

# LA CUISINE AUX ALGUES DE BRETAGNE

Des saveurs à découvrir

# Sommaire

1. La cuisine aux algues page 3
2. Les recettes de tartares d'algues page 4
3. Les recettes de fines algues page 7
4. Les recettes de laitue de mer page 11
5. Les recettes de dulse page 14
6. Les recettes de nori page 15
7. Les recettes de wakamé page 17
8. Les recettes de haricot de mer page 22
9. Les recettes de kombu breton page 24
10. Les recettes d'algomasio page 26
11. Les recettes de court-bouillon page 27
12. Les recettes d'agar-agar page 28

# 1. La cuisine aux algues

Vous trouverez dans les pages ci-dessous des recettes aux algues. Vous pouvez imprimer les fiches de recette sur des feuilles A4 et les couper en quatre.

Vous trouverez de nombreuses recettes de crudités, salades, potages, tartes et quiches, plats de légumes et desserts.

Les algues marines vous apporteront :

- des taux élevés de protéines (22% de protéines dans la dulse, 31 % de protéines dans la nori, 18% de protéines dans la wakamé),
- un large panel de minéraux et d'oligo-éléments (calcium, magnésium, fer, ...),
- de très nombreuses vitamines (les vitamines A, B dont la vitamine B12, E, C, ...),
- des fibres qui améliorent la digestion, tout particulièrement dans les algues brunes (kombu breton, haricot de mer, wakamé).

Elles parfument les plats de poissons et de fruits de mer de leur incomparable saveur iodée. Vous trouverez donc de nombreuses recettes de poissons et fruits de mer.

## Conseils et recettes de tartares d'algues

Les algues sont vendues sèches en paillettes ou fraîches conservées au sel.

En ce qui concerne les algues à utiliser, vous avez le choix : l'idéal est un trio, par exemple de dulse, de nori et de wakamé ou de haricot de mer ou encore de laitue de mer. La seule algue ne convenant pas est la kombu, trop coriace utilisée ainsi crue. Une autre combinaison possible est de mélanger de la laitue de mer avec de la wakamé.

Le tartare d'algues à base uniquement de dulse est un régal au goût subtil et unique.

Le tartare d'algues à base de nori, à la saveur parfumée, fait penser aux champignons. Il se concocte toujours à partir des mêmes ingrédients, auxquels on peut ajouter du gingembre, de l'oignon blanc et même de l'orange.

Les ingrédients ne sont pas exhaustifs. Vous pouvez supprimer un ingrédient ou en ajouter un autre de votre choix : des morceaux de noix broyées, des pignons, des graines de tournesol ou de sésame, des petits morceaux d'olives, des champignons, du piment, des herbes...

Les tartares d'algues se conservent plusieurs jours au frais.

Les tartares d'algues se consomment sur des toasts à l'apéritif, sur des pâtes, des pommes de terres chaudes. Ils aromatisent les salades de crudités, les poêlées de légumes, les tartes et quiches, ... Ils parfument les plats de fruits de mer de leur incomparable saveur iodée.

## Recette de tartare d'algues

### Ingrédients

4 cuillères à soupe de paillettes d'algues (les fines algues hachées finement) ou un mélange d'autres algues selon vos goûts  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol  
1 cuillère d'huile de noix (facultatif selon votre goût)  
1 cuillère à soupe de vinaigre ou le jus d'un demi citron  
1 cuillère à soupe de câpres (facultatif selon votre goût)  
2 cornichons  
1 petite échalote  
1 petit oignon  
1/4 gousse d'ail  
1 branche de persil  
du poivre

### Préparation

Blanchir une demi-gousse d'ail 5 minutes dans de l'eau bouillante pour la rendre plus digeste. L'égoutter et l'émincer. Hacher finement l'oignon, l'échalote, les cornichons, les câpres et le persil. Placer tous ces ingrédients dans un bol.

Ajouter les algues, l'huile et le vinaigre ou le jus d'un demi citron.

Arrêter de verser l'huile et le vinaigre lorsque le liquide affleure le mélange d'algues et d'ingrédients agricoles.

Vérifier l'assaisonnement et la texture.

Conserver au frais quelques heures avant de servir.

## Utilisations des tartares d'algues

Le Tartare d'algues, une spécialité culinaire originale de Bretagne, est réalisé à partir d'algues fraîches marinées à l'huile d'olive ou de tournesol.

Il se consomme sur des toasts, des tomates cerises, des rondelles de pommes de terre, des rouleaux de poissons fumés à l'apéritif. Il aromatise les salades de crudités, les pâtes, les poêlées de légumes, les tartes et quiches, ...

Ils parfument les plats de fruits de mer de leur incomparable saveur iodée.

### 3 tartares et 3 saveurs

- **L'Atlantique : un goût marin et iodé**

Ce tartare convient tout particulièrement aux plats de fruits de mer tels que les palourdes farcies, les huîtres chaudes aux algues, les noix de saint Jacques, les poissons.

Recette de St Jacques : Poêler les noix de St Jacques au beurre deux minutes sur chaque face et ajouter en fin de cuisson une petite noix de tartare Atlantique sur les noix.

- **L'Arctic : un parfum frais et un goût relevé**

Le tartare Arctic est recommandé pour aromatiser les poissons grillés ou en papillote et les coquillages au four.

- **Le Pacifique : une fraîcheur acidulée**

La saveur douce et acidulée du tartare Pacifique aromatisera les tartes et quiches, les poêlées de légumes, les pâtes et risottos. Le tartare Pacifique ajoutera un parfum iodé et acidulé à une fondue de poireaux, des asperges et des avocats et accompagnera du saumon fumé.

## Palourdes farcies aux algues

Les tartares d'algues accompagnent les saveurs des palourdes avec bonheur.

Vous pouvez utiliser pour cette recette soit du tartare Atlantique, au goût marin et iodé, soit du tartare Arctique, au parfum frais et relevé, soit du tartare Pacifique, au goût citronné et acidulé.

### Ingrédients pour 4 personnes :

4 à 5 douzaines de palourdes ou de praires  
2 dl de muscadet  
Tartare d'algues de l'océan (Atlantique, Arctic ou Pacifique)  
quelques noisettes et noix

### Préparation

Faites dégorger les palourdes en les laissant quelques heures dans de l'eau salée.  
Ouvrir les palourdes crues et faire glisser le contenu de la palourde dans une coque.  
Garnissez les palourdes d'une noix de tartare d'algues de l'océan et verser une demi cuillère à café de muscadet sur chaque palourde.  
Saupoudrez d'une pincée de noisettes et noix finement hachées.  
Passez au four très chaud 4 à 5 minutes.  
Servez immédiatement

## Cigares de saumon fumé au tartare d'algues

### Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes  
4 petites tranches de saumon fumé  
7 à 10 g de tartare d'algues par tranche  
un filet d'huile d'olive  
citron et jus de citron  
quelques feuilles de salade  
sel et poivre

### Préparation

Couper 4 petites tranches de saumon fumé en se rapprochant de la forme carrée. Garnir les tranches de saumon de tartare d'algues et les rouler en cigare. Disposer les cigares de saumon aux algues dans les 4 assiettes.

Décorer avec des rondelles de citron jaune et de citron vert et quelques feuilles de salade (roquette). Assaisonner avec un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de citron, sel et poivre.

## Bar en papillote aux algues

Le bar possède une chair délicate, à consommer le plus simplement possible pour ne pas masquer sa finesse.

### Ingrédients pour 6 personnes :

1 bar de ligne de 1,2 à 1,5 kg  
1 oignon, 1 tomate, 1 citron  
des branches de fenouil sauvage  
2 cuillères à soupe de tartares d'algues (Atlantique, Arctic ou Pacifique), sel et poivre

### Préparation

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6), pendant 10 min.  
Demandez à votre poissonnier de vider et d'écailler le bar, puis disposez-le sur une feuille de papier aluminium.  
Disposez sur la diagonale de cette feuille, 1/4 d'oignon et 1/4 de tomate en rondelles et une branche de fenouil (ou quelques graines de fenouil), une cuillère à soupe de tartare.  
Posez le poisson sur la feuille de papier aluminium ou les feuilles d'algues, salez-le, nappez-le avec la 2ème cuillère à soupe de tartare d'algues. Refermez un peu la papillote et pressez le jus d'1/2 citron.  
Refermez la papillote et mettre au four pendant 30 à 35 min, selon la taille du poisson.

### Suggestion :

Pour plus de saveur, vous pouvez remplacer la feuille d'aluminium par des feuilles de laitue de mer ou de kombu royal ou breton.

**Noix de Saint-Jacques sur velouté de potiron**

Le potiron s'accorde à merveille avec les fruits de mer (coques, moules, Saint-Jacques, ...).

