

.....
TARTARE D'ALGUES fraîches



**CUISINEZ
AUTREMENT ...
les Algues!**

Pour l'équivalent d'1 pot de confiture :

120g d'algues fraîches (dulse ou laitue de mer)

le jus d'1/2 citron

1 cac de câpres

3 cornichons

½ échalote

1 gousse d'ail, 1 soupçon de poivre

1 cac d'huile de colza ou de noix

1 cas d'huile d'olive

quelques gouttes de sauce soja (optionnel)

Dessalez les algues, comme indiqué ci-dessous.

Coupez les algues finement aux ciseaux et mettez en attente.

Placez dans un bol mixeur, l'échalote, l'ail, les cornichons, les câpres et mixez.

Rajoutez les algues, le jus de citron, l'huile, la sauce soja et le poivre.

Mixez de nouveau mais attention pas trop longtemps, pour ne pas faire une purée.

Vérifiez l'assaisonnement et la texture et rajoutez éventuellement un peu de

poivre, et un peu d'huile si la préparation vous paraît trop sèche.

Laissez au frigo 2 heures avant de servir sur des petites tartines de pain grillé ou sur des rondelles très fines de carottes, de concombres ...

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr