

Tartare d'algues

VÉGAN
SANS GLUTEN

Incontournable, le tartare d'algues est en général la première recette que l'on s'approprie et que l'on personnalise à souhait pour l'offrir à nos amis. À votre tour, inventez votre tartare à partir de celui-ci.

Préparation

15 minutes

Ingrédients

pour 4 personnes

40 g d'algues en paillettes (laitue de mer, dulse, nori)
1 citron
2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
Quelques câpres
1 gousse d'ail
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Mélange de trois baies
Sel, poivre

- 1 Versez le jus de citron et le vinaigre sur les algues en paillettes. Remuez l'ensemble avec une fourchette pour que chaque paillette soit bien imbibée.
- 2 Coupez finement les câpres et ajoutez-les aux algues.
- 3 Épluchez l'ail et pressez une gousse dans les algues.
- 4 Ajoutez l'huile et mélangez bien l'ensemble.
- 5 Poivrez légèrement et ajoutez du mélange des trois baies.
- 6 Laissez reposer au frais quelques heures pour que les algues gonflent.

Trucs
Santé

Inventez votre tartare sur cette base avec de la laitue de mer, du gingembre et du sésame grillé pour un tartare fort en magnésium !

Trucs
de Chef

Choisissez vos algues sèches selon vos saveurs et ajoutez-y des ingrédients légèrement sucrés : pomme, miel, poivron doux... C'est la réussite assurée.