**Ingrédients pour 4 personnes :**

12 noix de Saint-Jacques  
500 g de potiron  
1 gros oignon  
1 cuillère à café de curry  
sel, poivre  
3 cuillères à soupe de tartare d'algues (Pacifique et Atlantique)

**Préparation**

Couper le potiron en gros cube après avoir ôté la peau.

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Puis ajouter le potiron et 2 cuillères à soupe de tartare d'algues (Tartare Pacifique de préférence). Recouvrir d'un peu d'eau. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes.

Puis mixer soigneusement la préparation. Ajouter le curry.

Poêler les noix de Saint jacques au beurre deux minutes sur chaque face et ajouter en fin de cuisson une petite noix de tartare d'algues (tartare Atlantique de préférence).

Verser le velouté de potiron dans des bols individuels. Ajouter les noix de Saint-Jacques, saupoudrer de poivre et servir chaud.

**Moules à la crème de potiron**

Le potiron s'accorde à merveille avec les fruits de mer (coques, moules, Saint-Jacques, ...).

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 kg de moules de bouchot  
750 g de potiron  
20 g de beurre  
25 cl de crème liquide  
2 cuillères à soupe de tartare d'algues (Atlantique, Arctique ou Pacifique)  
poivre du moulin  
1 cuillère à soupe de persil plat haché finement

**Préparation**

Bien gratter et laver les moules dans plusieurs eaux. Cuire les moules avec un verre d'eau dans un poêlon couvert à feu vif 3 minutes environ le temps qu'elles s'ouvrent. Les égoutter et réserver le jus des moules. Décortiquer les moules et les faire mijoter à feu doux dans une cocotte avec le tartare d'algues. Réserver au chaud.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre, ajouter le potiron pelé et coupé en morceaux et le faire mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Incorporer le jus de moule filtré et cuire à frémissement pendant 40 minutes en écrasant la pulpe du potiron de temps en temps tout au long de la cuisson.

Incorporer la crème liquide, porter à ébullition et verser le tout dans le bol du mixeur. Mixer finement et poivrer.

Disposer les moules dans une soupière, ajouter la crème de potiron et le persil. Servir bien chaud.

**Tartare d'algues****Tarte au potiron**

Une délicieuse tarte au potiron à servir avec une salade.

**Ingrédients pour 6 personnes :**

une pâte brisée  
400 g de potiron  
une cuillère à soupe de tartare d'algues (Atlantic, Arctic ou Pacific)  
un oignon  
2 œufs  
25 g de beurre  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
du gruyère râpé  
un peu de persil, sel et poivre

**Préparation**

Couper le potiron en petits dès et émincer l'oignon.

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé et dans un peu de beurre. Ajouter le potiron et une cuillère à soupe de tartare d'algues et laisser mijoter 5 minutes à feux doux. Mixer et laisser refroidir.

Incorporer à la purée de potiron les œufs battus, le fromage râpé, la crème, le persil. Saler et poivrer.

Étaler une pâte brisée dans un plat allant au four et la piquer avec une fourchette. Rajouter la purée de potiron.

Mettre au four et cuire 35 minutes à thermostat 6 (180°). Vérifier la cuisson en piquant avec la lame du couteau.

Servir avec une petite salade.

## Conseils et recettes

Les fines algues sont un mélange raffiné de trois algues de Bretagne en paillettes (laitue de Mer, dulse et nori).

Ces trois algues contiennent la plupart des oligo-éléments dont nous avons besoin, en particulier pour renforcer notre système immunitaire.

### Intérêts nutritionnels

Les fines algues vous apportent :

- un taux élevé de protéines
- de très nombreuses vitamines (A, B3, B5, B6 et B12)
- une composition incomparable en acides gras essentiels (Oméga 3...)
- un large panel de minéraux (calcium, magnésium, ...)

### Utilisations

Les fines algues apportent au palais un subtil mélange de saveurs qui surprend et relève toutes les préparations.

Adaptée à tous types de plats, on l'incorpore dans les salades, les crudités, les légumes cuits, les omelettes, les pâtes, les risottos, les sauces chaudes, les potages, ...

On les saupoudre sur les poissons, les viandes blanches, à la façon des fines herbes.

Les fines algues permettent aussi de réaliser du beurre aux algues, du fromage frais aux algues et du pain aux algues.

## Salade de tomates à la vinaigrette d'algues

### Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates de différentes variétés (Roma, Cœur de bœuf jaune, Cornue des Andes rouges, tomates vertes, ...)

