

.....
VARIANTES AUX ALGUES
déshydratées



Ingrédients :

- 3 cas bombées de salade du pêcheur séchée en paillettes
- 2 à 3 cas de vinaigre de cidre
- 2 à 3 cas d'huile de chanvre ou de colza
- 1 cac légèrement bombée de moutarde à l'ancienne
- 100 à 150 ml de crème de soja

Dans un petit bol, versez tous les ingrédients de la base. Mélangez (fourchette, fouet électrique, batteur plongeant, etc.) jusqu'à ce que le mélange devienne homogène. Versez la sauce sur la laitue de mer que vous aurez mise dans un petit bol.

Attendez 10 à 15 minutes le temps que les paillettes se réhydratent.
Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

On peut expérimenter ces tartares d'algues séchées avec du jus de citron ou du vinaigre balsamique et remplacer la cas de moutarde + crème de soja par 2 cas de purée d'amande + crème de riz.

Laissez parler votre créativité!

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE
NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)
06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr