

Tartare d'algues

Aujourd'hui donc, je vous propose une petite recette toute simple.

Rapide à préparer, elle ne nécessite **aucune cuisson**.

Elle convient aux **végétaliens**, aux **intolérants au gluten**, ainsi qu'à ceux qui pratiquent l'alimentation vivante.

On pourra la servir :

- en guise d'**apéritif**, en guise de dip, avec des petits légumes ou crackers
- en **entrée**, elle est idéale & originale en « millefeuilles » de légumes. On peut ainsi imaginer découper une pomme, ou une betterave crue en fines lamelles, et alterner une couche de chaque
- en **accompagnement** d'un plat de légumes & d'une part de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, quinoa...)

On évitera toutefois de la servir aux non-initiés de la cuisine bio, car son goût est très différent des goûts habituels.

Lorsqu'on la dégustera pour la première fois, on n'essaiera pas de la comparer à quelque chose que l'on connaît déjà.

Il faut simplement **s'ouvrir à l'inconnu**.

Accepter d'avoir quelque chose en bouche de nouveau, et se concentrer uniquement sur la **découverte gustative**.

En magasin bio, on trouve des petits pots de tartares d'algues déjà tout prêts.

S'il est vrai qu'ils sont vraiment délicieux, leur prix est vraiment très élevé.

Or, ils sont vraiment simples & rapides à réaliser, donc, pourquoi s'en passer ?

Il n'existe pas une recette de tartare, mais plusieurs, car chacun les adapte selon ses goûts :

- on peut ainsi alterner le **type d'algues** utilisées (laitue de mer, wakamé, dulse...)
- on peut en utiliser des **fraîches** (que l'on trouvera en rayon frais) ou des **séchées** (en paillettes, généralement)
- y **ajouter de nombreux ingrédients** : vinaigre, citron, huiles végétales, cornichon, câpres, purée d'amandes blanches, crème végétale liquide, poudre d'oléagineux, aromates, épices...

On trouve les **algues** sous 2 formes en magasin bio :

- **fraîches** (au rayon frais), elles sont conservées dans le sel, et il faut les rincer très soigneusement avant de pouvoir les préparer. La barquette se conserve environ 1 mois au frigo.
- **séchées** (généralement sous forme de paillettes).

Ce n'est qu'une question de goût, mais je préfère utiliser des algues sous leur forme séchée.

Plusieurs fabricants proposent un mélange tout prêt appelé « **mélange du pêcheur** » qui regroupe 3 ou 4 variétés d'algues séchées mélangées.

Personnellement, je déconseille ce produit pour les novices en algues : certaines algues sont très fortes en goût, et peuvent déplaire à certains. Je conseille la laitue de mer à tous ceux qui veulent goûter & s'essayer aux algues en cuisine, car son goût est doux, et plaît généralement plus facilement que d'autres.

Mais... C'est comme les légumes, les fruits, ou le parfum d'une glace : chacun a des goûts différents, il faut essayer :-)

Ingrédients : (pour un petit bol)

- 3 cas légèrement bombées de laitue de mer séchées en paillettes
- 1/2 cac rase de moutarde
- le jus d'un demi citron
- 1 cac de purée d'amandes blanches
- 2 cas d'avoine liquide (ou de crème de soja)
- 1 cas d'huile d'olive

Préparation :

1. Dans un petit bol, mélangez l'huile, la moutarde & le jus du citron jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Ajoutez la purée d'amandes blanches, et diluez bien.
3. Ajoutez en dernier la laitue de mer en paillettes, mélangez bien, et laissez reposer 10 minutes (le temps qu'elles s'imbibent bien).

Ce petit tartare est vraiment bon. J'adore le tartiner sur du pain frais fait maison, ou le déguster en dip avec des petits crackers.

Grâce au **jus de citron**, son goût est **frais** & légèrement **acidulé**, ce qui le rend parfait pour les soirées d'été qui se profilent. La **crème végétale** & la **purée d'amande** apportent une **pointe de douceur & d'onctuosité** qui viennent équilibrer l'acidité du citron.

