

# Spiruline : La protéine verte qui intrigue

À la Boutique, l'Accueille, consacrait l'atelier-conférence culinaire de la semaine dernière à la spiruline, aliment bien connu des végétariens ou des personnes ayant réduit leur consommation de protéines animales, ainsi que des sportifs.

Cette algue microscopique contient, en effet, plus de 60 % de protéine - directement assimilables -, un taux dix fois plus élevé de fer que les épinards, ainsi que tous les sels minéraux, oligo-éléments et toutes les Vitamines sauf la C. Autre avantage ? Sa culture consomme peu d'eau et peu de surface, ce qui en fait également un aliment d'avenir cohérent sur le plan de la transition énergétique.

La spiruline proposée par Isabelle Martin, coordinatrice du projet, provient de la production la plus proche, celle de Vincent Rioux à Cuges : La Spiruline du Garlaban. La dégustation comportait notamment des préparations avec de la spiruline fraîche pour le plaisir des personnes présentes qui ont apprécié découvrir cette algue. L'Accueille se fait donc le relais-vente de la spiruline en paillettes, poudre ou comprimés, pendant les heures d'ouverture de la Boutique du lundi au samedi de 16h à 19h.

**Ch.HUOT**

Les dégustations continuent tous les mardis midi de 12h à 15h sur réservation au 06 27 46 45 89. Les ateliers - conférences reprendront à la rentrée.



La spiruline a de multiples usages.