

La Spiruline

Un super-aliment
naturel et complet



La Spiruline, qu'est ce que c'est ?

La spiruline fait partie des premières formes de vie apparue sur terre. Cette micro-algue en forme de spirale appartient à la famille des cyanobactéries. Sa composition très riche en nutriments essentiels en fait un aliment exceptionnel.

D'une couleur bleu-vert caractéristique, due à la présence de phycocyanine et chlorophylle, elle est aussi utilisée comme colorant alimentaire naturel.

La spiruline se développe dans des eaux chaudes et légèrement salées, on la retrouve naturellement dans les lacs des régions tropicales en Afrique, en Amérique du Sud et en Asie. Elle est d'ailleurs consommée par les habitants de ces régions et utilisée dans de nombreux pays pour lutter contre la malnutrition.

Produite dans de nombreuses régions du monde, en France elle est cultivée de manière artisanale dans de petites unités à échelle familiale. C'est d'ailleurs une spécificité française, ailleurs la spiruline est essentiellement produite de manière industrielle.

La culture est réalisée dans des bassins, sous serre à l'abri des diverses pollutions atmosphériques. Elle nécessite une attention et une surveillance intense comme le lait sur le feu !

Dans des règles strictes d'hygiène et de contrôle, elle est récoltée, séchée, déshydratée et broyée pour être généralement conditionnée en paillettes ou en poudre.

Cette production artisanale nécessite peu d'espace, une quantité d'eau tout à fait raisonnable (en comparaison avec la production de viande par exemple) et n'entraîne aucune pollution, faisant de la spiruline un aliment écologique.



La spiruline : un super-aliment aux grandes qualités pouvant être produit et consommé localement

Un véritable trésor nutritionnel

La spiruline est avant tout connue pour sa teneur exceptionnelle en protéines (Entre 60 % et 70 % de son poids) et en fer. Elle aide ainsi à équilibrer son alimentation et à prévenir d'éventuelles carences.

Elle contient aussi tout un panel de vitamines et d'oligo-éléments : Vitamine A (issue du bêta-carotène), B1, B2, B3, B6, B9, B12, E, Fer, Phosphore, Potassium, Magnésium...

Elle apporte également des antioxydants, des acides gras essentiels (acide gamma-linoléique), ainsi que de nombreux acides aminés, dont 8 essentiels.

*La spiruline est un aliment d'exception :
couplée à du poisson gras, c'est l'aliment le plus
complet de la planète après le lait maternel.*

Dr Jean Dupire, Nutritionniste, Homéopathe

La spiruline est un super-aliment qui s'adresse à tous, en particulier en période difficile (fatigue et stress, carences, notamment en fer, période hivernale et baisse immunitaire, croissance, convalescence...) ainsi que pour les sportifs et les végétariens.



Qualités nutritives,
t !

La Spiruline en cuisine

Pour profiter de tous ses bienfaits, la spiruline se consomme sous forme de cure, en petite quantité chaque jour. Le dosage recommandé est de 3 à 5 g par jour, soit l'équivalent d'une cuillère à café environ. Ce dosage peut augmenter pour les sportifs en compétition par exemple.

L'intérêt gustatif de la spiruline est quant à lui limité. Son parfum iodé et son goût d'algue peuvent surprendre en ouvrant le sachet ou en la dégustant « pure ».

Vous pouvez donc verser quotidiennement un peu de spiruline dans vos yaourts, jus de fruits, salades, sauces, soupes, ou tout simplement dans vos plats (après cuisson).

Il est en effet recommandé de ne pas cuire la spiruline afin de conserver ses atouts nutritionnels. Il est également préférable de la consommer le matin ou le midi, si vous êtes sensibles à son action stimulante.



Découvrez
la Spiruline
avec votre producteur local :