

HARICOT DE MER - spaghetti de mer



Filit en breton – *Himanthalia elongata*

Riches en fibres, en éléments minéraux et en vitamines, les haricots de mer se préparent rapidement et les gourmets les apprécient. Déshydratés*, leur volume quintuplera en les plongeant quelques minutes dans l'eau.

Plonger les haricots de mer frais ou réhydratés une quinzaine de minutes dans de l'eau bouillante (salée) et les utiliser chauds ou froids, comme des haricots verts. Très tendres, surtout au printemps, ils accompagnent délicieusement légumes, poissons, riz, pâtes...

**Il est facile de s'en procurer dans des magasins spécialisés, mais il est également possible d'apprendre à les sécher soi-même...*

Cette algue ressemble à un petit champignon de 2 à 3 cm, d'où sortent une ou deux lanières longues de 2 à 3 m. Dès janvier, les jeunes pousses apparaissent parfois arrachées par les tempêtes (ci-dessous).



Janvier

Au printemps, les lanières peuvent être coupées (à l'aide de ciseaux). Elles sont alors fines et délicates et bien plus appréciées qu'en été. Les haricots de mer poussent essentiellement dans les zones rocheuses et ne sont accessibles que lors des basses mers de vive eau (étage infralittoral).



avril



Juin- juillet

Cette espèce est dioïque (male et femelle séparés).

L'été, les lanières durcissent (parties reproductrices). Elles deviennent épaisses et granuleuses et seront arrachées par les premières tempêtes automnales.



Octobre

Le milieu marin du Finistère Nord est riche en espèces animales et végétales. Nous bénéficions d'un climat propice au développement des algues (environ 700 espèces répertoriées en Bretagne) dont un grand nombre est comestible. L'association Brigoudou grâce au dévouement et aux compétences du Dr Bernard Jaffrès, vous propose des sorties à la « découverte des algues » - site brigoudou.fr.

Fiche n° 3 – C. Robichon

Association Brigoudou - Musée du coquillage et autres animaux marins - Brignogan-plages - brigoudou.fr