

Tartare de tournesol pré-germé et laitue de mer (4 pers.)

Ingrédients :

- * 150g de graines de tournesol décortiquées
- * 4 c. à s. d'huile de tournesol vierge extra
- * 1 grosse poignée de laitue de mer fraîche
- * 2 c. à s. de jus de citron
- * 2 c. à s. de tamari

Étapes :

- 1 – Tremper les graines de tournesol pendant 6 h. On peut même les mettre à germer 1 ou 2 jours (augmente le biodisponibilité des nutriments).
- 2 – Mélanger ensuite tous les ingrédients en pré-hachant les algues avant de le passage au robot-mixer, on peut aussi tout faire à la main.
- 3 – Broyer point trop de façon à avoir encore des morceaux de graines entières. Rectifier l'assaisonnement si besoin avec du tamari, citron.
- 4 – Tartiner sur des fines tranches de pain ou des légumes croquants.

Tapenade aux algues (4 pers.)

Ingrédients :

- * 150g d'olives (dénoyautées plus rapide)
- * 20g de tomates séchées
- * 1 c. à s. de jus de citron
- * 4 c. à s. d'huile d'olive (vierge extra)
- * 1 bonne poignée d'algues fraîches (30g) ou sèche (15g)

Étapes :

- 1 – Pré-hacher les olives, les tomates et les algues. Rajouter le citron et l'huile d'olive.
- 3 – Broyer à l'aide du mixer à soupe ou du robot-mixer.
- 4 – Rectifier l'assaisonnement si besoin avec un peu de poivre ou du citron mais pas trop de sel, normalement les tomates séchées sont déjà salées...
- 5 – Dégustez avec des bâtonnets de légumes frais comme du chou-rave, des carottes ou des courgettes ou bien sur des tartines de pain !

Risotto de riz complet, fenouil et algues (4pers.)

Ingrédients :

- * 280g de riz complet
- * 8g de shiitakés secs
- * 4g de kombu breton
- * 200g de fenouil (bulbe, tige et feuille)
- * cumin et sésame en graines (le cumin est 1 gde aide digestive)
- * sel, poivre, tamari
- * 50g de crème de coco déshydratée ou 100g de crème de coco en boîte
- * 1 bonne poignée d'algues fraîches (laitue de mer, dulse, nori, goémon...)
- * quelques graines germées pour la décoration et pour leur nutriments

Étapes :

- 1 - Mettre le riz dans 2 fois son volume en eau, mettre en chauffe et stoppez à la première ébullition ! Laissez reposer 2 à 3h.
- 2 – Découper le fenouil en petits morceaux puis hacher les algues le plus finement possible.
- 3 – Griller légèrement les graines de sésame et de cumin. Laisser refroidir et moudre au suribashi (mortier japonais). Réserver.
- 4 – Laver le riz, rincer-le puis mettez-le à cuire dans 2 fois son volume en eau avec des petits morceaux de shiitakés, de kombu, le fenouil, les algues, le sel, poivre et le tamari.
- 5 – Quand presque toute l'eau a été absorbée, rajouter la crème de coco et remuer activement pour que les grains de riz se collent les uns aux autres.
- 6 – Laisser reposer de nouveau quand la plus grande partie de l'eau est évaporée pendant 5 minutes, cela permettra au riz complet d'être plus tendre et digeste.
- 7 – Servez dans une assiette creuse comme en Italie et rajouter la poudre de sésame et de cumin grillé ainsi que la touche de graines germées.

Conseil : Pour cette recette, la dulse, la laitue de mer, la nori, les haricots de mer ou encore le goémon se marieront bien. Ces deux dernières sont des algues brunes, elles sont plus coriaces de texture et méritent donc une légère cuisson préalable à l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Les autres (laitue, dulse ou nori) sont plus fines et ne nécessitent aucune précuisson. On peut les mettre en toute fin de cuisson pour conserver leurs nutriments, mais elles donneront moins leur saveurs au plat...

