



Les algues sont classées en trois catégories :

les algues vertes,



les algues rouges,



et les algues brunes.



Le pioka (ci-dessus) est une petite algue rouge également appelée lichen des mer ou mousse d'Irlande ou carragheen ou *Chondrus crispus* ou *Mastocarpus stellatus* ou en Breton bezhin farcus : l'algue farceuse !!!

Il s'agit d'une petite algue de 10 cm à 15 cm, reconnaissable grâce à son thalle frisé, rouge-orangé avec parfois des reflets bleutés. Récoltée manuellement pour l'industrie au Pays Pagan, elle possède de hautes propriétés gélifiantes (E 407). Les familles bretonnes du bord de mer l'utilisaient depuis fort longtemps pour préparer des flans traditionnels, les « Mamie N... » et autres desserts gélifiés n'existant pas autrefois !!!

La récolte du pioka a lieu l'été (de juin à septembre). Cette petite algue vit accrochée aux rochers, et sa densité est plus importante au niveau des basses mers de vives-eaux (coefficient 80/100). Comme tous pêcheurs, chaque famille de cueilleurs de pioka a ses « coins », c'est-à-dire des zones de ramassage où l'algue est abondante. Elle doit être coupée, le crampon ne doit pas être arraché.

Autrefois.... Les cueilleurs étalaient ces algues sur les dunes pour les sécher. Lorsque la pluie menaçait, ils les ramassaient bien vite puis les étalaient à nouveau lorsque le soleil revenait. Une fois bien blanches et sèches, elles étaient entassées dans de grands sacs de jute (ci-dessous : photo de la mère de Francine).



La fin du séchage sur la dune : actuellement et depuis les années 70 environ, les algues fraîches sont entassées directement dans des sacs sur la grève. Ces sacs déposés aux bords des routes sont rapidement ramassés par les camions des usines de transformation. Ce pioka est « légèrement » réhydraté à l'eau de mer (les algues mouillées paraissent plus fraîches mais surtout pèsent plus lourd !)

Autrefois, de nombreux jeunes courageux partaient en barque, couper ce pioka pour quelque argent de poche bien mérité. Actuellement les parents doivent déclarer leurs enfants et sont moins enclins à laisser leur progéniture sur la grève. Néanmoins, il existe toujours des ramasseurs professionnels et même s'il s'agit d'un travail harassant, il ne dure jamais que 3 ou 4 heures dans la journée et uniquement lorsque le coefficient de marée est suffisant.



Pioka séchant sur l'herbe.

Cette algue, utilisée en cosmétologie, en pharmacologie possède des carraghénanes au pouvoir épaississant très intéressant (comme l'algue agar-agar).

Définition Larousse : Carraghénane : (ou carraghénine) est un polysaccharide que l'on extrait de certaines algues rouges servant d'agent d'épaississement et de stabilisation dans l'industrie alimentaire. (Classification des additifs alimentaires : code E407).

Les carraghénanes utilisés en France proviennent du pioka mais souvent de culture d'algues tropicales peu chères.

MAIS POURQUOI APPELLE-T-ON LE PIOKA L'ALGUE FARCEUSE ?

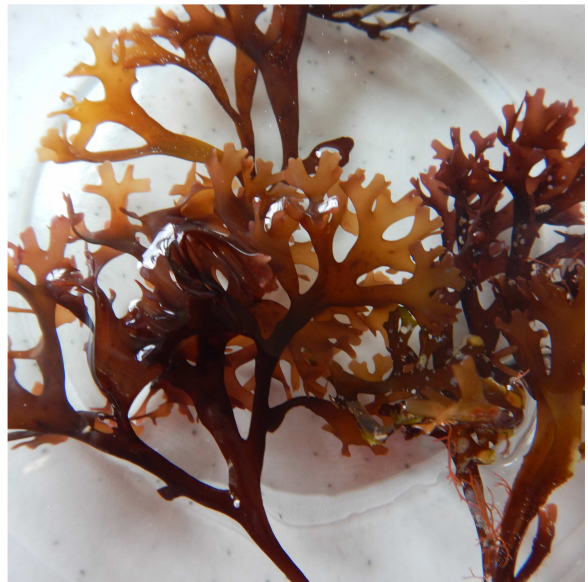
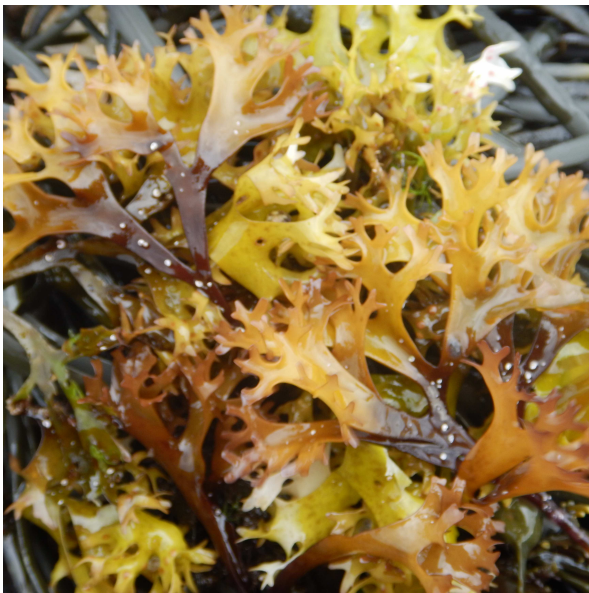
Petite expérience amusante : récolter le pioka en faisant deux lots séparés :

- Lot n° 1 : prendre du pioka présentant dans l'eau de mer, des reflets bleutés aux extrémités (*Chondrus crispus*) et un thalle plat dans sa partie médiane
- Lot n° 2 : prendre des thalles ne présentant pas de reflets bleutés (*Mastocarpus stellatus*) et un thalle en gouttière dans sa partie médiane.
- Laver les deux lots à l'eau douce et prendre deux récipients contenant ¼ d'eau : dans le premier récipient y mettre une bonne poignée du lot n°1 et dans le deuxième récipient y plonger une poignée du lot n°2.
- Amener l'eau des deux récipients à une ébullition lente pendant 30 minutes. Laisser refroidir puis démouler les deux contenus et comparer.
- Le lot n° 1 avec les reflets bleutés est pris dans la masse, le gélifiant a rempli son rôle, l'algue est composée de **carraghénane-kappa**.
- Le lot n° 2 est seulement épaissi. L'algue est composée de **carraghénane-lambda** qui est un agent épaississant mais pas gélifiant.

Ceci explique sans doute l'expression bretonne du **BEZHIN FARCUS** (algue farceuse). Ces deux espèces d'algues ont toujours été confondues et lors du démoulage, les flans de nos grands-mères bretonnes étaient parfois ou trop liquides ou trop épais, mais toujours délicieux !

Les deux espèces d'algues *Mastocarpus stellatus* et *Chondrus crispus* se développent généralement l'une à côté de l'autre. Elles se ressemblent beaucoup, ce qui leur vaut l'appellation commune de pioka. Il est néanmoins relativement facile de faire la distinction entre ces deux espèces : il suffit de regarder la forme de la partie médiane du thalle. Si elle est en forme de gouttière, il s'agit bien de *Mastocarpus stellatus*.

Des différences s'observent également lors de la reproduction : les femelles *chondrus crispus* présentent à l'extrémité des thalles des petites verrues plates, tandis que les femelles *Mastocarpus stellatus* produisent des petites boules bien en relief de 2 à 3 mm.



MASTOCARPUS STELLATUS

Carraghénane lambda

Partie médiane du thalle en forme de gouttière

CHONDRUS CRISPUS

Carraghénanes kappa

Partie médiane du thalle plate, reflets bleutés aux extrémités.

DEUX CARRAGENANES DIFFÉRENTS :

- La carraghénane lambda se mélange mieux dans l'eau froide. Si elle n'est pas un bon gélifiant, elle est utile pour épaissir les sauces, les confitures par exemple. Elle provient de l'algue *Mastocarpus stellatus*.
- La carraghénane kappa donne un gel mieux formé et plus dur. Il se mélange dans de l'eau ou dans un liquide tiède provenant de l'algue *Chondrus crispus*.



TECHNIQUE PARTICULIERE DE SECHAGE DU PIOKA

Etalé sur l'herbe pendant au moins 10 jours et 10 nuits, il doit être régulièrement retourné et lorsqu'il est blanc et sec, il se conserve une année à l'abri de l'humidité et de la lumière. A ce stade, il peut être utilisé émietté comme gélifiant, dans du lait aromatisé par exemple, ou réduit en poudre et utilisé comme de l'agar-agar.



L'agar-agar, acheté dans le commerce, est une poudre d'algue que l'on utilise pour son très fort pouvoir gélifiant. Son goût est neutre. Tous les liquides peuvent être gélifiés et 2 cuillérées de poudre de pioka correspondent à 1 g d'agar-agar.



Magnifiques touffes de pioka

FLAN AU PIOKA AU CHOCOLAT, VANILLE, Caramel : page suivante

Recette provenant de notre livre « Les algues de Bretagne dans notre assiette » - page 57 Recette d'Hubert Grall.

Fiche n° L'algue farceuse ou pioka
Claudine Robichon – Hubert Grall
Correcteurs, Annie Jaouen, Georges Allègre

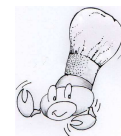
Sources : Hubert Grall, Francine Favé, le guide DELACHAUX les algues des mers d'Europe. Le site de la station biologique de ROSCOFF, le site Doris

Fiche n° 55 - L'algue farceuse ou pioka
Claudine Robichon – Hubert Grall
Avec l'aide de Francine
Correcteurs, Annie Jaouen, Georges Allègre

SURPRENANTS DESSERTS

FLAN AU PIOKA (chocolat, vanille, caramel...)

Temps : 15 minutes et 3 heures de gélification au réfrigérateur



Pioka frais



Pioka séchant sur l'herbe (méthode ancestrale)



Pioka sec

L'AVIS D'HUBERT

Le pioka est une algue hypocalorique très intéressante pour diminuer les apports en sucre raffiné. Par exemple, pour la réalisation des confitures, l'ajout d'une belle poignée de pioka à 2 kg de fruits, permet de diminuer le sucre de 25 %. Ce pioka est très riche en magnésium et possède un très fort pouvoir gélifiant comme son cousin l'agar-agar. Pour la préparation des confitures et du vinaigre balsamique gélifié, l'emploi de l'agar-agar est plus simple.

INGRÉDIENTS

(8 verrines)

1 litre de lait
100 g de sucre
80 g de pioka sec
parfum : chocolat, vanille, caramel, café...

PRÉPARATION

Réhydrater le pioka une demi heure dans trois bains d'eau froide pour neutraliser le goût iodé.

Faire bouillir le lait, y plonger le pioka 5 min puis le retirer et l'écraser dans un tamis au dessus du lait pour extraire le plus de gélifiant possible.

Remettre 5 min à feu doux avec ou sans le sucre selon le parfum choisi :

Vanille : 5 sachets de sucre vanillé par litre de lait.

Ne pas ajouter le sucre.

Chocolat : 2 cuil. à soupe de chocolat en poudre non sucré et les 100 g de sucre.

Caramel : 1 petit pot de caramel au beurre salé de 220 g. Ne pas ajouter le sucre.

Café : 2 cuil. à café de liquide arôme café et les 100 g de sucre.

Mettre au réfrigérateur 3h.



J'utilise ces deux produits indifféremment pour les flans, les blancs-mangers, les aspics, les jus de fruits, les laits gélifiés et les mousses. En Breton on l'appelle : le bezhin farcus car son pouvoir gélifiant est variable en fonction de l'époque de ramassage et de séchage.