



Tartare d'algues

Apéritif pour 4 personnes

4 CS bombées d'algues (salade du pêcheur)

13 câpres hachées

1 petite gousse d'ail hachée finement

1 CS de jus de citron

1 CS de vinaigre de riz ou de vinaigre balsamique blanc

2 CS huile d'olive

2 CS d'huile de colza

Sel et poivre (gouter avant de saler, les algues l'étant naturellement)

Réhydrater les algues durant 10 minutes dans de l'eau, presser pour faire sortir l'eau. Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger.

Vous pouvez préparer votre tartare le soir d'avant ou le matin pour le soir afin qu'il prenne bien le goût de tous les aliments.

A tartiner sur des toasts ou sur des petites biscottes.

Bon appétit !

www.phyto-zen.ch