



Festiv'Alg®



Les algues dans tous leurs états !

10.11.12 mai 2013 Pleubian (22)

02 96 22 16 45 www.festivalg.org



RECETTES

Atelier de cuisine aux algues

des 11 et 12 mai 2013

Pleubian

Festiv'Alg



Ces nouveaux légumes venus de la mer

Les algues et en particulier les macroalgues sont des végétaux comestibles, goûteux et bons pour la santé. Sur les 20 millions de tonnes d'algues produites chaque année (FAD, 2012), 45% se retrouvent directement dans l'assiette - découpées, séchées, toastées, cuisinées, assaisonnées- des consommateurs. Consommateurs principalement asiatiques il est vrai. Corée, Japon et Chine sont les principaux pays consommateurs d'algues.

Pourtant la ressource bretonne existe. La variété et la qualité également. Cependant, l'algue est historiquement en France une matière première industrielle et encore maintenant elle est exploitée à 75% pour son intérêt en composés gélifiants et texturants (alginate, carraghénanes, agar). Encore peu présentes dans notre univers culinaire, ces nouveaux légumes de la mer intéressent de plus en plus consommateurs, restaurateurs et diététiciens/nutritionnistes.

En effet, les algues sont très intéressantes du point de vue nutritionnel et ces compositions s'expliquent par le milieu dans lequel elles poussent: milieu marin riche en éléments minéraux, conditions environnementales stressantes entre marée haute et marée basse qui induisent des productions de fibres aux structures originales et synthèse de composés de protection des rayonnements UV comme les composés antioxydants.

A titre d'exemple, les algues marines en général sont beaucoup plus riches en minéraux que les légumes terrestres. Cette richesse minérale permet d'apporter au consommateur des éléments importants pour la santé : calcium, magnésium, iode.

Les teneurs en fibres peuvent être un apport contributif aux 25 à 30 g de fibres par jour recommandés par les nutritionnistes et qui ne sont pas atteints de nos jours par les consommateurs français. Certains travaux ont pu montrer que ces fibres, en majorité solubles ont des actions très intéressantes sur le bon fonctionnement de notre système gastro-intestinal et peuvent renforcer notre flore intestinale

Par ailleurs, les algues rouges, en particulier l'algue Nori peut être une source de protéines végétales intéressante à l'heure actuelle où l'on recherche à diminuer notre part de protéines animales.

Enfin combiné à ces groupes de nutriments principaux, les algues sont riches en composés antioxydants comme les polyphénols et les caroténoïdes, composés importants dans une démarche de prévention de santé globale.

Hélène Marfaing, CEVA, Pleubian

BIBLIOGRAPHIE

- Pierrick Le Rou : Cuisine et algues de Bretagne, Société Aquacole d'Ouessant (60 recettes)
Connaître et cuisiner les algues bretonnes, 1998, (55 recettes)
- Bruno Matignon : La cuisine aux algues marines, Edition Alain Bargain, 1990
Cuisine et gastronomie bretonne aux algues, Coop Breizh, 1992
- Hélène Margarinos-Rey : Cuisinons avec les algues, Editions Charles Corlet, Collection Equi libres.
Cuisine- santé aux algues marines, Editions Charles Corlet, 1991
- Clotilde Boisvert, Pierre Aucante : Nouvelles saveurs de la mer : La cuisine et les algues. Albin Michel, 1993.
- Jacques le Divellec : La grande cuisine aux herbes : algues, fruits et fleurs. Edition Solar, 2001.
- Elyane Lebre : Les algues .Coll. 10 façons de le préparer, 2003.
- P. Arzel et O. Barbaroux : Les algues. Produits, saveurs et santé de la mer. Collection Ifremer, 2003.
- Eric Coisel : Ma cuisine aux algues. Ed Solar 2003
- Chantal et Lionel Clergeaud : Découvrez l'agar agar Ed Les 3 spirales, 2005
- Marine Sontag : Cuisine et saveur des algues. Ed Favre 2007.
- Cléa : Agar Agar secret minceur des japonaises. Ed La plage, 2007
- Thierry Galais :Cuisine et bien-être : cuisiner aux algues. Ed Auzou 2009.
- Carole Dougoud Chavannes : Algues, légumes de la mer. Editions La Plage, 2009.
- Prannie Rhatigan's : Irish Seaweed Kitchen. The comprehensive guide to healthy everyday cooking with seaweeds. Ed Booklin 2009.
- Christine Le Tennier : Algues et gastronomie. Ed du Palémon 2009
- Anne Brunner :Algues. Saveurs marines à cuisiner. Ed La Plage 2010
- Laure Kié : Mes petites recettes aux algues. Ed Marabout 2010
- Régine Queva :Les algues. Ed Marabout 2011.
- Régine Queva :Magnésium, algues et santé. Ed Grancher 2013
- Kyoto Onishi, Marie Calmon, Olivier Picar :Les algues au naturel. Ed Alternatives 2013

