

SALADE D'ALGUES

Ingrédients

55 g de wakamé séchée
2 échalotes émincées
3 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
2 cuillères à soupe de mirin (vin de riz sucré)
2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé
1 pincée de piment de Cayenne
1 cuillère à café de gingembre frais rapé
1 cuillère à soupe de graines de sésame

Préparation

Réhydrater le wakamé 10 mn dans au moins 5 fois leur volume d'eau
Combiner tous les autres ingrédients dans un saladier (sauf les graines de sésame)
Egoutter les algues et les couper en petits morceaux
Mettre les algues dans la sauce et mélanger
Garnir avec les graines de sésame

Remarques

Le mirin peut se remplacer par du vin blanc et un peu de sucre
La salade peut se préparer la veille, elle sera meilleure marinée



Recette proposée par Armelle E d'après le magazine "plantes et santé" n° 167
Troc-Recettes du 1 /8 /2016