4 cl d'huile d'olive

2 cl de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de fines algues

Une pincée de fleur de sel

Poivre du moulin

Un bouquet de ciboulette

### Préparation

Laver les tomates et ôter les pédoncules.

Découper les tomates en quartiers ou en rondelles selon les variétés.

Ciseler la ciboulette et la mélanger aux paillettes d'algues.

Dans une assiette froide, présenter harmonieusement les morceaux de tomates.

Arroser d'huile d'olive et de vinaigre de vin.

Parsemer les tomates d'algues et de ciboulette.

Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

## Salade de tofu à la bretonne

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de tofu

1 branche de céleri,

1/2 botte de radis

1/4 de poivron rouge

1 cuillère à soupe de fines algues

3 cuillères à soupe de jus de citron

sel, poivre, huile d'olive

### Préparation

Coupez le tofu en petits cubes et mettez-le à macérer 3 heures avec 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1/2 cuillère à café de sel fin, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu de poivre. Remuez toutes les heures.

Coupez les légumes en petits dés et ajoutez-y 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1/2 cuillère à café de sel et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Laissez macérer 15 minutes.

Mélangez les 2 préparations avec les fines algues. Servez frais.

### Qu'est-ce que le tofu ?

Le tofu est un caillé frais de tonyu (ou "lait" de soja) formé, égoutté et pressé.

## Tarte aux aubergines et courgette

### Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la pâte : - 100g de farine complète - 150g de farine T55 - 1 oeuf - 1 pincée de sel - 1 cuillère à

soupe de ciboulette ciselée - 100g de beurre fondu

Pour la garniture : - 2 aubergines coupées en cubes

1 grosse courgette râpée - 1 boîte de pulpe de

tomates - 3 oeufs - sel - poivre du moulin aux 5 baies

150 ml de crème fraîche à 5% - 50g de parmesan

râpé - 1 c. à soupe de ciboulette 1 c. à café de

curcuma - 3 petits poivrons verts doux en lamelles, 1

cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe

de fines algues

### Préparation

Mélanger les ingrédients de la pâte pour obtenir une belle boule homogène et mettre au frais une heure.

Pendant ce temps, faire revenir les aubergines, les poivrons et la courgette dans une poêle avec l'huile

d'olive, le sel, le poivre, le curcuma et les algues.

Cuire 10 à 15 minutes.

Ajouter la pulpe de tomates et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 20 minutes à découvert tout en

remuant délicatement. Éteindre le feu et laisser reposer la préparation.

Une fois refroidie, incorporer la crème fraîche, le parmesan, la ciboulette et les œufs en remuant délicatement.

Étaler votre pâte dans un plat à manquer et y rajouter la garniture. Cuire au four 40 minutes à 180°C.

**Quiche au chou-fleur et aux poireaux****Ingrédients pour 2 personnes**

1 pâte brisée,  
 2 blancs de poireaux, 1 petit chou-fleur,  
 75 g de gruyère râpé,  
 30 g de beurre,  
 3 oeufs,  
 20 cl de lait,  
 20 cl de crème fraîche,  
 sel, poivre,  
 une cuillère à soupe de fines algues

**Préparation**

Préchauffer le four à 180°  
 Blanchir les fleurettes de chou-fleur quelques minutes.  
 Fendre les blancs de poireaux en 2 ou 4 selon la grosseur et émincer.  
 Faire fondre le beurre dans une sauteuse.  
 Ajouter les poireaux et les fleurettes, et cuire à feu doux pendant 15 minutes environ.  
 Déposer la pâte brisée dans le moule et parsemer de gruyère râpé.  
 Dans un saladier, battre les oeufs, le lait, la crème.  
 Saler poivrer et saupoudrer d'algues.  
 Verser les légumes dans le moule et couvrir avec la préparation.  
 Mettre la quiche au four et cuire 35 minutes.

**Tarte à la betterave****Ingrédients pour 4 personnes**

1 pâte brisée maison ou en rouleau  
 1 betterave crue (200 g environ)  
 1 fenouil (150 g environ)  
 2 gousses d'ail  
 2 œufs  
 20 cl de crème liquide  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 1 cuillère à soupe de fines algues  
 une pincée de thym en feuilles, sel, poivre

**Préparation**

Éplucher les gousses d'ail et les couper finement. Les déposer dans une poêle avec l'huile d'olive.  
 Couper le fenouil en 2, puis l'émincer en bâtonnets fins. Mettre le fenouil dans la poêle avec l'ail et faire cuire doucement pendant 10 minutes avec un couvercle.  
 Éplucher et laver la betterave puis la râper. Mélanger la betterave crue avec le fenouil cuit, saler et poivrer.  
 Dans un bol, casser les œufs, ajouter la crème, assaisonner avec le thym et les algues.  
 Mettre la pâte brisée étalée dans un plat à tarte de 22 ou 24 cm de diamètre. Étaler les légumes sur le fond de pâte, verser le mélange œufs et crème dessus.  
 Cuire au four à 200°C durant 20 minutes environ.

