

## RECETTE DU TARTARE D'ALGUES

Les algues sont une source très intéressante de vitamines, minéraux (notamment en Fer) et protéines.

Elles aident également à baisser l'acidité de notre corps par les propriétés basifiantes.



### Ingrédients

- 50 g. de **paillettes d'algues** sèches  
ex. Salade du pêcheur : magasin bio ou sur internet [www.purepara.ch/fr](http://www.purepara.ch/fr) ou [www.fr.nu3.ch](http://www.fr.nu3.ch)



Paillettes d'algues



Algues fraîches, Laitue de mer



Spaghettis de mer

### ou algues fraîches

ex. Coop, au rayon poissons. A choix Dulce, Spaghetti de mer ou Laitue de mer.

Attention à bien les dessaler par des bains d'eau avant l'emploi, selon les indications. Le sel est utilisé comme conservateur et permet de pouvoir les garder plusieurs semaines au réfrigérateur.

- 1 citron jus, éventuellement zeste
- 1 échalotte
- 1 dl d'huile d'olive environ
- cornichons
- câpres
- poivre
- à choix quelques tomates séchées

Les algues étant naturellement salées et iodées, vous n'aurez pas besoin de rajouter de sel.

### Préparation

Dans un mixer avec la lame en S, mettre tous les ingrédients et mixer jusqu'à la consistance souhaitée.



## **RECETTE DU TARTARE D'ALGUES**

---

Vous pourrez mettre votre tartare dans des petits pots. Pour ma part cela fait 4 petits pots, à recouvrir d'une petite couche d'huile d'olive, pour une meilleure conservation. Ainsi, vous pourrez les consommer de manière échelonnée dans les 3 à 4 semaines.