Compote de bananes et algues en paillettes (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 200g de bananes sèches
- * 200 ml d'eau
- * zestes de citron
- * 10 g de dulse ou nori en paillettes

Étapes :

- 1 – Tremper les bananes sèches dans l'eau tiède après les avoir coupé en morceaux. Laisser de côté pendant 1h.
- 2 – Une fois qu'elles ont bien regonflé, rajouter les zestes de citron, les algues et broyer à l'aide d'un mixeur.
- 3 - On doit obtenir une texture semblable à celle d'1 compote assez lisse de saveur douce et citronnée.
- 4 – A déguster à l'heure du goûter, accompagné d'une tisane et de gâteaux secs au sarrasin.

Variante : On peut remplacer les bananes sèches par des abricots secs ou des figes sèches...

Beignets d'algues (pour 4 pers.)

Ingrédients :

- * 100g de farine d'épeautre ou blé T80
- * 4 c. à s. d'eau
- * 1 pincée de sel
- * 60g d'algues fraîches (laitue, dulse ou nori)
- * 20g de noisettes
- * huile de tournesol

Étapes :

- 1 – Mélanger la farine, le sel et l'eau pour obtenir un mélange qui s'apparente à une pâte à crêpe en plus épaisse. Hacher finement les noisettes.
- 2 – Tremper les algues dans la pâte puis dans la poudre de noisette de manière à ce qu'elles soient entièrement enrobées.
- 3 - Chauffer une casserole avec l'huile (un fond, pas plus de 2 cm) et plonger les algues dans la friture jusqu'à ce qu'elles brunissent.
- 4 – Laisser égoutter pendant quelques instants sur du papier absorbant avant de déguster encore tiède...

Les ateliers culinaires de Tim Lipouz

Cuisine naturelle et saine
26 rue jean savidan 22300 Lannion
02 56 39 62 01 / 06 26 39 49 67
timlipouz@outlook.fr

Le jeudi 14 juin 2018

La cuisine des algues !

Cueillir et manger des algues est une coutume ancienne pour les sociétés humaines, mais pas partout dans le monde...

Depuis des siècles les peuples asiatiques d'extrême-orient (Chine, Corée, Japon...) récoltent, cultivent et consomment de nombreuses espèces d'algues marines. Ils en ont même fait l'aliment emblématique dans leur culture gastronomique. Une forte identité qui donna naissance à des savoirs-faire qui se perpétuent depuis plusieurs siècles. A l'image de ces pratiques, les feuilles d'algue nori avec lesquelles les japonais préparent les fameux makis, sorte de rouleaux de riz fourrés de tofu et de légumes le tout enroulé dans une feuille d'algue.

En Europe et plus particulièrement en Bretagne, les algues n'ont de mémoire d'anciens jamais constitué un met d'exception. Quelques îles anglo-saxonne et bretonnes les ont parfois utilisé dans des recettes. C'est surtout depuis quelques dizaines d'années que la consommation a explosé, dû en partie à ses arguments diététiques, sa haute qualité nutritive. La cueillette d'algues sur le littoral breton, loin d'être encore aussi pratiquée que la pêche au crustacés commence à se populariser.

Pour le public végétarien, les algues font l'objet d'un grand intérêt car leurs richesses en nutriments est étonnante. Elles sont pleines de protéines parfaitement assimilables et pauvres en calories (dulse ou nori de 30 à 50 % de protéines en matières sèches). Évoluant dans l'eau de mer contenant tous les sels minéraux dont nos organismes ont besoin, les algues sont toutes pourvues de 10 fois plus de micro-nutriments que leurs cousines les plantes terrestres. Alors pourquoi attendre plus longtemps avant de les introduire dans nos assiettes, ne serait-ce qu'en toutes petites quantités dans une soupe, une sauce ou un tartare ? Aller les cueillir du mois de mars jusqu'en octobre nous permettra de sortir et aller faire un tour en bord de mer... C'est décidé, dès demain je les met au menu !