crevette impériale (ou gambas) s'est trouvée une place de choix au sein des claires ostréicoles.

Colocataire idéale de l'huître, la crevette favorise le développement du phytoplancton nécessaire à la croissance et à l'engraissement de l'huître. Son brassage des sédiments la nuit met en suspension les éléments nutritifs nécessaires aux huîtres.

Elle est élevée à une faible densité (moins de 5 crevettes au m<sup>2</sup>) afin de barboter tranquillement et trouve naturellement sa nourriture en chassant ses proies la nuit.

Les producteurs sont regroupés dans une démarche qualité collective appelée « Crevette Impériale des Marais Charentais », garantissant au consommateur un produit de qualité.

Mises en claires en mai à la taille de quelques millimètres, les crevettes ont une croissance rapide : elles parviennent à 20 grammes fin juillet.

Reconnaissable à sa couleur tigrée, avec sa queue arc-en-ciel caractéristique, la crevette impériale des marais est un produit de saison car elle craint les faibles températures. Elle est commercialisée vivante, de fin juillet jusqu'à début novembre.

Pour connaître la liste des producteurs de « Crevettes Impériales des Marais Charentais », rendez-vous sur la page facebook Crevettes et Salicornes des marais charentais. Vous trouverez également des informations sur le site [crevettesimperiales.fr](http://crevettesimperiales.fr)

Fière d'être une crevette des marais ! la Charente-Maritime est le premier département français de production. Avec une production nationale d'environ 40 tonnes sous démarche qualité, la Nouvelle Aquitaine est l'unique région française de production de crevette impériale !





## Le sel

Le sel est un espace de transition entre la terre et l'eau. Il est un point d'équilibre entre les forces élémentaires : le vent, l'océan, les sables dorlotés par un pays plat et argileux.

Avec quelques outils ancestraux, presque désuets, les sauniers exploitent leurs marais salants selon des principes inchangés depuis bien longtemps.

Parce que le sel et l'homme, c'est une histoire qui dure ! L'exploitation du sel remonterait à quelques 8000 ans et quelques grains de sel !




---

## Du sel de feu au sel de mer !

De nombreux vestiges témoignent d'une activité intensive et très ancienne de production de sel. Dès le néolithique, femmes et hommes du littoral transportent de l'eau salée. Eau qui est placée dans des moules en terre cuite ou des bacs à saumure en argile. Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait le sel, les contenants sont donc soumis à l'évaporation par le feu. Ainsi, après quelques heures de patience, se forme un pain de sel, qui sera sûrement troqué ou vendu !

Mais c'est aux Romains que revient le mérite des structures des marais salants et de l'évaporation naturelle de l'eau comme nous les connaissons aujourd'hui.



## Le saviez-vous ?

Le travail du saunier n'est pas qu'une activité estivale ! Il est bien occupé toute l'année.

Un aperçu des 4 saisons du saunier :

**Printemps** : le marais est nettoyé, on redonne formes et hauteurs aux diguettes qui séparent les différents bassins. On remet la structure des salines en place, donc !

**Été** : récolte !

**Automne** : on vide les bassins (jas et conches)

**Hiver** : on inonde les salines pour protéger l'argile du froid



Au Moyen-Age, le commerce s'intensifie, nos ports et chenaux deviennent de véritables comptoirs à sel, recevant de puissants bateaux de commerce nord-européens. C'est l'époque de l'or blanc.

Peu à peu, la culture du sel va décliner pour cause de concurrence essentiellement. Mais les marais salants charentais maritimes n'ayant pas dit leur dernier mot, on se retousse les manches, on s'implante et l'aventure redémarre il y a une quarantaine d'années.

Caprice aux multiples facettes et insaisissable, le marais salant se prête tous les jours mais ne se donne jamais. « La route des saveurs maritimes » est justement conçue pour vous fait ainsi découvrir un écomusée et des sauniers plus passionnés les uns que les autres. Une vraie immersion au cœur de ce métier passion. Bienvenue dans la planète qui a un grain de sel !



marais salant de Normac-sur-Saudre



## Alors, comment fait-on du sel ?

**Le processus toujours employé est simple :**

**L'océan Atlantique a une teneur en sel de 30 grammes par litre d'eau.**

**La cristallisation s'opère à compter de 280 g / l.**

**Le marais salant a pour fonction d'organiser et d'accélérer ce processus.**

**Lorsque la marée est suffisante, l'eau parcourt un chenal jusqu'au marais pour être stockée dans une réserve d'eau : le jas.**

**Quittant le jas, l'eau circule de bassin en bassin par gravité, en diminuant les hauteurs d'eau afin d'augmenter la concentration en sel.**

**Après un long parcours, la récolte se fera dans les aires saunantes où la cristallisation s'effectue (à ce stade l'eau peut atteindre jusqu'à 400 g de sel par litre).**

**Au fond se dépose le gros sel, qui prendra d'ailleurs la couleur de l'argile du marais. En surface, pourra être cueillie la fleur de sel. Eh oui, le saunier « cueille » la fleur de sel, comme toute autre fleur !**

# La salicorne

Avec ses pousses charnues au vert soutenu, à la fois tendre et croquante, une saveur tonique et iodée, nous vous présentons la salicorne !

Aussi appelée haricot de mer ou encore passe-pierre, la salicorne est une plante indigène qui trouve son bonheur dans des marais salants ou zones maritimes. Oui, vous avez bien lu, il s'agit d'une plante et non d'une algue ! Pour être plus précis, il s'agit même d'une succulente (car elle a des tiges et non des feuilles) halophile (car elle aime le sel et en vient comme son nom l'indique).

La recette paraît simple : de l'eau, du sel et c'est tout ! Vous vous en doutez, c'est quand même un

peu plus complexe que cela car elle n'est pas un légume, ni un condiment : c'est donc un légume condiment.

Non contente d'être unique de par sa catégorie, la salicorne est aussi la seule plante cultivée à être arrosée à l'eau salée et ça tombe bien, notre territoire n'en manque pas.

Véritable plante rebelle des marais qui ne craint ni vent ni sécheresse, la salicorne se consomme fraîche en saison (à partir de mai jusqu'à la fin de l'été) ou en conserves pour la savourer le reste de l'année !

Fruit de la patience de nos paysans de la mer, produit saisonnier et naturel, la salicorne n'attend que vous chez ses producteurs !



## Nos conseils de préparation de la salicorne :

La salicorne fraîche se conserve jusqu'à 3 jours à l'abri de la lumière et au frais.

Il est tout à fait possible de la congeler, de la conserver en bocaux ou dans du vinaigre à condition de l'avoir fait blanchir avant. La salicorne fraîche peut se consommer crue ou cuite. Crue, elle permet de préparer des salades estivales et iodées. Cuite, elle se transforme en véritable légume vert pour accompagner nos incroyables poissons des criées de La Rochelle, Royan et la Cotinière.

Pour cuire vos salicornes, rien de plus simple: rincez-les à l'eau claire puis plongez-les dans l'eau bouillante non salée pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez rajouter une noisette de beurre ou la faire revenir avec de l'ail et du persil.

Bonne dégustation *salicornienne* !

# La spiruline

La spiruline est le seul marin d'eau douce de la Route des Saveurs Maritimes, mais elle en vaut la peine !

Alors faisons connaissance : il s'agit en effet d'une micro-algue, élevée dans des bassins hors sol sous serre dans une eau à 30°. Considérée comme « micro », elle est tellement discrète qu'elle n'est pas visible à l'œil nu et nécessite l'usage d'un microscope.

