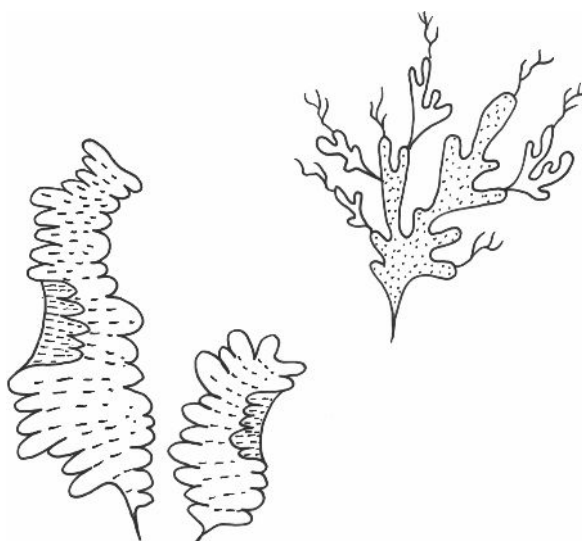


## Tartare d'algues

Les algues représentent une bonne source de protéines, avec une empreinte carbone faible !

### Ingrédients :

- algues fraîches ou déshydratées (laitue de mer, dulce et nori, wakamé,...)\*
- huile d'olive de qualité
- ail
- cornichon (de préférence aigre doux)
- citron jaune
- (option : câpres ou citron confit)



### Recette :

Réhydrater les algues en les aspergeant d'eau dans un chinois. Si les algues sont fraîches, les faire tremper dans une bassine et changer plusieurs fois l'eau pour enlever le surplus de sel qui rendra le tartare immangeable. Bien essorer et les couper en petits morceaux si ce n'est pas déjà fait.

Mélanger les algues avec du citron, de l'huile d'olive, de l'ail pressé et un cornichon coupé très fin dans des proportions selon le goût. Il est aussi possible d'ajouter une échalote ou du citron confit coupé en petits morceaux ou des câpres.

A servir sur du pain aux graines, des craquers ou des tranches de légumes selon la saison (radis, champignons, courgettes, concombre...).

*\*On trouve les algues en magasin bio, souvent déjà en mélange, déshydratées en vrac ou en sachet ou encore fraîches.*

*NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.*

**Marie Périn, praticienne en Naturopathie**

