

Tartare d'algues

Les algues sont très intéressantes sur le plan nutritionnel : elles apportent fibres, vitamines et antioxydants, et sont riches en sels minéraux et en oligo-éléments. Le tartare d'algues est un moyen festif de les consommer.

Quantité : pour 4 à 6 personnes - Préparation : 10 minutes - Durée totale : 1 heure 10 minutes

Ingrédients

- 25 g de mélange d'algues en paillettes "salade du pêcheur"
 - 1/2 échalote
 - 1 gousse d'ail
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 2 cuillères à café de jus de citron
 - 1 cuillères à café de câpres
 - poivre
-

Préparation

1. Éplucher l'ail et l'échalote.
 2. Disposer le mélange d'algues dans un bol.
 3. Verser par dessus 5 cuillères à soupe d'eau chaude. Mélanger et laisser gonfler.
 4. Hacher très finement l'échalote, l'ail et les câpres. Ajouter aux algues.
 5. Ajouter l'huile et le jus de citron. Poivrer et mélanger.
 6. Couvrir le bol avec du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure.
 7. Servir à l'apéritif ou en entrée avec du pain de campagne toasté.
-

Remarques ou suggestions

- La "salade du pêcheur" est un mélange tout prêt de dulse, de laitue de mer et de nori. On peut bien sûr acheter des algues en paillettes séparément et faire son mélange soi-même en fonction de ses préférences. Penser alors à utiliser du wakame.

Publié par Lucullent le 5 septembre 2013. Dernière modification le 5 septembre 2013.