Pas de méprise, aucun chauffage n'est nécessaire pour l'élaboration de la spiruline française, les bassins sont simplement chauffés par la serre, elle-même naturellement chauffée par le soleil. Seule une agitation des bassins est nécessaire pour faire circuler la spiruline dans les différentes couches d'eau (éclairée en surface, sombre au fond). Les récoltes ont lieu plusieurs fois par semaine en période de production, de début Avril à fin Octobre. Le séchage est effectué à basse température pendant 15 à 20 heures à l'aide

de puissants ventilateurs et d'un déshumidificateur électrique, sans aucun chauffage afin conserver toutes les valeurs nutritionnelles.

Pour résumer, le processus de fabrication nécessite un travail humain important, mais reste simple : la spiruline qui est en surface est récoltée par tamisage, on la sèche et on la met en sachet.

100% naturelle, la spiruline paysanne de France, ne nécessite aucun pesticide et est paradoxalement peu consommatrice en eau.

## Quelques informations insolites pour briller en société spirulinienne !

En pleine saison de production, un bassin contient 0.04% de spiruline. Tout le reste est constitué d'eau potable, de sels minéraux et oligo éléments. Le travail du spirulinier est donc de passer de 0,04% à 100%

Une goutte d'eau d'un bassin de production contient entre 500 et 1000 brins de spiruline microscopiques. Un spirulinier cultive donc des centaines de milliards de brins de spiruline dans ses bassins à un instant T. Quand on aime la spiruline, on ne la compte plus !

Pour en savoir plus sur la spiruline de chez nous, c'est par ici :

[www.spiruline-de-rochefort.fr](http://www.spiruline-de-rochefort.fr)



© Spiruline de Roche fort



© Spiruline de Roche fort



# L'algue



**Des espèces marines nommées précédemment, l'algue est de loin la plus ancienne. Les algues seraient alors les premiers êtres vivants à avoir été créés !**

Consommées traditionnellement en Asie, leur richesse nutritionnelle est sans commune mesure avec aucun autre aliment dans le paysage. C'est donc à marée basse, lorsque l'océan se retire et que l'estran se dévoile, qu'apparaît cet intrigant potager de la mer. C'est à ce moment-là que les algoculteurs entrent en piste !

## Les algues, super-héroïnes de la mer !

La moitié de l'oxygène contenue dans l'atmosphère provient des océans ! La photosynthèse opère ainsi : les algues captent le CO<sub>2</sub> atmosphérique, le transforment en glucose à l'aide des rayons solaires et rejettent l'oxygène.

En plus d'être de véritables bouffées d'oxygène, les algues ont un rôle crucial en termes de biologie marine. Elles constituent la base de la pyramide de la chaîne alimentaire et servent de nurserie et de refuge à des dizaines d'espèces marines.

*A titre  
d'exemple,*

**Le nori contient 30% de plus de protéines que la viande et dix fois plus de calcium que le lait. La laitue de mer, quant à elle est huit fois plus énergisante que l'orange !**

Quelques espèces  
qui se trouvent  
facilement  
en Charente  
Maritime

la laitue de mer,  
l'aonori, le nori,  
le wakamé, le  
chondus crispus et  
les fucus. Chaque  
algue possède  
des propriétés  
particulières mais  
aussi des saveurs  
singulières.

Continuons dans l'énumération des qualités de l'algue : elle nous aide activement à lutter contre l'érosion des plages en amortissant les vagues lors de tempêtes. Ne vous y trompez pas, la cueillette d'algues ne mènera pas à leur perte, au contraire ! En prélevant des algues dans l'océan, l'algoculteur favorise leur multiplication. Lorsqu'un plan est coupé, il libère une multitude de spores qui colonisent ainsi le milieu.

En Asie, continent consommateur d'algues, manger des algues comestibles est chose commune. Ces « légumes marins » sont des sources incroyables d'éléments vitaux et de protéines. Entre autres, les algues sont très riches en vitamines B 1.2.6.9.12, C, D, E, en minéraux et oligo-éléments, ce qui fait de ce végétal un véritable super-aliment.



Lumi'Algues



Lumi'Algues



La route  
des saveurs  
maritimes  
LE GOÛT D'ICI

[saveurs-maritimes.com](http://saveurs-maritimes.com)



Simone