Evaluation nutritionnelle des recettes aux algues (3/3)

Le magnésium contribue à réduire la fatigue, contribue à l'équilibre électrolytique, contribue à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux, à une fonction musculaire normale, à une synthèse protéique normale, à des fonctions psychologiques normales, à une ossature normale, à une dentition normale, le magnésium joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

Le phosphore contribue à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal des membranes cellulaires, au maintien d'une ossature normale, au maintien d'une dentition normale.

Le potassium contribue au fonctionnement normal du système nerveux, à une fonction musculaire normale, au maintien d'une pression sanguine normale.

Le manganèse contribue à un métabolisme énergétique normal, au maintien d'une ossature normale, à la formation normale des tissus conjonctifs, à protéger les cellules contre le stress.

Le fer contribue à une fonction cognitive normale, à un métabolisme énergétique normal, à la formation normale des globules rouges et d'hémoglobine, au transport normal de l'oxygène dans l'organisme, au fonctionnement normal du système immunitaire, à réduire la fatigue, le fer joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments, au maintien d'une glycémie normale.

Le molybdène contribue au métabolisme normal des acides aminés soufrés

L'iode contribue à une fonction cognitive normale, à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux, au maintien d'une peau normale, à la production d'hormones thyroïdienne et à une fonction thyroïdienne normale.

La vitamine A contribue au métabolisme normal du fer, au maintien des muqueuses normales, au maintien d'une peau normale, au maintien d'une vision normale, au fonctionnement normal du système immunitaire, joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.

La vitamine B12 contribue à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux, à des fonctions psychologiques normales, à la formation normale des globules rouges, au fonctionnement normal du système immunitaire, à réduire la fatigue, joue un rôle dans le processus de la division cellulaire.

Tartare aux algues fraîches

100 gr d'un mélange d'algues (30 gr laitue de mer, 30 gr dulse, 40 gr wakamé)
1 CS de câpres - 2 échalottes - 1 cornichon aigre doux - 10 cl huile olive ou colza - sel, poivre

Enlevez la nervure centrale de la wakamé (trop dure). Dessaler les algues 10 mn dans un bol d'eau. Goûtez et renouveler l'opération si nécessaire. Rincez et épongez les algues dans un sopalin.

Hachez grossièrement les algues et les verser accompagnées de tous les ingrédients dans un bol mixeur et mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Goûter pour rectifier l'assaisonnement.

Laisser reposer quelques heures (idéal : préparer la veille)

Se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Utilisation : en apéritif sur des tranches de pain toastées ou des rondelles fines mais larges de légumes (radis, carottes ou feuilles d'endives suivant les saisons). Les toasts peuvent être préalablement tartinés de fromage de chèvre ou fromage frais,

Ou verser ce tartare dans un joli ramequin et accompagner de bâtonnets de légumes,

Peut s'utiliser aussi en accompagnement d'un poisson ou de légumes, en sauce pour les pâtes.

Crackers – (30 petits)

125 gr de farine, 1 pincée de sel, 1 pincée de levure, 70 gr de chèvre frais ou fêta
1 CS graines de sésame, 1CS graines pavot, 2 CS paillettes mélange algues
2 à 4 CS eau tiède

Mélanger tous les ingrédients à sec. Creuser un puits, ajouter le fromage de chèvre. Malaxer avec les doigts en ajoutant 2 CS d'eau tiède. Ajouter l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme mais élastique.

Aplatir directement sans fariner (ou entre deux morceaux découpés de papier sulfurisé) pour obtenir une épaisseur de 1 mm.

Découper à l'aide d'un emporte pièce ou en rectangle à l'aide d'une roulette à pizza (suivant l'utilisation que l'on veut en faire : toasts pour tartare par ex)

Disposer sur une plaque (non huilée) et cuire 10 mn – th 7-8 (220°) jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Beurre océan (pailleté aux algues sèches)

100 gr beurre doux (ou salé) à température ambiante
2 CS d'un mélange de paillettes (salade du pêcheur pour avoir de la couleur)

Mélangez-les légèrement les paillettes avec le beurre à l'aide d'une fourchette en prenant garde de garder les paillettes visibles. Si vous mélangez trop, le beurre deviendra uniforme et vous perdrez les 3 couleurs qui font l'aspect intéressant de cette tartine.

Mettre cette préparation sur un film alimentaire et le refermer en lui donnant la forme souhaitée (rectangle ou cylindre)

Mettre au réfrigérateur au minimum 30 mn.

Peut s'utiliser à toutes occasions : sur des toasts pour l'apéritif décorés de persil haché, jeunes pousses radis, à fondre sur des pâtes, des céréales (quinoa par ex) ou des légumes vapeur, fines tartines avec une soupe...

Rillettes sardines aux algues (algues paillettes)

1 boîte de sardines
3 CS algues en paillettes mélange douce, laitue de mer, nori
50 gr beurre salé
jus de citron
1 CS huile, 1 CS câpres 1 gousse ail

Préparer en pommade le beurre, ajouter les sardines, les algues en paillettes.
A l'aide d'un presse ail, presser l'ail et les câpres. Ajouter au mélange précédent. Ne pas mixer, aider vous d'une fourchette. Goûter et rectifier l'assaisonnement (citron, huile, sel, sauce sohu ou tamari ...)
Mettre au frais.

Evaluation nutritionnelle des recettes aux algues (2/3)

Uniquement sur l'apport par les algues dans les recettes, apports estimés pour 100 g de chaque recette. Avec toutes les précautions qui s'imposent liées à la variabilité de composition des matières premières, du poids estimé des différents ingrédients, des variations observées lors des process de fabrication, etc...

| recettes | estimation % algues/recette | éléments nutritionnels importants pour 100g; (% de nos apports journaliers recommandés) |
|--|-----------------------------|---|
| Makis thon laitue | 2,4% | vitamines B12 (33%) iode (90%) |
| Makis fromage de chèvre/ tomates confites/ citron vert | 2,4% | iode (90%) vitamines B12 (17,1%) |
| Gâteau poussière laitue de mer | 2,3% | Magnésium (17,1%) Iode (145%) |
| cake salé (wakamé frais) | 8.5% | iode (113%) |
| mousse de fruits | agar RAS | |
| rillettes de sardines aux algues (sèches) | 8.1% | magnésium (24,5%) manganèse (26%) fer (29,4%) chrome (52%) vitamine A (28%) vitamine B12 (62%) |
| taboulé au millet aux algues et pignons | 6% | iode (136%) chrome (67,5%) |
| spaghettis tomates / haricots de mer | 20% | Magnésium (16%) Iode (300%) |
| Panna cotta de fruits | agar RAS | RAS |

Evaluation nutritionnelle des recettes aux algues (1/3)

Uniquement sur l'apport par les algues dans les recettes, apports estimés pour 100 g de chaque recette. Avec toutes les précautions qui s'imposent liées à la variabilité de composition des matières premières, du poids estimé des différents ingrédients, des variations observées lors des processus de fabrication, etc...

| recettes | estimation % algues/recette | éléments nutritionnels importants pour 100g; (% de nos apports journaliers recommandés) |
|---|-----------------------------|---|
| Tartare algues fraîches | 42% | fibres, fer (16%) magnésium (21%) manganèse (16%) chrome (284%) mobyène (23%) iode (69%) vitamine B12 (15%) |
| Tarte bretonne | 7,8% | iode (69%) chrome (58%) |
| Tarte aux poireaux, champignons et kombu royale | 6,3% | iode (952 %) |
| Mousse au chocolat | agar | RAS |
| Beurre océan | 9,1% | magnésium (27,5%) potassium, (15,3%) fer (33%) , manganèse (29,1%) , iode (865%) , chrome (58,6%) , mobyène (16%) , vitamine A (31%) , vitamine B12 (70%) |
| Quiche au thon | 2% | iode (190%) vitamine B12 (15,4%) |
| crackers | 4,3% | fer (15,6 %), iode (409%) , chrome (37,7%) , Vitamine A (15 %) |

Makis

Maki signifie « rouleau ». Le maki est un rouleau de riz entouré d'une feuille d'algue « nori » garni de divers ingrédients. Le maki sushi : « rouleau de riz garni de poisson cru.

Préparation du riz : 300g de riz à sushi japonais - 330 ml d'eau - 50ml de vinaigre de riz ou de cidre 3 pincées de sel 10g de sucre 7 feuilles de nori

Laver le riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire, puis l'égoutter.

Cuisson à la casserole : Verser l'eau et le riz dans une casserole puis porter à ébullition à feu vif. Couvrir et laisser bouillir à feu doux pendant 10 min environ. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes avec le couvercle.

Cuisson cuiseur de riz : Mettre sur cuisson. Le temps total de cuisson doit-être d'environ 40 minutes : un peu moins de 20 pour la cuisson et 20 minutes pour que l'eau soit totalement absorbée.

Verser le riz dans un récipient large et plat (plateau).

Mélanger le vinaigre de riz, le sucre et le sel dans un bol. Chauffer pour que le sucre et le sel fondent. Verser ce mélange sur le riz et remuer délicatement de manière circulaire. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante.

Passer rapidement chaque feuille de nori au four chaud pendant 5 min.

Pendant ce temps préparer la garniture (voir page suivante quelques suggestions)

Sur une natte, disposer une feuille de nori (côté brillant dessous). Mouiller vos doigts dans le bol d'eau, étaler une poignée de riz en une couche de riz homogène de 5 mm. Laisser le haut de la feuille libre sur 3 cm environ.

Disposer votre garniture sur le riz dans la largeur de la partie basse de la feuille en formant une bande.. Soulever le bord du tapis proche de vous, rouler vers le haut en pressant pour que les ingrédients soient bien tassés. Presser avec la natte pour raffermir le rouleau. Rouler jusqu'au bout, et sceller le rouleau en mouillant légèrement la partie non recouverte de riz. S'assurer que le rouleau est bien fermé. Le déposer sur une assiette jointure en dessous . Découper ensuite le rouleau en 6 ou 8 tranches de 2 cm de largeur, après avoir enlevé les 2 bords. Utiliser un couteau bien aiguisé, couper en un seul geste (sans scier). Bien nettoyer la lame entre deux découpes. Garder au frais en protégeant avec du film alimentaire. Servir accompagné de Wasabi et/ou de sauce soja.

Suggestions de garniture pour les makis

fromage de chèvre, tomates confites et zeste de citron vert :

1/2 bûche de fromage de chèvre - 2 citrons verts - 18 pétales de tomates confites (dans l'huile) - 1g de wasabi (facultatif) et/ou Sauce soja (pour la dégustation)

Tailler la bûche de chèvre, les pétales de tomates égouttées en bâtonnets. Laver et zester les citrons. Laisser mariner 10mn dans l'huile des tomates, les bâtonnets de bûche et les zestes de citrons.

Disposer sur le riz (partie inférieure en ligne) un bâtonnet de fromage, un peu de marinade et tomate.

Roulez comme décrit plus haut.

Thon, laitue :

quelques feuilles de laitue – thon au naturel (140 gr égoutté) – sauce salade ou mayonnaise - Emietter le thon égoutté et ajouter deux cuillères de sauce choisie – Laver les feuilles de laitue et éponger dans du papier absorbant.

Sur le riz, déposer quelques morceaux de salade dans la largeur du bas de la feuille de nori, pour former une bande. Sur la laitue, déposer une partie du mélange de thon assaisonné.

Rouler comme décrit plus haut.

Surimi :

2 tiges d'oignons vert – surimi en bâtonnets

Disposer bâtonnets de surimi préalablement coupés en deux et tiges d'oignons verts sur le riz

Avocat :

1 avocat et 60 gr de cacahuètes salées

Couper l'avocat en lamelles et disposer sur le riz, parsemer de cacahuètes avant de rouler

Mousse de fruits (pour 8 personnes)

Fruits divers au choix (pommes, poires, bananes, prunes , ou seulement 1 fruit : 1,600 kg de fruits pour obtenir environ 700 à 800 gr de compote. 4 gr d'agar agar, Jus de pomme, 2 blancs d'oeufs , 8 à 10 CS sucre, 1 citron

Faire une compote avec la chair des fruits : éplucher et découper les fruits en morceaux de taille identique, les déposer dans une casserole avec un fond d'eau. Cuire à couvert et feu doux entre 10 et 20 mn (suivant les fruits et la taille des morceaux) à partir de l'ébullition.

Mélanger de temps en temps. Lorsque les fruits sont tendres, arrêter la cuisson, écraser en compote (fourchette ou mixeur) et goûter. Ajouter selon les fruits 1 ou 2 c à c de jus de citron et 2 ou 3 CS de sucre. Refroidir.

Battre les blancs en neige, ajouter 2 CS de sucre et battre à nouveau quelques instants. Réserver.

Diluer l'agar agar dans 8 CS de jus de pomme dans une petite casserole. Chauffer et maintenir l'ébullition 30 s.

Verser le jus de pomme sur la compote épaisse, mélanger rapidement. Introduire délicatement les blancs d'oeufs .

Répartir dans des ramequins et réserver au frais au moins 3 h.

Avant de servir bien frais, parsemer le dessus de la mousse avec des noix grossièrement concassées ou feuilles de menthe. Répartir dans des ramequins et réserver au frais au moins 3 h.

Avant de servir bien frais, parsemer le dessus de la mousse avec des noix grossièrement concassées ou feuilles de menthe.

Panna cotta de fruits (8 personnes)

Ingrédients : 600gr de fruits à jus (fraises, fruits rouges)

80 cl mélange crème-lait

12 CS sucre roux

2 c à café d'agar agar

Nettoyer les fruits, les couper en morceaux (en réserver pour la décoration)

Les mixer et ajouter l'agar agar, faire chauffer jusqu'à ébullition pendant 30 s à 1 mn.

Hors du feu, ajouter le mélange crème-lait et sucre roux – Mélanger

Verser dans des verrines, laisser refroidir à température ambiante

Décorer de morceaux de fruits et maintenir au réfrigérateur au minimum 2 h

Gâteau poussière laitue de mer

125g de farine
1 cà c de levure
4 cà c de laitue de mer en poudre (paillettes broyées)
2 oeufs
100g de sucre glace
50g de poudre d'amandes
100g de beurre salé

Préchauffer le four à 165°.

Mélanger la farine, la levure et la laitue de mer dans un bol.

Battre les jaunes avec le sucre et la poudre d'amandes. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.

Verser dans le mélange précédent, bien battre.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel, et les incorporer délicatement au mélange.

Verser dans un moule à cake garni de papier sulfurisé. Cuire 30 à 40 minutes en surveillant la fin de la cuisson (jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte sèche).

Laisser refroidir avant de démouler et de découper.

Quiche au thon

1 pâte à tarte (ou 200 g de farine - 125 g de beurre demi-sel - 1 œuf - Un peu d'eau froide et quelques paillettes), 3 oeufs, 2 briquettes de 20 cl de crème fluide, 1 sachet de gruyère râpé, 2 boîtes de thon naturel , 1 cuillère à café de moutarde, 4 Cs paillettes d'algues sel et poivre

(Recette pâte brisée : Mettez la farine dans un grand bol, formez un puits et ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et l'œuf battu. Avec les doigts, incorporez la farine et une cuillère à soupe de paillettes d'algues petit à petit vers le centre du bol, tout en malaxant légèrement l'ensemble avec vos doigts. Ajoutez éventuellement un peu d'eau froide, si la pâte est trop sèche.)

Préchauffez votre four à 210°C (th. 7).

Étalez la pâte dans un moule à tarte antiadhésif. Cuire la pâte à blanc 10 mn : découpez un cercle de papier sulfurisé juste un peu plus grand que le diamètre du moule. Posez-le sur la pâte puis recouvrez toute la surface de haricots secs, noyaux d'abricots ou de billes de cuisson.

Appareil : Battez les 3 oeufs puis ajoutez les 2 briquettes de crème fluide. Mélangez bien.

Ajoutez le sachet de gruyère râpé au mélange, puis le thon émietté et 3 cuillères à soupe de paillettes d'algues.

Assaisonnez de moutarde, de poivre et de sel. Mélangez le tout. Versez la préparation sur la pâte brisée.

Glissez le tout dans le four à thermostat 6 pendant 45 minutes.

Mousse au chocolat (8 personnes)

140 gr de chocolat noir
2 blancs d'oeuf
40 cl de crème liquide (ou crème de soja pour une mousse moins calorique)
6 CS de sucre
1 c. à dessert bombée d'agar agar

Préparation :

Casser les carrés de chocolat et les mettre dans un petit saladier et faire fondre au bain marie.

Battre les blancs d'oeuf en neige très ferme

Mélanger dans une casserole la crème, le sucre, l'agar agar, porter à ébullition et laisser bouillir pendant 30s à 1 mn tout en remuant sans cesse.

Verser le contenu de la casserole sur le chocolat et bien mélanger

Incorporer les blancs en neige délicatement en soulevant jusqu'à obtention d'une mousse bien onctueuse.

Répartir la mousse dans des ramequins

Laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 h avant de déguster.

Spaghettis à la sauce tomate-haricots de mer

1 bocal haricots de mer au naturel, 200 g spaghettis
1 boîte tomate pelée en dés, 1 oignon
1 boîte concentré de tomate, 1 cs sauce soja (shoyu ou tamari)
1 cs sucre roux, 1 cs vinaigre
Huile d'olive, épices : curry, cumin (pincées)
Herbes de Provence (facultatif), Sel , poivre

Éplucher et couper finement l'oignon. Egoutter et rincer les haricots de mer

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon à la poêle. Ajouter une pincée curry et cumin et bien mélanger .Faites revenir dans ce mélange les haricots de mer égouttés.

Verser les tomates en dés. Diluer le concentré de tomates avec un peu d'eau et verser dans la poêle. Ajouter les herbes de Provence, la sauce soja, le vinaigre balsamique et le sucre roux. Réduire quelques minutes à feu doux afin d'obtenir la sauce tomate de bonne consistance.

Cuire les spaghettis dans l'eau bouillante , égoutter et verser dans la sauce tomate-haricots de mer.

Taboulé de millet aux algues (fraîches) et pignons : (3-4 personnes)

1 verre plein de millet et 2 verres eau bouillante salée
2 à 3 CS wakamé et 2 à 3 CS de dulse, ½ citron, 2 tomates, 1 petit concombre ou légumes de saison : poivron, courgettes, carottes
2 CS raisins secs, 3 CS soya ou tamari, 4 CS huile olive
40 gr échalote ou oignon sel -poivre, 3 CS pignons

Préparation millet : Chauffer 1 CS huile d'olive dans une casserole. Ajouter le millet et griller les grains à feu vif tout en remuant pendant 5 mn. Ajouter 2 verres pleins d'eau bouillante salée (2 vol. d'eau pour 1 vol. de millet) en se protégeant des projections avec un couvercle. Couvrir aussitôt et laisser cuire à petits bouillons pendant 10 à 15 mn (surveiller la fin de la cuisson). Laisser reposer feu éteint. Refroidir le millet.

Griller légèrement les pignons dans une poêle à sec.
Faire dessaler les algues si besoin et les couper menu
Eplucher les légumes et les couper en petits morceaux dans un saladier.
Ajouter les algues, les raisins secs, les pignons, le tamari, l'huile d'olive et le jus d'un ½ citron.
Verser le millet froid. Mélanger. Servir bien frais.

Tarte aux poireaux, champignons et kombu royale

70 gr kombu royale conservée au sel ou 15 gr déshydratée, 30 gr de gingembre
120 gr de champignons de Paris émincés, 1 gousse d'ail
400 gr de blanc de poireaux finement émincés, 2 œufs
10 à 20 cl de crème, 3 CS de levure de bière maltée (alternative au fromage)
herbes de saison, 1 pâte à tarte

Préparation :
Dessalez la kombu royale ou réhydratez-la 15 mn avant de l'émincer finement.
Faites-la cuire 10 à 15 mn recouverte d'eau avec le gingembre pelé et découpé en petits cubes. Egouttez.
Faites revenir les champignons avec la gousse ail pressée.
Rajoutez les poireaux, laissez évaporer le liquide sans couvercle. Ajoutez ensuite l'algue kombu.
Précuire votre fond de tarte en ayant soin de le garnir de billes ou haricots.
Pendant ce temps préparez l'appareil à tarte : battre les œufs, sel, poivre, herbes, levure de bière. Ajoutez votre préparation de légumes et algue.
Goûtez et rectifiez l'assaisonnement
Garnissez le fond de tarte et faire cuire à four moyen (180°) 20 à 30 mn le temps de cuire la pâte

Tarte bretonne (légumes, algues fraîches, (pâte express blé noir)

Pâte : 3 galettes pur sarrasin (taille XL), 20 gr laitue de mer conservée au sel (ou fraîches)
20 gr de Wakamé, 20 gr de dulse, 350 gr de légumes de saison aux choix (carottes, courgettes, poireaux, choux fleurs, oignons.), 1 gousse ail, 10 gr de gingembre en petits cubes, huile olive

Appareil : 3 œufs, 20cl de crème, 60 gr de gruyère rapé ou autre fromage, Epices : cumin, curry, ou massalé, Sel, poivre, moutarde (facultatif)

Préparation : Préchauffer le four à 180°

Après avoir enlever la nervure centrale de la wakamé, mettre les algues dessaler 10 mn dans de l'eau. Rincer et répéter l'opération si nécessaire. Eponger les algues dans du sopalin et couper les en petits morceaux.

Pendant le dessalage, laver et découper les légumes (finement). Sauter rapidement les légumes à l'huile d'olive en commençant par les oignons émincés, les carottes Arrêter la cuisson quand les légumes sont légèrement croquants.

Préparer l'appareil : battre les œufs avec le fromage râpé, la crème, épices, sel, poivre. Ajouter les légumes pré-cuits et les algues. de cuisson). Y déposer une première galette, l'enduire d'huile d'olive avec un pinceau. Déposer une 2ème galette et huiler de même. Idem pour la 3ème galette qui sera enduite éventuellement d'une fine couche de moutarde.

Garnir avec l'appareil

Cuire environ 30 mn

Peut se déguster chaud, tiède ou froid accompagnée d'une salade.

Cake salé

| | | |
|------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 200 gr de farine | 1 sachet de poudre à lever | 60 gr de fêta |
| 75 gr de beurre | 4 œufs entiers | 60 gr wakamé frais (ou sec) |
| | 60 gr tomates confites | |

Si besoin dessaler le wakamé frais ou réhydrater les paillettes en les recouvrant d'eau.

Battre les œufs, ajouter le beurre ramolli.

Ajouter la farine et la poudre à lever, mélanger.

Ajouter le wakamé haché finement ou coupé en petites lanières si vous voulez sentir « le croquant ») Mélanger

Ajouter les tomates confites et la fêta coupé en petits dés.

Remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène

Verser dans un moule beurré et fariné.

Cuire 50 mn dans un four chaud à 180° (th 5/6)

Laisser refroidir et démouler.