



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

“Algues au quotidien” :
la double reconnaissance qui consacre l’entrée du végétal
marin dans le patrimoine culinaire français



Il existe des signaux faibles qui, mis bout à bout, finissent par redessiner un paysage culturel entier.

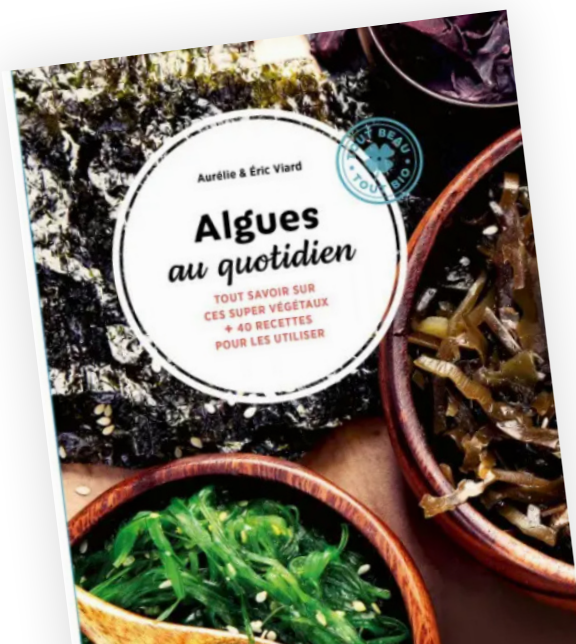
Longtemps, la gastronomie française a reposé sur un socle immuable : le produit animal, la pêche, l'élevage, la terre comme fondement exclusif du patrimoine culinaire. Le végétal y occupait une place d'accompagnement, rarement structurante, et le végétal marin encore moins. Les algues, malgré leur présence historique sur les côtes françaises, restaient absentes de l'imaginaire gastronomique dominant.

En 2025, un seuil est franchi. *Algues au quotidien*, ouvrage coécrit par Aurélie et Éric Viard et publié aux éditions Alternatives / Gallimard, reçoit successivement un Gourmand Cookbook Award en juin, puis le Prix de l'Académie Nationale de Cuisine – catégorie Livres Cuisine & Bien-être – en décembre.

Historiquement, pour la première fois en France, un livre de cuisine est reconnu à la fois par une référence internationale et par l'une des institutions les plus emblématiques de la gastronomie française.

Et c'est un livre de cuisine 100% végétan et cru qui décroche cette double distinction.

Ce n'est pas seulement un livre primé. C'est un tournant.



Algues au quotidien : un livre pour déplacer les lignes du quotidien alimentaire

Avant d'être un ouvrage primé, *Algues au quotidien* est un livre de fond, pensé pour agir sur les pratiques réelles. Publié aux éditions Alternatives / Gallimard, il s'inscrit dans une démarche claire : faire sortir les algues de la sphère confidentielle pour les inscrire durablement dans la cuisine de tous les jours.

Le livre repose sur une conviction structurante : les algues ne sont pas un ingrédient de niche, ni un marqueur de rupture alimentaire, mais un végétal à part entière, compatible avec une alimentation moderne, accessible et quotidienne. Loin des démonstrations techniques ou des usages spectaculaires, l'ouvrage propose une approche pragmatique, reproductible et concrète.

Toutes les recettes sont pensées pour s'intégrer dans des rythmes de vie ordinaires. Elles sont 100 % végétales, majoritairement crues et conçues pour être réalisées sans expertise particulière, à l'exception d'un clin d'œil cuit à la Bretagne avec une galette aux algues. Le livre s'adresse ainsi à un public large, bien au-delà des cercles militants ou des professionnels de la gastronomie.



Le végétal marin, nouvelle alternative alimentaire crédible

L'un des apports centraux de *Algues au quotidien* est de repositionner les algues comme une alternative pertinente aux produits de la mer traditionnels. Dans un pays où le poisson occupe une place culturelle forte, cette proposition constitue un déplacement majeur.

Les algues comestibles présentent des taux de protéines compris entre **25 et 55 % du poids sec**, supérieurs à ceux de la majorité des légumineuses et même du soja. Elles offrent ainsi une source végétale de protéines de très haute qualité, particulièrement adaptée aux régimes végétaux ou aux démarches de réduction de la consommation de produits animaux et halieutiques.

Sur le plan environnemental, le contraste est tout aussi net. Les algues :

- Ne mobilisent aucune terre agricole ;
- N'utilisent aucune nappe phréatique ;
- Ne nécessitent ni engrais, ni pesticide, ni fongicide, ni herbicide ;
- Participent à la séquestration du CO₂ ;
- Présentent un bilan carbone négatif.

Six variétés d'algues comestibles sont aujourd'hui disponibles fraîches, notamment les spaghettis de mer, et peuvent se conserver jusqu'à six mois au réfrigérateur, un élément clé pour leur intégration dans l'alimentation familiale.



