

RECETTE DE CUISINE BIO



Tartare d'algues fraîches.

- 2/3 poignées de laitue de mer
- 1/3 poignées de Dulse
- 1/2 citron
- 2 cornichons, des câpres
- Persil
- Ail et échalotes
- Huile d'olive

A préparer si possible quelques heures avant de consommer Dessaler la laitue de mer et la dulse en les trempant dans un bol d'eau fraîche quelques minutes. La laitue peut être dépliée sous un fin filet d'eau. Essorer entre les mains Sur une planche, découper les algues le plus finement possible et y ajouter les condiments et l'huile d'olive. Goûter l'assaisonnement et mettre au réfrigérateur quelques heures Servir frais.

Les algues fraîches conservées dans le sel se conservent un an. Une fois préparées elles se gardent une semaine dans un récipient hermétique. On se régale du tartare d'algues en le mangeant par exemple avec des bâtonnets de carotte et concombre crus, ou bien sur une tartine de « pain des fleurs » (en vente en magasin bio)