

Ces algues qui nous veulent du bien

bord
bord

Les algues sont les végétaux de notre milieu d'origine. Elles nous le prouvent en couvrant une grande partie de nos besoins en protéines, vitamines, minéraux et oligos éléments. Grâce à leur concentration 10 à 20 fois supérieure aux légumes terrestres, elles sont au menu des astronautes de la NASA et l'ONU encourage leur culture dans les pays souffrant de malnutrition. Cet aliment hypervitalogène fait partie intégrante de la gastronomie asiatique depuis l'Antiquité. Dans la foulée des chefs étoilés de l'hexagone, c'est maintenant à vous de les apprivoiser.

Recette concoctée pour 4 personnes par
Fred Marr de nutrivitalite.fr

Caviar d'algues au gingembre confit

Dans mon panier :

- 240 gr de mélange Fines Lames de l'Océan®
- 2 cs à soupe de gingembre confit haché
- 4 cs de ciboulette hachée
- 4 cs de coriandre fraîche hachées

Pour son assaisonnement :

- 3 cs d'huile d'olive
- 3 cs d'huile de sésame
- 2 cs de tamari
- 1 gousse d'ail écrasée
- ¼ de piment

Suite au verso



nutrivitalite.fr
l'avenir sourit à ceux qui mangent bien



bord
bord

Suite de la recette

Dans ma cuisine :

Pour le caviar d'algue :

- Rincer 3 fois les algues puis après les avoir égouttées,
- Presser les dans la main ou dans une passoire pour les assécher au maximum.
- Hâcher les aussi finement que les autres ingrédients,
- Puis assaisonner l'ensemble.

A table :

Pour conserver toute sa finesse, ne l'assaisonner pas plus d'une heure à l'avance. A déguster à l'apéritif sur des toasts, en entrée avec un carpaccio légumes ou en accompagnement d'un poisson.

Astuce

Pour bien hâcher les algues, former des boudins compacts de la taille de votre main en les compressant fortement. Puis à l'aide d'un très bon couteau, couper dans un sens, compresser à nouveau et couper dans l'autre sens. Si la consistance du caviar est trop mole, en particulier pour former les quenelles, ajouter des algues sèches.

Halte aux idées reçues

L'énergie n'est pas forcément dans la quantité. Certains super aliments comme les graines germées et les algues sont tellement concentrées en micronutriments (10 à 20 fois celles des légumes) que quelques dizaines de grammes suffisent. Même utilisées comme condiment les algues contribuent à couvrir vos besoins en certaines vitamines (A, B et C) et minéraux (Calcium, magnésium, fer mais surtout la précieuse iode).



Retrouver les séjours
et les cours de cuisine
de Frédéric Marr sur

nutrivitalite.fr

