

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 hyper vitalogène 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 pour 4 bols concoctée par
Fred Marr de nutrivitalite.fr

Potage miso minute aux Fines Lames de l'Océan®

Dans mon panier :

- Mélange Fines Lames de l'Océan®
- 1 morceau de tofu
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- Coriandre fraîche
- Miso de riz
- Pâte de tamarin ou ½ citron

Suite au verso



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



bord
bord

Suite de la recette

Dans ma cuisine :

- Rincer 3 fois puis ciseler 4 cs de Fines Lames de l'Océan®.
- Couper le tofu en petits dés et les légumes en tranches les plus fines possible.
- Faire bouillir 800 ml d'eau.
- Hors du feu dissoudre au fouet : 3 cs de miso de riz, 1 cs de pâte de tamarin ou ½ citron.
- Goûter et rectifier si nécessaire : avec du miso pour saler et avec le tamarin ou du citron pour apporter de l'acidité

Le miso

Le miso se présente sous la forme d'une pâte brune obtenue par fermentation du riz, de l'orge ou du soja. Originaire d'Asie, ce condiment est utilisé depuis l'antiquité pour son goût unique et ses vertus nutritionnelles. Il est naturellement riche en protéines, minéraux et vitamine B, et exempt de cholestérol. De plus, les enzymes produits par la fermentation stimulent la digestion tout en favorisant l'élimination des toxines.

Dans le bol :

- Disposer au fond des bols une cuillère à soupe d'algues, de tofu et de chacun des légumes.
- Ajouter quelques feuilles de coriandre.
- Verser le bouillon et servir.

Astuce

Pour une saveur plus corsée, faire revenir les légumes 30 secondes dans 2 cs d'huile d'olive et hors du feu ajouter 1 cc d'huile de sésame grillé. Les mettre ensuite dans les bols avec le tofu.



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

nutrivitalite.fr

