

Sortie algue 2026

Nous ramassons les algues aux grandes marées de printemps à marée basse.

Les horaires des marées changent tous les jours, l'horaire du rdv change donc tous les jours.



AVRIL 2026

Vendredi 17 avril : Coef 97 - 101, **rdv 9h45**

Samedi 18 avril : Coef : 104 – 105, **rdv 10h**

Dimanche 19 avril : Coef : 104 - 102, **rdv 10h30**

Lundi 20 avril : Coef 99 - 94, **rdv 11h** – vu l'horaire de la marée prévoir un p'tit truc à manger

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**

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 ventou.... 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 €

(tarif réduit à la demande)

Au plaisir de ce moment à partager

SUR RESERVATION UNIQUEMENT

Sylvie Pencreac'h : 06 86 79 08 12

Thérapeute holistique

www.sylviepencreach.fr