

Cuisine aux algues de Bretagne

Photos: Laurence Carrel

«Tartare
d'algues fraîches et
légumes croquants»
de Nathalie Joinis-Lephay

Pour relever des tartares de poissons, rehausser un plat ou tout simplement pour accompagner une entrée de crudités.

Cela crée aussi un petit effet au moment de l'apéritif sur des petits toasts de pain grillé car les algues peuvent être bleues, brunes, rouges ou encore violettes.

Côté "bien-être & nutrition", les algues sont de véritables complexes énergétiques.

Elles ont un apport en protéines, en vitamines C non négligeable mais sont également très riches en oligo-éléments et sels minéraux.

En revanche, et ceci est moins connu, mais elles ont une teneur importante en calcium. Elles sont même recommandées pour toute personne souffrant d'ostéoporose ou d'une quelconque déficience en calcium. Pour l'algue « Dulse », sa teneur en calcium est 20 fois plus élevée !

Ingrédients :

3 sortes d'algues différentes :

DULSE - WAKAME - LAITUE DE MER

(On peut également utiliser la KOMBU BRETONNE mais son goût en iode est plus élevé. Les algues peuvent être achetées chez Biocoop).

1 échalote, sel, poivre

1 belle branche de persil

1/2 citron, huile d'olive vierge ou sésame

TEMPS DE PREPARATION : de 20 à 30 mn.

"**Bien rincer** les algues et les essuyer avant de finement (mais pas trop !) les émincer.

Placer le tout dans un bol, rajouter une échalote finement coupée car ce n'est pas agréable de tomber sur un gros morceau. **Presser** le 1/2 citron et bien mélanger l'ensemble des ingrédients. **Rajouter** environ 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Pour celles qui sont déjà initiées au goût des algues, je propose plutôt d'utiliser de l'huile de sésame. La saveur n'en sera que meilleure.

Une pincée de sel et on réserve aux frais le temps de préparer les crudités. Pourquoi pas quelques carottes rapées avec des tagliatelles de radis noir ?...

Le tour est joué et l'effet est garanti. Voilà une belle entrée dans le sens d'une belle qualité nutritive..."

Recette de Nathalie JOINIS-LEPHAY. RESTAURANT S.E.V.
Prochain cours de cuisine le Mardi 22 mars à 18h30.
Renseignements au 02 99 65 01 77. www.sevnature.com

