

Manger sain et gourmand : "Algues au quotidien" est nominé parmi les Meilleurs ouvrages de cuisine au monde aux "Oscars culinaires"

La France met la gastronomie végane à l'honneur du Cookbook Award 2024

C'est l'événement que tous les amoureux de bonne chère attendent avec une grande impatience : le Cookbook Award, qui fêtera ses 30 ans cette année, se tiendra du 18 au 22 juin 2025 à Lisbonne (Portugal) en présence des plus grands noms de la cuisine, de l'édition culinaire et de la gastronomie mondiale.

Cette prestigieuse cérémonie, véritable "Oscars culinaires" rassemblant 222 nations participantes, récompense les meilleurs ouvrages culinaires au monde. ["Algues au quotidien"](#), publié aux éditions Gallimard, représentera fièrement la France dans la catégorie "produits de la mer" aux côtés de la Thaïlande, de l'Uruguay, de la Turquie, de la Slovénie et de l'Angleterre.

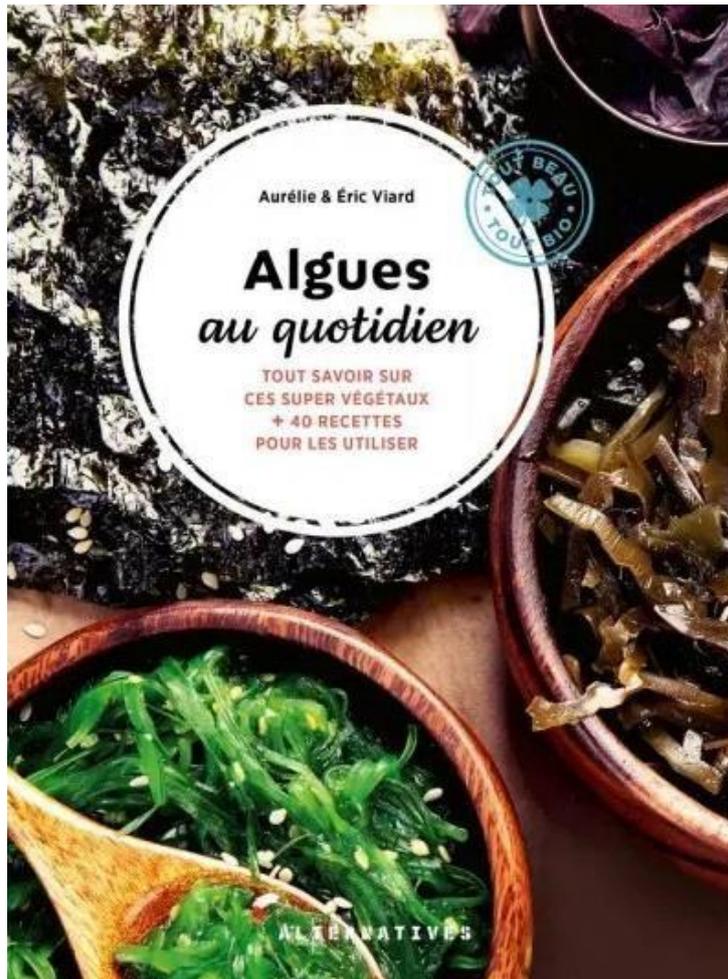
Sa particularité ? Il met en lumière la richesse nutritionnelle et culinaire des algues, un ingrédient encore méconnu mais incontournable pour une cuisine saine et durable.

"Les algues sont des atouts-clés d'avenir pour diminuer le recours aux protéines animales", soulignent Eric et Aurélie Viard, cogérants de Biovie et auteurs de ce livre innovant.

Largement plébiscité en 2024 et finaliste au Cookbook Award, ["Algues au quotidien"](#) est riche en recettes savoureuses et en conseils pratiques.

"Nous œuvrons depuis 18 ans à la végétalisation de notre assiette, un enjeu devenu central tant pour protéger l'environnement que pour améliorer le bien-être de tous. La sélection de notre livre au Cookbook Award 2024 est donc une formidable reconnaissance pour notre travail... et pour les super-pouvoirs des algues de mer !"

Aurélie et Eric Viard



Découvrir des manières simples et créatives d'intégrer cet aliment du futur à table

Dans un contexte où la préservation des ressources naturelles est plus essentielle que jamais, *Algues au quotidien* fait écho aux enjeux de notre époque. Les algues, source de protéines végétales, de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines, sont une réponse écologique et nutritive aux défis alimentaires globaux actuels et à venir.

"Souvent sous-estimées, les algues sont porteuses d'un immense potentiel. C'est pour cela que nous avons privilégié une approche accessible et inspirante pour dévoiler tous les secrets historiques et culinaires de ces trésors marins."

Un véritable guide pratique et pédagogique

Plus qu'un simple recueil de recettes, cet ouvrage regorge d'idées culinaires simples et originales pour **intégrer les algues dans les repas du quotidien**, avec des plats aussi délicieux que variés.