**Galettes de pommes de terre aux algues****Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de pommes de terre  
 2 œufs entiers  
 1 cuillère à soupe de fines algues  
 Sel, poivre  
 10 g de beurre

**Utilisations**

Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles. Cuire les pommes de terre 20 minutes à la vapeur, les réduire en purée. Laisser refroidir.  
 Ajoutez les œufs, les algues, le sel et le poivre, former des petites galettes.  
 Les faire cuire à la poêle dans le beurre 2 minutes de chaque côté. Servir très chaud

**Salade de la mer à l'avocat****Ingrédients pour 4 personnes :**

1 salade verte  
 1 avocat  
 1 cuillère à café de fines algues  
 16 crevettes  
 100 g de chair de crabe  
 1 échalote hachée, ciboulette  
 1 c à s de sauce soja  
 2 c à s de jus de citron  
 2 c à s d'huile d'olive

**Préparation**

Nettoyer la salade verte, la couper en fines lanières.  
 Couper l'avocat en deux, ôter le noyau, détailler sa chair en petits cubes, les citronner immédiatement.  
 Dans un grand saladier préparer l'assaisonnement, ajouter tous les ingrédients sauf les crevettes, mélanger.  
 Ajouter les crevettes en garniture.  
 Laisser reposer ¼ h avant de servir.



**Beurre aux algues de Bretagne****Ingrédients**

50 g de beurre demi-sel tendre  
1 cuillère à soupe de fines algues  
1/2 citron  
1 tour de poivre du moulin

**Préparation**

Faire ramollir le beurre à température ambiante. Dans un petit saladier, mélanger intimement le beurre et les paillettes d'algues. Vous pouvez doser les algues en fonction de votre goût. Ajouter le citron et assaisonner.

**Suggestion**

Le beurre aux algues accompagnera les huîtres, tartiné sur du pain de seigle et sera fondu sur des pommes de terre au four, sur du poisson, des noix de saint Jacques...

**Moutarde aux algues****Ingrédients**

50g de moutarde de Dijon  
1 cuillère à soupe rase de fines algues (2 g)

**Préparation**

Mélanger les fines algues à la moutarde et mettre au frais.

La moutarde aux algues accompagnera les fruits de mer en particulier les araignées de mer et les poissons.

**Soles rôties au beurre d'algues****Ingrédients pour 4 personnes**

8 soles d'environ 100 g pièce  
20 g de beurre aux algues  
2cl d'huile d'olive  
300 g pommes de terre  
1/4 de litre de lait demi écrémé  
1 cuillère à café de nori en paillettes (facultatif)  
2 citrons

**Préparation**

Laver et éplucher les pommes de terre, les couper en tronçons et les cuire avec une poignée de gros sel pendant 15 minutes.

Ébarber et enlever la peau noire des soles, écailler la peau blanche et laver. Réserver au frais.

Porter à ébullition le lait avec une cuillère à café de nori.

Égoutter les pommes de terre et les écraser avec un presse-purée. Ajouter le lait au fur et à mesure et assaisonner de sel et de poivre. Conserver au chaud.

Dans une poêle anti-adhésive, cuire dans de l'huile les soles côté peau blanche pendant 4 à 5 minutes.

Retourner et finir la cuisson pendant 4 à 5 minutes.

Vérifier la cuisson des soles en incisant légèrement un filet avec la pointe d'un couteau. Le filet doit se dégager aisément.

Dresser sur quatre grandes assiettes chaudes, deux soles par personne.

Faire fondre le beurre aux algues et napper les soles.

Ajouter selon votre goût, un demi citron sur chaque assiette.

