

TARTARE D'ALGUES

Les ingrédients

Cette recette est une base, mais vous pouvez laisser libre court à votre créativité et rajouter d'autres ingrédients, ou en remplacer certains.

- 50 g d'algues déshydratées ou fraîches aux choix : nori, wakamé, dulce, laitue, ou un mélange en paillettes
- 1 petite échalotte ou oignon et ou 2/3 gousses d'ail
- 3-4 cornichons ou citrons confits
- Le jus d'un petit citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja (par exemple, du Tamari)
- Un peu de poivre ou de mélange de baies

Pour agrémenter vous pouvez rajouter des amandes ou des pignons de pins, pilés, des raisins secs, des câpres. Pour renforcer l'effet detox vous pouvez y rajouter de la spiruline en poudre ou en paillettes.

Préparation

Réhydratez les algues en les faisant tremper dans de l'eau chaude, jeter l'eau.

Couper finement les cornichons, l'ail et échalote et les algues n petits morceaux (ou mixer avec un mini hachoir).

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Rectifier l'assaisonnement si besoin, et rajouter éventuellement de l'huile d'olive. Ce tartare d'algues peut être utilisé comme condiment pour rehausser un plat ou à l'apéro sur une feuille de salade, d'endive ou en dip... ou sur des toasts. On peut y ajouter des épices ou des herbes aromatiques pour une touche plus originale.

Ce tartare se conserve au frais, dans un bocal.

