

La spiruline, un concentré d'énergie au cœur de la Provence Occitane

À la sortie de l'hiver, le besoin de revitaliser l'organisme se fait particulièrement ressentir. Les journées rallongent, le soleil revient, mais la fatigue peut persister. Un produit se distingue alors pour ses bienfaits sur la vitalité : la spiruline. Cette micro-algue, cultivée notamment en Provence Occitane, offre une solution naturelle pour retrouver énergie et dynamisme.

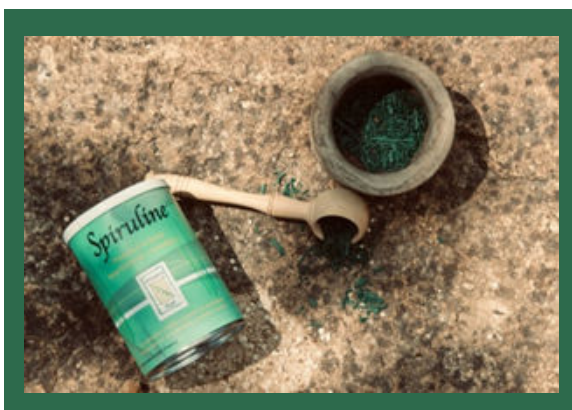
Un super-aliment aux multiples vertus

Cultivée sous le généreux soleil du sud, la spiruline est une micro-algue aux vertus exceptionnelles. Riche en protéines complètes, en fer, en antioxydants et en vitamines, elle favorise la vitalité, la récupération et le tonus. Sa forte teneur en fer aide à lutter contre la fatigue, tandis que ses antioxydants protègent l'organisme du stress, pour une énergie durable et naturelle. Facile à intégrer dans l'alimentation, elle se présente sous forme de poudre, de paillettes ou encore de comprimés.



Une production locale engagée

En Provence Occitane, plusieurs producteurs se sont spécialisés dans la culture de la spiruline, valorisant ainsi le savoir-faire local et les conditions climatiques favorables de la région :



Le Domaine Algal à Saint-André-d'Olérargues propose une spiruline cultivée de manière artisanale, dans le respect de l'environnement. Les visiteurs peuvent découvrir sur place les différentes étapes de production et échanger avec les producteurs passionnés.



Manjolive à Sabran, installée au cœur de la garrigue, met l'accent sur une production familiale et une transformation douce, garantissant une spiruline de grande qualité, séchée à basse température pour préserver tous ses nutriments.

Ces exploitations ouvrent régulièrement leurs portes au public, permettant de mieux comprendre les enjeux de cette culture innovante et de s'initier à la dégustation de la spiruline sous différentes formes.

Des recettes pour éveiller les papilles

La spiruline s'invite facilement dans la cuisine du quotidien :

- **Smoothie énergisant** : Il suffit d'ajouter une cuillère à café de spiruline en poudre à un mélange de fruits frais (banane, pomme, kiwi) et un peu de jus de citron.
- **Tartinade apéritive** : Du fromage frais, un filet de citron, des herbes aromatiques et une pincée de spiruline pour une tartine originale et colorée.
- **Yaourt gourmand** : Il suffit d'incorporer une petite quantité de spiruline à un yaourt nature, accompagné de fruits de saison.



La Provence Occitane invite à la découverte de ses paysages, de ses producteurs et de ses spécialités. À travers la spiruline, c'est tout un territoire qui s'engage pour une alimentation saine, durable et locale. Que ce soit lors d'une visite chez un producteur, d'une balade à travers les champs ou d'une dégustation, la spiruline offre une nouvelle façon d'explorer la région et de prendre soin de soi.

Nous restons disponibles pour toutes demandes complémentaires.

Bien à vous,

Laura Palierne & Sonia Ozanne

Contacts presse :

Laura Palierne - Sonia Ozanne

l.palierne@agencehemispheresud.com

s.ozanne@agencehemispheresud.com

06 78 64 97 07 - 06 78 16 86 88