

## ***Sortie algue 2026***

Nous ramassons les algues aux grandes marées de printemps à marée basse. Et aussi en septembre. Les horaires des marées changent tous les jours, l'horaire du rdv change donc tous les jours.



### **MAI 2026**

Samedi 16 mai : Coef : 92 - 96, **rdv 9h30**

Dimanche 17 mai : Coef : 98 - 99, **rdv 9h45**

Lundi 18 mai : Coef : 99 - 97, **rdv 10h**

### **JUIN 2026**

Mardi 16 juin : Coef : 94 – 95, **rdv : 10h**

Mercredi 17 juin : Coef : 94 - 93, **rdv 10h45**

### **SEPTEMBRE 2026**

Vendredi 11 septembre : Coef : 98 - 100, **rdv 9h45**

Samedi 12 septembre : Coef : 102 – 101 **rdv 10h**

Dimanche 13 septembre : Coef : 100 - 97, **rdv 10h45**

### **Pour la sortie sur l'estran**

**Lieu : plage de Trenez à Moëlan-sur-mer (29) - RDV sur le parking face à la mer**

Prendre la direction des plages au bourg de Moëlan ou Kergroès

Après le village de Kergroès tourner à gauche en direction de la plage de Trenez

**Durée : Plus ou moins deux heures**

**SECURITE** : vous assurez que vous êtes à l'aise pour marcher un peu sur les rochers

### **Ce que nous trouvons en général**

Les algues sont vivantes, elles poussent pour la plupart au printemps, croissent et disparaissent l'hiver, comme les plantes. En fonction du temps (beaucoup de soleil ou beaucoup de pluie) nous ne trouvons pas toutes les algues au même moment d'une année sur l'autre. Mais la marée nous offre toujours de belles surprises. Nous pouvons cueillir en général, minimum, 4 à 5 variétés et je vous montre en général 7 à 8 variétés

### **Matériel à apporter : Pour la sortie sur l'estran**

- 1 seau par personne (un peu grand , pas un seau de plage pour enfant !)
- ***Une paire de ciseau par personne***
- Trois ou quatre boîtes en plastique, petites et moyennes taille (pour éviter de casser les boîtes en verre sur la plage) et / ou sachets en plastiques, (genre congélation) afin de séparer nos récoltes

### **Matériel à apporter : Pour l'atelier cuisine**

- Un ou deux pots de yaourt en verre par personne ou un ou deux petits bocaux
- Boîtes en verre ou plastique pour ramener à déguster à la maison , minimum, deux moyennes, une plus grande
- Votre couteau « fétiche », planche à découper, et si cela est dans votre habitude, votre tablier de cuisine

**Tenue :**

**Bottes ou chaussures d'eau ou chaussures tenant bien au pied** (rocher glissant) et pouvant aller dans l'eau (pas de sandalettes de ville)

En fonction du temps : coupe vent ....ou.... ombre solaire

Vêtements pour se changer en fonction du temps

**Pour l'atelier cuisine**

**Lieu :** Moëlan- sur-mer, 9 Landuc 06 86 79 08 12

Prendre la rue des Moulins jusqu'au lieu dit les grands châtaigniers. Tourner à droite, 5 mètres après à gauche en direction de Landuc. 300 m à gauche, vous y êtes.



**Nous cuisinons :** une entrée, un plat, un dessert.

**Repas végétarien :** les algues riches en protéine sont un bon remplacement des protéines animales

**Si vous avez des allergies alimentaires**, me prévenir à l'inscription

**Matériel à apporter :** voir plus haut.

Les algues sont tellement nourrissantes que parfois on prépare des plats que nous n'avons pas envie de manger, car nous sommes rassasiés ; donc chacun repart avec une petite portion pour la maison.

**Vous repartez avec** une fiche contenant les informations générales et une fiche de recettes

Possibilité que je vous envoie par mail un dossier avec des photos couleurs des algues..... « *Pour mieux se souvenir !* »

**Participation souhaitée**

La journée complète : Sortie + atelier cuisine + repas à partager ensemble ou à ramener à la maison = 70 €

La sortie sur l'estran uniquement : 35 €

*Au plaisir de ce moment à partager*

**SUR RESERVATION UNIQUEMENT**

Sylvie Pencreac'h : 06 86 79 08 12

Thérapeute holistique

[www.sylviepencreach.fr](http://www.sylviepencreach.fr)