

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 leurs propriétés basifiantes.



Ingrédients

- 50 g. de **paillettes d'algues** sèches
ex. Salade du pêcheur : magasin bio ou sur internet www.purepara.ch/fr ou 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 et câpres
- poivre
- tomates séchées selon les goûts

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.



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.