



TARTARE D'ALGUES MARINÉES

Les recettes de cuisine bio du Fenouil **biocoop** par Marielle

Préparation : 10 minutes • **Conservation** : 3 jours • **Pour 3 personnes**



INGRÉDIENTS

- 40 g d'algues (mélange « Salade du pêcheur ») ou 125 g d'algues fraîches (dulce, wakamé, laitue de mer par exemple)
- 1 petite orange à jus
- 1 citron
- 1 échalote
- 2 cornichons
- graines de coriandre moulues
- 3 c à s d'huile d'olive et colza
- poivre « Timur népalais »

PRÉPARATION

1. Prélever les zestes de l'orange et du citron puis les hacher.
2. Presser les agrumes et recueillir leur jus dans un bocal. Ajouter les algues sèches qui vont se réhydrater dans le jus d'agrumes.
3. Emincer l'échalote et le cornichon puis les ajouter aux algues.
4. Ajouter les zestes d'agrumes, la coriandre moulue et le poivre puis couvrir d'huile. Mélanger.
5. Cette préparation se conserve au frais dans un bocal pendant au moins 3 jours.
6. Elle se déguste sur un cracker ou dans une feuille d'endive. Elle s'accorde très bien avec l'avocat, le saumon fumé, la sardine, le maquereau, la pomme de terre...

Le Fenouil

biocoop

www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr