

Tartare d'algues

MINÉRALISATION

ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE



Ingédients

- 5cas d'algues sèches (salade du pêcheur)
- 1 échalote
- 5 cornichons (petits)
- 1 gousse d'ail dégermée
- 1 citron pressé
- 1 cac de moutarde
- huile de cameline
- huile d'olive
- Persil, coriandre, basilic, cibouette (au choix)...

Éplucher l'échalote, couper les cornichons et l'ail en petits morceaux, et ciseler les herbes aromatiques.

Mettre le tout dans un robot mixeur (lame en S) avec les algues séchées. Ajouter le jus du citron, la moutarde.

Mixer en incorporant les huiles jusqu'à la consistance désirée.

Laisser reposer 1h minimum au réfrigérateur.

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

