



# Tartare d'algues

Une recette de Lucullent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Les algues sont très intéressantes sur le plan nutritionnel : elles apportent fibres, vitamines et antioxydants, et sont riches en sels minéraux et en oligo-éléments. Le tartare d'algues est un moyen festif de les consommer.

Quantité: 4 à 6 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 10 min - Durée: 25 min

## Ingrédients

- 20 g de mélange d'algues en paillettes "salade du pêcheur"
- 5 g d'algue wakame
- 1/2 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- poivre

## Préparation

1. Éplucher l'ail et l'échalote.
2. Les hacher très finement.
3. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une petite casserole.
4. Y faire revenir l'ail et l'échalote à tout petit feu pendant une dizaine de minutes. L'huile ne doit surtout pas brûler.
5. Retirer du feu et laisser refroidir.
6. Pendant ce temps, disposer le mélange d'algues "salade du pêcheur" dans un grand bol.
7. Verser par dessus 4 cuillères à soupe d'eau chaude. Mélanger.
8. Mettre le wakame dans un autre bol et le couvrir d'eau froide.
9. Laisser toutes les algues s'hydrater pendant 10 minutes.
10. Essorer le wakame en le pressant avec les mains et le hacher.
11. L'ajouter au mélange d'algues "salade du pêcheur".
12. Verser par dessus l'ail et l'échalote revenus, ainsi que l'huile où ils ont cuit.
13. Verser par dessus le restant d'huile et le jus de citron. Poivrer et bien mélanger.
14. Couvrir le bol avec du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure.
15. Si le mélange est un peu sec, rallonger avec un peu d'eau.
16. Servir à l'apéritif ou en entrée avec du pain de campagne toasté.

## Remarques ou suggestions

- La “salade du pêcheur” est un mélange tout prêt de dulse (*Palmaria palmata*), de laitue de mer (*Ulva lactuca*) et de nori “breton” (*Porphyra umbilicalis*). On peut bien sûr acheter des algues en paillettes séparément et faire son mélange soi-même en fonction de ses préférences.

## Ingrédient original

- Wakame