La montée en puissance du végétal dans la gastronomie française

La reconnaissance de *Algues au quotidien* s'inscrit dans une dynamique plus large : celle de la montée en puissance progressive du végétal dans la gastronomie française. Ce mouvement, longtemps cantonné à des cercles alternatifs, atteint désormais les sphères institutionnelles.

La gastronomie française ne renonce pas à son héritage. Elle l'élargit. En distinguant un ouvrage végétal, marin et non traditionnel, elle acte une modernisation de ses codes. Le végétal ne se contente plus d'accompagner ; il structure. Le végétal marin, en particulier, s'impose comme un nouveau pilier alimentaire, crédible, durable et compatible avec les usages contemporains.



2025 : la double distinction qui acte un basculement

La portée de *Algues au quotidien* tient autant à son contenu qu'à la nature des prix reçus. En juin 2025, l'ouvrage est distingué aux **Gourmand Cookbook Awards**, dans la catégorie « Seafood ». Ce prix international de référence réunit des ouvrages issus de plus de 220 pays et constitue une reconnaissance majeure sur la scène mondiale de l'édition culinaire.

En décembre 2025, cette première distinction est suivie par le **Prix de l'Académie Nationale de Cuisine – catégorie Livres Cuisine & Bien-être**. Depuis 1982, l'Académie décerne ses prix littéraires afin de valoriser les ouvrages contribuant à la transmission et à l'évolution des savoirs culinaires.

Cette séquence est historiquement inédite en France :

- Un prix international de renom ;
- Suivi d'un prix institutionnel français majeur ;
- Pour un livre 100 % végétal et cru ;
- Centré exclusivement sur le végétal marin.

C'est également la première fois que les éditions Gallimard (Alternatives) voient l'un de leurs ouvrages recevoir cette double reconnaissance.

Quand la gastronomie classique valide **(enfin) un nouveau pilier alimentaire**

La portée de ce prix ne peut être dissociée de l'institution qui l'attribue. L'Académie Nationale de Cuisine est historiquement ancrée dans la gastronomie classique française.

Elle incarne :

- Les Meilleurs Ouvriers de France ;
- Le Bocuse d'Or ;
- La haute cuisine patrimoniale ;
- La transmission du « grand art culinaire français ».

Le fait qu'elle récompense un ouvrage végétal, marin, non traditionnel, alternatif au poisson et axé sur une alimentation quotidienne moderne constitue un signal sociétal fort. Il marque la reconnaissance officielle, par la gastronomie française elle-même, que le végétal marin devient un pilier crédible de l'alimentation contemporaine.

Ce prix n'est pas anecdotique. Il acte l'entrée des algues dans le patrimoine culinaire contemporain français et accompagne la modernisation des codes gastronomiques, sans rupture avec l'héritage, mais avec une extension assumée de ses fondements.



Un savoir-faire français reconnu et une ressource stratégique

Cette reconnaissance s'appuie également sur un contexte national favorable. La France dispose d'un savoir-faire reconnu en matière de cueillette, de conditionnement et de vente d'algues fraîches, notamment en Bretagne, où la ressource est abondante et enviée par de nombreux pays. *Algues au quotidien* s'inscrit dans cette réalité territoriale et contribue à en valoriser les usages alimentaires.



Aurélien et Éric : science, cuisine et transmission réunies

À l'origine de cet ouvrage, Aurélie Mazerm Viard et Éric Viard incarnent cette convergence entre expertise scientifique, création culinaire et volonté de transmission. Co-gérants de **Biovie**, première boutique européenne spécialisée en alimentation vivante depuis 2007, ils portent depuis de nombreuses années une réflexion structurée sur l'évolution des habitudes alimentaires.

Éric Viard, ingénieur en agronomie tropicale formé à l'ISTOM, est végétarien depuis 33 ans et consomme des algues au quotidien depuis autant d'années. Il est l'un des premiers clients historiques du producteur breton Bretalg. Il signe la partie scientifique de l'ouvrage, s'appuyant sur des faits documentés, tels que le rôle des algues dans le peuplement préhistorique de l'Amérique via la « kelp highway » ou la découverte de la spiruline autour du lac Tchad par une équipe française dans les années 1960.

Aurélien Mazerm Viard, cheffe en alimentation vivante et créatrice culinaire, conçoit l'ensemble des recettes. Il s'agit de son quatrième ouvrage et de son second consacré aux algues, après Cuisiner les algues publié aux éditions Marie Claire. Depuis plus de dix ans, elle a créé plus de 200 recettes crues intégrant les algues, avec une attention constante portée à l'accessibilité et au goût.

Ils sont également à l'origine du mouvement « **Vendredi, c'est Algae** », lancé avec le Véganuary, ainsi que de la **première formation grand public au monde "Algues au quotidien"** dédiée à l'intégration des algues dans l'alimentation quotidienne.



Réalisé par **Mon studio graphique** 