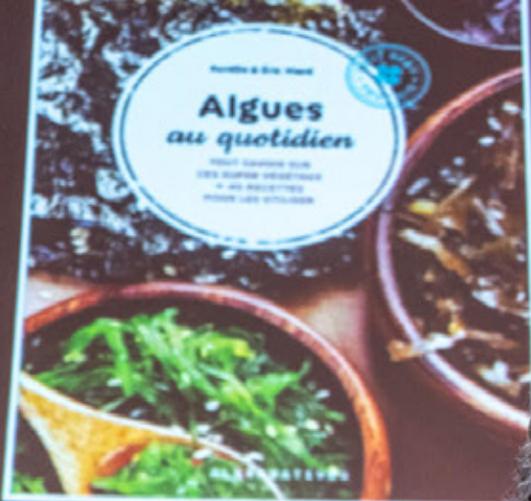




**BiOVie**  
la force du vivant



**FRANCE**  
**ALGUES AU QUOTIDIEN**  
ÉRIC ET AURÉLIE VIARD  
(ALTERNATIVES)



COMMUNIQUÉ DE PRESSE



*“Algues au quotidien”*  
**sacré meilleur livre de cuisine au monde :  
un raz-de-marée végétal venu de France**



Longtemps ignorées ou cantonnées à un rôle décoratif, les algues comestibles déferlent en force dans nos assiettes.

Éric et Aurélie Viard, pionniers de l'alimentation vivante, en font la démonstration éclatante avec [Algues au quotidien](#), aux éditions Gallimard – Alternatives, sacré meilleur livre de cuisine au monde pour la France lors du Gourmand CookBook Awards International 2025, où 220 pays étaient en lice.

Une première mondiale pour un ouvrage entièrement dédié aux algues – et un signal fort : cette ressource marine oubliée pourrait bien devenir un pilier de notre alimentation durable.

À la croisée de la science, de la pédagogie et de la créativité culinaire, ce livre invite à redécouvrir les algues... et à les adopter.



**BiViE**  
*la force du vivant*

*Ils militent pour les algues depuis 20 ans, portrait d'un couple précurseur*

Éric et Aurélie Viard ne sont pas des néophytes dans le domaine de la cuisine végétale.

Co-gérants de **Biovie**, première boutique européenne spécialisée en alimentation vivante depuis 2007, ils portent un regard éclairé et rigoureux sur la transformation de nos habitudes alimentaires.

Ingénieur en agronomie tropicale formé à l'ISTOM, Éric Viard est végétarien depuis 33 ans et consomme des algues au quotidien depuis autant d'années. Il est aussi l'un des premiers clients historiques du producteur breton Bretalg, reconnu pour la qualité de ses algues fraîches.

Dans **cet ouvrage couronné à l'international**, il signe la partie scientifique, s'appuyant sur des faits méconnus, mais documentés, comme le rôle des algues dans le peuplement préhistorique de l'Amérique via le « kelp highway », ou la découverte de la spiruline autour du lac Tchad par une équipe française dans les années 1960.

De son côté, Aurélie Viard, cheffe en alimentation vivante et créatrice culinaire, imagine l'ensemble des recettes du livre. Toutes sont crues, 100 % végétales et inédites, à l'exception d'un clin d'œil cuit à la Bretagne : une galette aux algues.

C'est son quatrième ouvrage, et son second dédié aux algues après Cuisiner les algues (Éditions Marie Claire).

---

*Un ouvrage à la fois scientifique,  
culinaire et pédagogique*

Algues au quotidien ne se limite pas à compiler des recettes. **Il démocratise un savoir encore peu partagé**, en rendant accessibles les vertus nutritionnelles d'un aliment souvent mal compris. Les algues comestibles présentent des taux de protéines variant de 25 à 55 % du poids sec, **dépassant la plupart des légumineuses et même le soja**.

Elles constituent donc une source végétale de protéines de très haute qualité, précieuse dans le cadre d'une alimentation végétale ou de réduction de consommation de viande.

Autre atout : leur durabilité. Les algues ne mobilisent aucune terre agricole, ni pesticide, fongicide, herbicide, engrais ou eau douce. Elles séquestrent le CO<sub>2</sub>, et possèdent un bilan carbone négatif. Il existe 6 variétés comestibles disponibles fraîches, comme les spaghetti de mer, elles se conservent six mois au réfrigérateur, **ce qui facilite leur intégration dans l'alimentation familiale**.

Enfin, leur usage est plus simple qu'on ne le pense. Aurélie Viard propose des recettes **accessibles, riches en goût et compatibles avec une cuisine du quotidien**.

L'objectif est clair : sortir les algues de la sphère confidentielle pour les faire entrer dans les cuisines de toutes et tous, que l'on suive une alimentation végétale, traditionnelle ou en transition.

---



*Belle reconnaissance mondiale pour un  
savoir-faire français*

Attribué lors de la 30e cérémonie du **Gourmand CookBook Awards International en juin 2025**, le titre de meilleur livre de cuisine au monde met en lumière un savoir-faire français original et engagé. Il marque aussi une première historique : *Algues au quotidien* est **le premier ouvrage consacré aux algues** à recevoir cette distinction internationale dans la catégorie "seafood" ou "produits de la mer".

Cette reconnaissance s'inscrit dans une dynamique plus large. En France, plusieurs chefs étoilés utilisent déjà les algues dans leur cuisine : Hugo Rollinger, Michel Bras, Anne-Sophie Pic, Alexandre Couillon, Pierre Gagnaire, Alexandre Gauthier... autant de figures gastronomiques qui s'en emparent pour explorer de nouveaux territoires de saveurs.

## Des algues dans toutes les cuisines, pas seulement chez les chefs

Si les pays asiatiques consomment couramment les algues depuis des décennies, **l'Europe accuse un net retard.**

Le couple Viard souhaite rattraper ce décalage culturel, en valorisant les algues fraîches salées, qui restent encore rares sur les étals et dans les habitudes culinaires.

Avec **l'écho médiatique suscité par cette distinction**, plusieurs maisons d'édition étrangères ont déjà manifesté leur intérêt pour traduire l'ouvrage. L'ambition est désormais de faire rayonner **ce savoir culinaire et scientifique français** dans le monde anglophone, hispanophone et, pourquoi pas, asiatique. Au-delà des pages, il s'agit aussi d'inciter les restaurants à intégrer les algues à leurs cartes et d'encourager les familles à les utiliser en cuisine.



## Biovie : 18 ans d'engagement pour l'alimentation durable

Biovie ne s'inscrit pas dans **une tendance opportuniste**. Depuis sa création, l'entreprise œuvre avec rigueur scientifique, pédagogie et patience à la promotion **d'une alimentation vivante et durable**. Elle a été la première boutique en ligne française à vendre des algues fraîches, traduite en sept langues, et publie également d'autres auteurs spécialisés.

Les Viard incarnent leur démarche avec sincérité : **ils consomment eux-mêmes quotidiennement les produits qu'ils proposent**, testent les recettes, et mettent leur expertise au service de leurs publics. Leur approche refuse les effets de mode pour privilégier une transition durable, fondée sur des bases solides pour les générations futures.



**BiViE**  
*la force du vivant*

Pour en savoir plus

Le livre

Site web

Dossier de presse, photos et



Réalisé par **Mon studio graphique**