



Les tartares d'algues apportent une saveur à la fois iodée et umami, une fraîcheur marine souvent appréciée quand on vit éloigné de l'océan. Tel quel à la cuillère, sur du pain ou tapissant un poisson blanc cuit vapeur, le tartare d'algues apporte une profondeur marine (sans mauvais jeu de mots). Les algues sont aussi riches en toutes sortes de micronutriments, tels que oligo-éléments, minéraux, vitamines, polyphénols, parmi lesquels l'iode, dont nous sommes souvent carencés.

Tartare d'algues

Préparation : 15 minutes

Pour environ 200 à 250g de tartare d'algues

Ingrédients

- 50g d'algues déshydratées ou 200g d'algues fraîches réhydratées ou bien conservées au sel environ
- 2 beaux cornichons aigre-doux
- 2 c. à soupe bombées de câpres
- 1 échalote émincée si on l'aime
- 80g d'huile d'olive bio, vierge et de première pression à froid

Recette

- Réhydrater les algues si elles sont déshydratées ou les dessaler si elles ont été conservées dans du sel (dans ce cas, leur faire prendre au moins trois bains)
- Disposer dans un bol à mixer tous les ingrédients, mixer par petites touches pour ne pas faire chauffer les fragiles polyphénols des algues
- Conserver le tartare dans un contenant en verre hermétique

Conseil

- Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur