

## Matin

### **Découverte du Comptoir des Algues et Centre de Découverte des Algues THALADO à Roscoff**

Les algues font parties des sources alimentaires les plus riches en iode !  
Qu'elles soient bleues, vertes....Savez-vous que vous pouvez grâce à elles :

- Réduire votre stress, vos symptômes d'anxiété,
- Améliorer votre mémoire et votre capacité de concentration,
- Augmenter votre vitalité...

D'autres agissent sur le transit, ou sur les problèmes de thyroïde...

Elles sont très riches en magnésium, en vitamines A et C. Le wakamé par exemple contient 10 à 20 fois plus de calcium que le lait. La laitue de mer contient 2 fois plus de fer que le germe de blé.

Apprenez à les connaître, les reconnaître, mais également à les consommer en les intégrant à votre cuisine. Vous serez initiés par une équipe de passionnés qui lèvera le voile sur ce végétal hors du commun.



## **Ou**



### **Découverte d'Algoplus à Roscoff**

Entreprise unique dans la région de production d'algues alimentaires et cosmétiques. Une des créatrices d'Algoplus vous propose de découvrir toute la chaîne de travail des algues alimentaires, de la cueillette en respectant les traditions artisanales des goémoniers (un des visiteurs sera habillé en goémonier), à la transformation (identification des algues). **Des dégustations d'algues chaudes** (haricots verts marins accompagnés d'une sauce au persil de la mer) **ainsi que des rillettes, des croûtons, de la moutarde...aux algues** clôtureront la visite.

## Déjeuner

**A l'Auberge du Quai à Roscoff**

**Ou**

**Au Restaurant d'Angleterre à Roscoff**

**Ou**

**Au Restaurant La Moussaillonne à Roscoff**

**Ou**

**Au restaurant Le Hublot à Roscoff**

**Ou**

**Au restaurant Régina à Roscoff**

## Après-midi

### **Visite de la Criée de Roscoff**

Pour tout comprendre sur les coulisses de la pêche, mais surtout sur cette vente aux enchères très particulière, nous avons imaginé pour vous, une galerie de visite entièrement vitrée, accessible de 9 h 00 à 18 h 00, située au 1<sup>er</sup> étage de cette toute nouvelle criée.

Pendant 1 h 15 un guide vous commente vidéo, exposition, et vous propose de décrypter le scénario de vente à la voix et d'une vente informatisée : à faire absolument !

