

La spiruline en cuisine ...

Pour préserver toutes les vertus de la spiruline, **il est préférable de la consommer sans la faire chauffer.**

- Sur des **toasts** beurrés à l'apéritif pour remplacer les chips et les cacahuètes concentrées en **graisses mauvaises pour la santé.**
- Saupoudrée sur une omelette pour **limiter le sel** ou l'ajout des petits lardons...
- Sur des **crudités**, à ajouter à la dernière minute pour préserver le croquant de la spiruline.
- **Saupoudrée** sur des pommes de terre vapeur avec un un filet d'huile ou une noisette de beurre beaucoup **plus sain** que les sauces grasses et sucrées.
- Saupoudrée sur un fromage frais pour mettre **une touche de couleur, de saveurs, et de bienfaits...**



La spiruline pour lutter contre la malnutrition

La spiruline est très efficace pour sauver les enfants atteints de la malnutrition dans le monde. Des humanitaires et des médecins utilisent la poudre de la spiruline mélangée à des céréales pour sauver les enfants.

La Malnutrition	
Pays en voie de développement	Pays développés
Manque de nourriture	Trop de nourriture
Nourriture inadaptée	Trop de sucre et de gras
Nourriture appauvrie	Peu de vitamine & de minéraux
Peu de moyens financiers	Peu de temps pour cultiver, cuisiner
Troubles de la croissance	Maladies / cancers
Rachitisme	Surpoids et obésité

Notre alimentation est notre carburant, nous devons être vigilant à la quantité et à la qualité de la nourriture que nous ingérons.

Florence NOËL
Diététicienne – Nutritionniste
06 49 32 73 74

La spiruline de la Haute-Saintonge



La spiruline est **une algue**, elle se caractérise aussi comme une **bactérie** : les cyanobactéries présentes sur la Terre depuis **3,5 milliards d'années**. Cette classification de bactérie est **responsable de la vie sur Terre** grâce à leur capacité de photo-synthèse. Il s'agit de la production d'oxygène à partir de la lumière de l'atmosphère.

La spiruline est produite dans des bassins de culture, la récolte se fait à la main, il y a filtration puis pressage pour extraire l'eau. On obtient la spiruline fraîche qui sera séchée afin d'obtenir **des « brindilles » de spiruline** concentrées de bienfaits...

Répartition géographique de la spiruline à l'état naturel actuel et passé



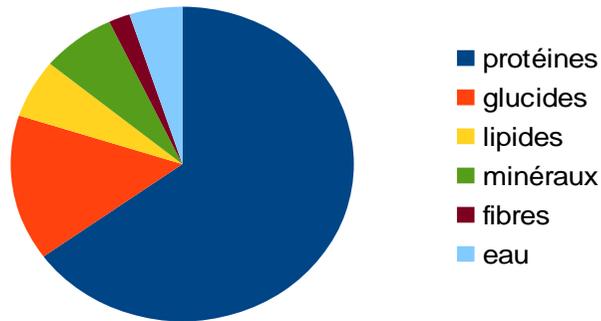
Carte extraite du livre : Les incroyables vertus de la spiruline. Géraldine Laval Legrain & Benoît Legrain

La spiruline en questions ...

a) La spiruline contient des protéines comme la viande, le poisson et les œufs ?

VRAI : ce sont des protéines d'origine végétale très bien absorbées : **10 g de spiruline apportent autant de protéines qu'un œuf.**

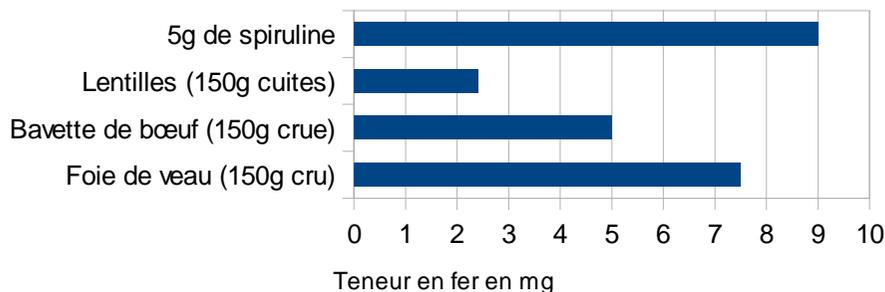
La composition de la spiruline pour 100g



b) Une portion de foie de veau contient plus de fer qu'une cuillère à café de spiruline ? 1 cuillère à café bombée de spiruline = 5 grammes

FAUX : la spiruline nous apporte des oligoéléments en quantité intéressante surtout pour **le fer très bien assimilé**. Le fer est indispensable au transport de l'oxygène vers les organes de notre corps. Il aide le corps à se défendre des infections. La spiruline est recommandée aux personnes qui souffrent d'anémie. Pour fixer le fer, il faut l'associer à la vitamine C : saupoudrez la spiruline sur des crudités...

Le fer dans quelques aliments



c) La spiruline contient la vitamine de la vue ?

VRAI : la spiruline contient la vitamine de la vue : **la vitamine A : le Rétinol**. Rôles de protection de la peau et des os, et de prévention des infections. Chez l'enfant elle permet surtout une bonne croissance. Chez l'adulte elle a un rôle de protection et de renouvellement des cellules.

La spiruline contient surtout de la **bêta-carotène** (pigment antioxydant orangé). **Le précurseur qui permettra la synthèse de la vitamine A dans notre corps.**

d) La spiruline est de couleur verte grâce à un colorant alimentaire ?

FAUX : La spiruline est très concentrée en pigments antioxydants : orangé pour les caroténoïdes ; vert pour la chlorophylle et bleu pour les phycocyanines. C'est la chlorophylle qui donne la couleur verte à la spiruline, elle s'impose et masque les couleurs des autres pigments. Les antioxydants sont des boucliers anti-radicaux libres. Ils permettent de protéger nos cellules et de prévenir certaines maladies et cancers.

La spiruline : un aliment complet ...

Une cuillère à soupe rase de spiruline (soit 10 grammes) contient autant de :



Protéines qu'un œuf



Fer que 3 portions de 150g de foie de veau cru



Bêta-carotène que 200g de carottes crues



Calcium qu'un yaourt nature au lait entier

Magnésium que 3 petits carrés de chocolat noir

