

Ma recette du tartare d'algues .

Ingrédients:

j ai utilisé 50gr d'un mélange de trois algues, la dulse, laitue de mer, nori. c'est mélange tout prêt c'est la salade du pêcheur.



4 petites échalotes

4 cornichons moyens (facultatif)

2 cuillerées à soupe de câpres

2 gousse d'ails (facultatif)

3 citrons (le jus uniquement, plus ou moins selon vos goût)

3 cuillerées à soupe de vinaigre de pommes.

1 cuillère d'herbes de Provence

10 cl d'huile d'olive.

hachez finement les algues (facultatif), les échalotes, les câpres, les cornichons, l'ail.
faire tremper les algues dans de l'eau de source 1 minutes et bien les essorés .

Préparer la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le citron, le vinaigre, les herbes.

Mettre tous les ingrédients dans la marinade et laissé reposé une nuit dans le frigo.

Se conserve plus d'une semaine au frigo .

C'est vraiment délicieux et en plus c'est une bombe nutritionnelle.

Minéraux et oligo éléments, tous les acides aminés essentiels (protéines sous forme assimilable sans le travail des enzymes), vitamines A, Béta carotène, B1, B2, B3 ou PP, B6, C, D, E, K , des acides gras comme des oméga 3, oméga 9, aussi très riche en alginate et acide alginate qui permette de détoxifier l'organisme et un excellent piègeur de métaux lourds.

Excellent pour les hypothyroïdie.

Attention de ne pas en consommer le soir cela risque de vous empêcher de dormir.

Bon appétit !