

# Tartare d'algues revisité



MINÉRALISATION

ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

FLORE INTESTINALE

## Ingredients

- 30g d'algues sèches  
(salade du pêcheur)
- 1 gousse d'ail dégermée
- 1 avocat mûr
- 1 cas chou lactofermenté
- 1 citron pressé
- huile de cameline
- huile d'olive
- persil, coriandre, basilic,  
ciboulette (au choix)...

Déposer tous les ingrédients dans un robot mixeur (lame en S). Mixer. Rajouter les huiles jusqu'à la consistance désirée.

Déguster sur des tranches de concombres, des feuilles d'endives, de pain, de Pain des Fleurs, etc.

