

# 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 concoctée pour 2 personnes par  
Fred Marr de [nutrivitalite.fr](http://nutrivitalite.fr)

## Wakamole, le guacamole aux algues

### Dans mon panier :

- 1 avocat,
- wakamé ou mélange Fines Lames de l'Océan<sup>®</sup>,
- gingembre au vinaigre,
- 1/2 citron vert,
- tamari.

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 :

Pour l'assaisonnement, mélanger

- 2 cuillères à soupe de wakamé (ou mélange Fines Lames de l'Océan<sup>®</sup>),
- 1 cuillère à soupe de gingembre finement ciselés,
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert,
- 1 cuillère à soupe de tamari,
- poivre et piment selon goût.

Puis mélanger avec la chair de l'avocat.

### A table :

A déguster à l'apéritif avec des chips de légumes ou en entrée, sur de fines tranches de pain d'épeautre toasté, accompagné de verdure.

### Astuce

Couper l'avocat en 2 et retirer le noyau. Puis avec le côté non tranchant du couteau, faire de fines tranches dans la chair, dans un sens puis dans l'autre, sans entamer la peau. La chaire ainsi quadrillée se retire facilement à l'aide d'une cuillère. Finir de l'écraser avec le dos d'une fourchette.

### Halte aux idées reçues

Si on n'ajoute pas d'huile pour son assaisonnement, l'avocat n'est pas plus calorique que des carottes râpées à la vinaigrette. Dépourvu de cholestérol, il est équilibré en bons acides gras, les fameux oméga 9, 6 et 3. C'est d'autre part comme, les algues, un puissant allié de votre équilibre acide base grâce à sa teneur en vitamines E, A et C.



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

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

