

- TARTARE D'ALGUES -

Le saviez-vous ?

Comme les légumes, les algues sont riches en *fibres solubles et insolubles*, précieuses alliées pour un transit au top et une flore intestinale bien entretenue ! Les algues apportent globalement autant de vitamines que les légumes (mais plus de B1, B3 et B9 : un atout pour nos systèmes nerveux souvent très sollicités).

Là où cela devient encore plus intéressant, c'est qu'elles fournissent beaucoup de minéraux : potassium, calcium, magnésium, soufre, phosphore, sodium et iode. Les minéraux sont précieux pour la gestion de notre équilibre acido-basique, et ils sont essentiels à la réalisation de nombreuses réactions chimiques dans notre corps.

Enfin, les algues apportent des acides gras à longues chaînes (acide arachidonique - *oméga-6*, EPA, DHA-*oméga-3*), si importants en nutrition (mémoire, concentration, protection cardiovasculaire).



- Recette de tartare d'algues -

Pour environ 120g - Conservation jusqu'à 7 jours.

Ingredients :

- 1 c. à s. de Dulse en paillette
- 1 c. à s. de Laitue de mer en paillette
- 1 c. à s. de Wakame en paillette
- 3 c. à s. d'huile d'olive Vierge première pression à froid
- 1 c. à s. d'huile de noix (ou de sésame)
- 1 c. à s. de câpres
- 2 gros cornichons
- le jus d'1/2 citron
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail

Vous pouvez aussi utiliser des algues au sel, on les trouve au rayon frais des magasins Bio.

- Si vous utilisez des algues déshydratées (en paillette) : réhydrater les algues 15 minutes dans 2 fois leur volume d'eau, puis rincez les et laissez les égoutter.
- Si vous utilisez des algues au sel : rincez les comme indiqué sur l'emballage et laissez les égoutter.
- Mixez l'ail, l'échalote, les câpres et les cornichons. Ne mixez pas trop fin car vous allez mixer encore avec les algues.
- Ajoutez les algues égouttées puis mixez à nouveau.
- Mettre la préparation dans un bol ou un récipient qui se ferme, ajoutez les huiles, le jus de citron et mélanger.
- C'est prêt !

Délicieux sur des crackers maison, des cracottes de sarrasin, ou encore avec des bâtonnets de carottes !!

Julie Peschier - Naturopathe



Accompagnement à la conception & contraception naturelle / Symptothermie

07 44 40 82 70 - naturo@juliepeschier.fr