

Ma recette BATCH cooking

Tartare d'algues



PRÉPARATION 10-15 MINUTES



CUISSON PAS DE CUISSON !



Le qu'il me faut pour 2 personnes pour une version avec des algues sèches :

40g d'algues séchées en paillettes type
«mélange du pêcheur» (laitue de mer, dulse et nori)
3 échalotes (70-75g)
80g d'huile d'olive extraite à froid de première
pression (ou un mélange de 50g d'huile d'olive et
30g d'huile riche en oméga 3)
20g de moutarde à l'ancienne (sans conservateurs)

40g de jus de citron jaune
4 cornichons moyens (50g)
1 cuillère à soupe de câpres
Du poivre du moulin (noir ou 3 baies)



Comment faire :

J'épluche et j'émince les échalotes.

Je coupe les cornichons et les câpres en morceaux.

Je récupère le zeste de citron. Je mets le tout dans un petit saladier.

J'ajoute la moutarde, l'huile, le jus de citron et le poivre. Je mélange.

J'incorpore les algues séchées en paillettes et mélange à nouveau pour bien imprégner ces dernières.

Je goûte et ajuste l'assaisonnement si nécessaire : épices, jus de citron...

Je verse la préparation obtenue dans un bocal en verre et réservez au frais.

Je peux conserver la préparation au moins 2 semaines au réfrigérateur.