TARTARE D’ALGUES AVEC AVOCAT

Si vous avez des avocats alors……… voici une des meilleures recettes que je connaisse :

Dans un grand bol, mettez 1 jus de citron ou deux selon les citrons, ajouter des algues en paillettes qui vont se réhydrater dans le jus (les tasser dedans pour que les algues soient à ras bord) et laisser gonfler, 1 avocat ou 2 entiers, à écraser avec une fourchette. Mélanger le tout et rajouter un filet d’huile d’olive, du poivre et 1 c à c de bio tamari ou du sel sauf si vous mettez des algues fraiches que vous aurez rincées au préalable.

Pour les fêtes ça fait très bon effet !

Variante : ajoutez des graines de tournesol germées de la veille (1 ou 2 verres pleins) et rincées = une merveille ! ou encore avec de l’échalote ou de l’ail.

Pour les algues fraiches il en existe plusieurs variétés : vous pouvez les mélanger les rincer au préalable car elles se conservent dans le sel, puis émincer finement.

Cette entrée apéritive est délicieuse et très nutritive, riche en minéraux, en vitamines de toute sortes, et aussi en protéines ! Il y a tout dans les algues !