

Tartare d'algues

Les algues sont une mine d'or de minéraux, de vitamines et d'acides gras !

Le tartare d'algues est un produit assez cher quand il est vendu tout prêt.

Ça vaut vraiment le coup de le faire soi-même.

Le tartare d'algues est un condiment, il peut être ajouté à ton alimentation comme un chutney ou dilué dans une sauce salade ou consommé en apéritif sur des toasts ...

Ingrédients :

Quantités approximatives qui seront à ajuster au fil de la préparation :

- 1/2 bol d'algues de mélange du pêcheur (algues déshydratées que tu trouveras au rayon sec)

Marque Marinoé ou Priméal ou autre) en magasin bio.

Tu peux aussi utiliser des algues fraîches mais elles sont plus rarement vendues en magasin (on peut les commander sur le net).

- 4 gros cornichons

- 1 échalote

- 3 cs de vinaigre de cidre

- 1/2 citron pressé

- 10 cs d'huile d'olive

Recette :

• Mixer en purée l'échalote.

• Mixer grossièrement les cornichons.

• Mettre les algues dans un bol, verser la quantité d'huile d'olive de façon à ce que les algues soient totalement enrobées et qu'elle recouvre un peu la préparation.

rq : les indications sur les paquets d'algues proposent de les réhydrater avec de l'eau avant de les utiliser. J'ai essayé et je n'ai pas trouvé ça bien sympa ...

A toi d'essayer et de voir si cela te convient.

Cela permet d'utiliser moins d'huile ...

• Ajouter le vinaigre et le jus de citron. Mélanger.

• Ajouter l'échalote hachée finement et les cornichons hachés plus grossièrement.

• Bien mélanger le tout, goûter et ajuster l'assaisonnement.

L'idée est de trouver l'équilibre qui te convient entre les goûts acide et iodé.

Attention le tartare n'aura son goût final qu'après avoir mariné quelques heures. Idéalement 24h.

Temps pour que les goûts des différents ingrédients se fondent ensemble.

ps : tu peux ajouter un peu de citron confit ou de l'ail réduit en purée ou un peu de thym.



Bonne expérimentation