



[< retour](#)

Poissonnerie

Spiruline(s)

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Algues vertes

Algue bleu-vert parmi les plus connues qui croît dans les eaux douces et alcalines de certains lacs, notamment du Mexique, du Pérou et d'Afrique. La spiruline est également cultivée à grande échelle à Hawaï, en Californie et en Thaïlande, dans des bassins peu profonds. Elle doit sa couleur bleu-vert à la présence de deux pigments principaux, la phycocyanine et la chlorophylle. La spiruline se reproduit très rapidement, se divisant trois fois en 24 heures.

Sa saveur et sa couleur ne plaisent pas toujours (elle colore les aliments de vert). Plusieurs personnes préfèrent donc ingérer la spiruline en comprimés.

COMMENT CHOISIR ?

La spiruline est disponible sous forme de poudre, de flocons, de comprimés, de capsules ou de gélules. Il est préférable de se la procurer dans un contenant de verre ou un sachet de polyester laminé plutôt que dans un contenant de plastique car celui-ci entraîne une oxydation plus importante du produit.

QUE FAIRE AVEC ?

La spiruline est souvent dissoute dans du jus ou de l'eau ou incorporée dans le yogourt ou les céréales. On la met aussi dans les bouillons, les soupes, les sauces, le riz et les pâtes, juste avant de les consommer. La spiruline est un aliment concentré auquel l'organisme doit s'adapter. C'est pourquoi il est recommandé de commencer la consommation de spiruline par 1 g (sèche) pendant une semaine et d'augmenter progressivement l'apport quotidien de 1 g par semaine jusqu'à un apport de 5 à 10 g par jour.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver la spiruline dans un endroit sec à l'abri de la lumière pendant environ 2 ans.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La valeur nutritive de la spiruline varie selon la saison, le milieu de culture, la récolte et le séchage. Elle est riche en chlorophylle et en plusieurs nutriments, notamment en bêta-carotène et autres caroténoïdes (des précurseurs de la vitamine A), en fer (10 g en fournissent 10 mg), en thiamine, en riboflavine, en magnésium et en protéines. Celles-ci renferment relativement peu de méthionine, un acide aminé essentiel. Bien que la qualité de ces nutriments soit inférieure à celle des produits d'origine animale (œufs, produits laitiers, viandes), elle est supérieure à celle des céréales et des légumineuses, incluant le soya. La spiruline renferme également l'acide gamma-linoléique, un acide gras qu'on retrouve uniquement dans le lait maternel. De plus, elle est pauvre en sodium (1 à 9 mg/g) et ne contient pas d'iode. La richesse en vitamine B12 de la spiruline demeure un sujet de controverse; en effet, des études suggèrent que 95% de la quantité de vitamine B12 présente dans la spiruline seraient inactifs chez l'humain. On dit la spiruline revitalisante. De plus, elle aurait un effet coupe-faim et diminuerait l'appétit.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
290 kcal	57,47 g	23,90 g	7,72 g	195,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
120,00 mg	1 048,00 mg	2,65 g	118,00 mg	3,10 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,60 g	6,10 mg	2,00 mg	28,50 mg	1,90 mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Cette algue microscopique (ou micro-algue), à la forme d'un filament en spirale, existerait depuis plus de trois milliards d'années.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15965>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15965>