

Tartare d'algues



Les algues ont le vent en poupe et c'est tout à fait justifié tellement elles regorgent de nutriments essentiels à la santé (protéines, iode, etc.). Essayant de se frayer une place dans une tradition culinaire qui semblait les ignorer jusque-là, les algues figurent de plus en plus aux menus des restaurants et des foyers français. C'est une excellente chose !

Pour réaliser cette recette et profitez au mieux des qualités gustatives et nutritionnelles des algues, il est préférable d'utiliser des **algues fraîches** que vous trouverez en magasin bio ou par correspondance. Vous pouvez choisir parmi celles-ci : laitue de la mer, wakamé, nori, dulse, etc.



- 200 g d'algues dulse fraîche
- 200 g d'algues laitue de mer fraîche
- le jus d'1 citron
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 5 cornichons ou l'équivalent en câpres
- de l'huile d'olive, de colza ou autre

Préparation :

Rincez les algues au moins deux fois avec un trempage d'une minute environ dans de l'eau tiède pour éliminer le sel puis égouttez les. Placez dans le bol du robot-mixer les échalotes, la gousse d'ail, les cornichons et mixez. Décollez ce qui adhère à la paroi du bol, rajoutez les algues, le jus de citron, l'huile d'olive et re-mixez brièvement. Vérifiez l'assaisonnement et la texture, salez, poivrez selon votre goût et rajoutez éventuellement de l'huile si besoin.