

Tartare d'algues tout simple

Tout le monde ou presque a déjà goûté à l'**algue nori** en mangeant des makis.
On aime ou pas, peu importe : on connaît.

Les **autres algues** sont moins connues & moins consommées.

Sous leur **forme séchée**, certains les consomment en paillettes séchées à saupoudrer sur ce que l'on veut (salade, soupe, ...).

Sous leur **forme fraîches** (conservées dans le sel, on les trouve au rayon frais des magasins bio), les consommateurs sont encore plus rare.

Personnellement, la première fois que j'ai goûté aux algues fraîches, c'était à New-York, il y a 2 ans de cela.

J'étais très sceptique, mais ma curiosité de gourmande l'emporta.

Durant mon séjour, j'ai pu y goûter à 2 reprises : des algues différentes à chaque fois, mais en salade les 2 fois.
J'ai adoré.

De retour en France, j'ai voulu en remanger.

Sauf que les algues, c'est un peu comme tout : il faut savoir les préparer !

Ca ne vous viendrait pas à l'idée de manger du riz cuit tout seul, sans même le salé. Idem pour la salade : sans assaisonnement, si ?

Ben, les algues, c'est pareil.

Si vous essayez d'en manger nature, vous n'aimerez sûrement pas.

Après, il existe des petits tartares d'algues déjà tout préparés (que l'on trouve aussi dans les magasins bio, au rayon frais). Les producteurs se servent de cet effet de mode « santé » des algues pour proposer des mini pots à plus de 4 euros. Soit. Sauf que... Lorsqu'on regarde la composition, on s'aperçoit qu'il n'y a que 30% d'algues (!), le restant étant de l'huile, échalottes, cornichons & autres condiments pas chers.

Hum... La belle marge qu'ils se font...

Bref, je trouve cela assez cher, alors qu'on peut le **faire maison** & en choisissant ce que l'on veut y mettre, cela revient à diviser le coût par **3 voir 5** !

J'ai trouvé cette recette dans le livre Pâtés végétaux & tartinades de Valérie Cupillard.

Petit NB sur la **variété d'algues** à utiliser : les algues sont aussi appelés les « légumes de la mer ».

Et, comme les légumes « terrestres », il y en a de **différentes couleurs, formes, textures & goût** !

Certaines ont un goût plus prononcé que d'autres, ... D'autres peuvent se préparer crues, tandis que pour d'autres, une cuisson est préférable (c'est le cas de l'algue nori qui est assez élastique si on la mange crue !).

J'ai également tester cette recette avec un mélange laitue de mer / nori, mais c'était immangeable. Je ne répond donc pas des essais avec d'autres types d'algues :-)

Ingrédients :

- 40 g de dulse (algue fraîche conservée au sel)
- 40 g de laitue de mer (algue fraîche conservée au sel)
- 2 cas de jus de citron
- 2 cas de purée d'amandes blanches

Préparation :

1. Mettez à tremper les algues dans de l'eau fraîche durant quelques minutes, en les remuant à la main (cette étape permet de débarrasser les algues du sel).
2. Rincez les & essorez les en les pressant à la main.
3. A l'aide de ciseaux, coupez les algues en petits morceaux (ceci évitera qu'elles ne s'emmêlent autour des lames de votre blender), et mixez les dans votre blender.
4. Ajoutez le jus de citron & la purée d'amande blanche. Remixez. Versez dans un petit bol.

Si vous n'avez jamais consommé d'algues fraîches, la première cuillère risquera de vous surprendre.
Personnellement, ça a été mon cas.



Nos papilles n'étant généralement pas habituées à ce type d'aliment, elles se trouvent quelque peu désorientées : « Mais qu'est-ce ??? », et ne savent pas comment « gérer » ce nouveau goût : « J'aime ? J'aime pas ? »

N'essayez pas de le comparer à quelque chose que vous connaissez.

Goûtez le, dans le but de découvrir un nouvel aliment... tout simplement.

Ne vous arrêtez pas à la surprise & à la nouveauté que n'apprécient pas nombre de gens.

Texture : c'est rigolo, ça a vraiment la **texture d'une rilette**... sauf qu'elle est végétale quoi !

Goût : hum. Comment décrire ? Assez difficile...

Disons que l'on **ne sent pas trop la purée d'amande blanche**, mais que le **goût du citron & des algues prédominent** largement.

Le citron & les algues se marient très bien ensemble.

Un **petit goût frais**, qui rappelle bien la mer...

Et, concernant les propriétés nutritionnelles comparées à celle de produits laitiers :

- cette recette apporte 2 fois plus de **calcium** que 1 pot de fromage blanc ou 1 portion de camembert (40g).

- autant de **protéines** qu'une portion d'emmental ou de roquefort

NB : bien sûr... Je ne parle là que de protéines & de calcium... Les amandes & les algues apportent beaucoup d'autres choses que les produits laitiers n'apportent pas.