Les lecteurs y trouveront également des **conseils pratiques** pour choisir, conserver et cuisiner les différentes variétés d'algues disponibles, afin de bénéficier pleinement de leurs vertus nutritionnelles.

Une réponse aux enjeux alimentaires et environnementaux



Dans un contexte marqué par des préoccupations croissantes pour la durabilité et l'impact écologique de nos choix alimentaires, Algues au quotidien s'impose comme un ouvrage engagé pour une alimentation durable. Les algues, souvent qualifiées de "superaliment de l'avenir", représentent une solution écologique face aux défis actuels tels que la surconsommation des ressources naturelles, les émissions de gaz à effet de serre et la sécurité alimentaire.

"En mettant en avant les algues comme une alternative nutritive et respectueuse de l'environnement, ce livre milite en faveur d'un mode de vie plus durable, en phase avec les attentes des consommateurs d'aujourd'hui et de demain."

La nomination de cet ouvrage au Cookbook Award souligne ainsi :

- son apport unique à l'univers de la cuisine et de la nutrition,
- son rôle en tant que vecteur d'innovation et de sensibilisation aux enjeux contemporains.

Synopsis



Les algues : des bombes nutritionnelles écologiques !

Si manger des algues ne fait pas partie de la tradition culinaire des pays occidentaux, leur consommation en France et en Europe se développe de plus en plus. Qu'elles soient d'eau douce (microalgues) ou d'eau de mer (macro-algues), ce sont de véritables bombes nutritionnelles riches en protéines, vitamines, minéraux, antioxydants et nutriments essentiels (iode, calcium, magnésium...).

Kombu, nori, dulse, wakamé, chlorelle, spiruline, klamath... après nous avoir présenté les différences entre les macro-algues et les microalgues, les auteurs détaillent pour 13 d'entre elles leurs méthodes de production, leurs bienfaits nutritionnels, leurs usages culinaires et cosmétiques et leurs avantages environnementaux.

Puis place à la pratique avec 40 recettes pour apprendre à les cuisiner ou les utiliser en cosmétique : caviar végétal, falafels, tartare d'algues, latté iodé, masque hydratant pour les peaux sèches, gommage pour le corps, masque purifiant pour les cheveux...

Sommaire

- Introduction
- Les algues, entre tradition et modernité
- Du rôle de l'eau
- 13 algues incontournables
- Les algues en cuisine
- Les algues en cosmétique
- Annexes

À propos d'Eric et Aurélie Viard



Auteurs et conférenciers, Eric et Aurélie Viard sont les gérants de la société Biovie, spécialisée dans l'alimentation vivante haute vitalité depuis 2007.

Elle a initialement été créée par Éric, diplômé en agronomie tropicale et anciennement salarié dans la filière Bio pendant une dizaine d'années. Il était animé d'un double objectif :

- publier le tout premier livre sur l'alimentation vivante en France,
- puis proposer un germeur automatique facilitant la consommation des graines germées, véritables bombes nutritionnelles et piliers de l'alimentation vivante.

Éric a ensuite continué son chemin, jusqu'à la rencontre avec Aurélie en 2015, créatrice aux multiples talents, elle-même salariée dans un magasin d'alimentation bio.

Leur union, dans la vie comme dans l'entreprise, ajoute un élan de créativité à Biovie : Éric et Aurélie sont les premiers clients de leurs produits !

Aujourd'hui, le couple rêve d'obtenir le prix Cookbook Award pour son livre "Algues au quotidien" dans la catégorie "produits de la mer". Cela permettrait de mettre un coup de projecteur inédit sur les multiples bienfaits des algues.

Biovie en quelques chiffres clés

- 82 000 clients fidélisés ;
- 1 800 commandes par mois ;
- + 200 références sur la boutique en ligne ;
- 1 200 000 Cocos fraîches bio vendues depuis 2017 ;
- 80 kg de spiruline, 370 kg d'algues fraîches vendues par mois ;
- 7 800 paquets de graines à germer vendus par an ;
- 5 domaines d'activités ;
- Des fournisseurs dans plus de 15 pays ;
- + de 42 300 abonnés à la chaîne YouTube et + de 52 200 abonnés à la newsletter hebdomadaire

Informations pratiques



Algues au Quotidien - Aurélie & Eric Viard

- Éditions alternatives (Gallimard), collection "Tout beau, Tout bio"
- Papier FSC issu d'une gestion responsable de la forêt
- Format 16,5 x 22 cm
- 144 pages
- Prix : 14€

En savoir plus

Découvrir le livre "Algues au quotidien" : <https://www.biovie.fr/fr/854-algues-quotidien-viard-gallimard.html>

Site web : <https://www.biovie.fr/fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/eric.aurelie.viard.biovie/>

Instagram : <https://www.instagram.com/biovieofficiel/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/ericviardbiovie/>