

## 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 supérieur 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 concoctée pour 4 personnes par  
Fred Marr de [nutrivitalite.fr](http://nutrivitalite.fr)

## Taboulé de quinoa et wakamé

### Dans mon panier :

- 160 gr de quinoa
- 160 gr de wakamé  
*dont il restera 100 gr après avoir retiré la tige centrale*
- ½ cc de curcuma en poudre
- 1 petit concombre
- 1 petit fenouil
- 1 oignon blanc frais

### Pour l'assaisonnement

- 14 cs d'huile d'olive
- 6 cs d'huile de noix
- 6 cs de vinaigre de cidre
- 1 cc de moutarde en grain
- 2 cc de sirop d'agave ou miel

Suite au verso



[nutrivitalite.fr](http://nutrivitalite.fr)

l'avenir sourit à ceux qui mangent bien



bord  
bord

Suite de la recette

### Dans ma cuisine :

- Cuire le quinoa avec le curcuma. Réserver.
- Mélanger les ingrédients de l'assaisonnement en commençant par diluer le sirop d'agave dans le vinaigre de cidre.
- Rincer les wakamés 3 fois, égoutter, retirer la partie centrale, puis couper finement.
- Eplucher le concombre, retirer les graines et couper le petits dés.
- Retirer la première couche du fenouil ainsi que la partie verte et coupez en petits dés.
- Soit vous mélangez le quinoa les algues et les légumes avant de les assaisonner à votre goût.
- Soit vous les assaisonnez séparément pour les présenter en couches successives, dans une assiette ou une verrine.
- Agrémenter de quelques noix de cajou crues ou grillées et de graines germées.

### Halte aux idées reçues

Les protéines ne sont pas que dans la viande. Le quinoa était appelé par les incas «chisiya mama» : mère de tous les grains. Pourquoi ? C'est l'un des rares végétaux, avec certaines algues, à contenir tous les acides aminés essentiels à la vie humaine. C'est pour cela que l'ONU considère le quinoa et les algues comme les meilleures protéines végétales de la planète.

### Astuce

Sauce déco : au dernier moment, mélanger 3 cs de l'assaisonnement avec 1 cs de Mélange 3 saveurs<sup>®</sup>. Ajouter dans chaque assiette quelques gouttes de ce mélange haut en saveur.



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

[nutrivitalite.fr](http://nutrivitalite.fr)

