



## Tartare d'algues



### *Ingrédients*

- 8 C à S d'algues en paillettes
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 C à S de câpres
- 2 à 3 cornichons en fonction de la grosseur
- 8 C à S d'huile d'olive
- 2 C à S de tamari (sauce soja)
- 2 C à S de vinaigre de cidre
- Poivre

### *Préparation 30 mn*

- Verser les algues dans un saladier.
- Hacher fin les câpres, les oignons, l'ail et les cornichons.
- Incorporer cette préparation aux algues.
- Ajouter l'huile d'olive, le tamari et le vinaigre.
- Poivrer et mélanger.
- Verser le mélange dans des pots avec couvercle.
- Laisser au réfrigérateur une nuit pour permettre aux algues de se réhydrater.
- Servir frais.
- Pour un apéritif, en tartina sur des toasts, sur des rondelles de pommes de terre cuites à la vapeur et bien refroidies, sur des rondelles de radis asiatique, dans un avocat pour une entrée ou encore pour accompagner du poisson, enfin pour assaisonner des pâtes ou des légumes vapeur.
- Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

### EN SAVOIR PLUS

Les algues sont très riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux et sont particulièrement alcalinisantes participant ainsi à notre équilibre acido-basique.