**Huîtres chaudes au beurre d'algues****Ingrédients pour 4 personnes**

2 douzaines d'huîtres (numéro 2 ou 3)  
le jus d'un citron  
10 cl de vin blanc sec  
1 échalote hachée  
30 g de beurre aux algues (avec des fines algues)  
10 cl de crème fraîche  
1 jaune d'oeuf  
poivre

**Préparation**

Ouvrir les huîtres une heure à l'avance et les vider de leur première eau. Les mettre au frais (pas au frigo). Récupérer ensuite 10 cl de la deuxième eau en la filtrant dans une passoire et la verser dans une casserole. Ajouter le vin blanc, le jus de citron, le beurre aux algues et l'échalote finement ciselée. Faire réduire sur feu vif. Il ne doit rester que 2 cuillères à soupe de liquide. Ajouter la crème, le poivre, puis hors du feu, le jaune d'oeuf. Puis faire épaissir la sauce tout doucement sur feu doux. Réserver. Allumer votre four sur la position grill, à 220°. Déposer les huîtres sur la grille du four en vidant toute l'eau qu'elles contiennent. Répartir la sauce dans chacune d'entre elles (environ une cuillère à café par huître). Passer sous le grill environ 2 minutes en surveillant bien la coloration. Servir immédiatement.

**Rigadeaux (coques) à la crème d'algues t****Ingrédients pour 4 personnes :**

1 kg de rigadeaux (coques)  
1 noix de beurre  
1 échalote  
1 verre de Muscadet (vin blanc sec)  
4 cuillères à soupe de crème fraîche  
1 cuillères à soupe rase de fines algues  
poivre et épices

**Préparation**

Si vous ramassez les coquillages vous-même, il vous faudra les débarrasser de leur sable. Commencer par les laver plusieurs fois à l'eau de mer, puis, à la maison, les faire dégorger dans un récipient rempli d'eau de mer pendant au moins deux heures et enfin les rincer dans de l'eau douce.

Dans une casserole, faire dorer une échalote dans du beurre. Verser un verre de Muscadet et faire réduire le jus. Puis ajouter la crème fraîche et les fines algues. Assaisonner (poivre et épice, mais pas de sel).

Laisser mijoter deux à trois minutes.

Ouvrir les coquillages (au couteau ou dans une casserole à feu vif). Extraire les rigadeaux de leur coquille et les verser dans la sauce aux algues. Laisser mijoter quelques minutes. Servir avec des pommes de terre ou dans une galette de blé noir.

**Moules marinières aux algues****Ingrédients pour 2 personnes**

1 kg de moules  
 1 petite carotte  
 1 petit oignon  
 vin blanc sec  
 3 échalotes, persil  
 1 cuillère à soupe rase de fines algues  
 1 cuillère à café de farine bise  
 beurre  
 1 citron, laurier

**Préparation**

Nettoyer et laver les moules, les mettre dans une cocotte avec oignon, carotte, 2 brins de persil, ½ verre de vin blanc et une feuille de laurier. Faire cuire à feu moyen, couvert. Quand elles sont bien ouvertes, les mettre dans un plat et conserver au chaud.

Dans une autre casserole, mettre les échalotes finement hachées avec 1 verre de vin blanc, faire réduire, puis ajouter le jus de cuisson des moules (attention au sable).

Laisser mijoter et réduire d'un tiers, lier la sauce avec la farine diluée à l'eau froide. Ajouter 1 cuillère à soupe de beurre, 1 cuillère à café de persil haché, les fines algues et le jus de citron. Mijoter la sauce à feu doux 5 minutes.

Verser cette sauce sur les moules, couvrir et servir bien chaud.

**Saumon vapeur****Ingrédients pour 4 personnes**

Des darnes de saumon ou des filets épais  
 1 cuillère à soupe rase de fines algues  
 ½ pack de crème fraîche  
 Jus de citron, sel

**Préparation**

Bien laver et sécher le saumon frais (darnes ou filets). Déposer côté peau dans le panier vapeur. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes. En fin de cuisson, saler, poivrer légèrement. Saupoudrer d'algues. Les algues vont se réhydrater au contact du poisson. Délayer la crème fraîche avec le jus de citron et proposer cette sauce légère en accompagnement ou arroser simplement de jus de citron.

**Suggestions**

Vous pouvez aussi accompagner ce poisson d'une noix de tartare d'algues fraîches. Servir accompagnée d'une salade de mâche et/ou des tomates provençales.

**Fromage de chèvre frais pané aux algues****Ingrédients pour 4 personnes**

Un fromage de chèvre de 250 g  
 2 cuillères à soupe de fines algues  
 2 cl d'huile d'olive  
 5 g de fleur de sel  
 Poivre du moulin

**Préparation**

Écraser le fromage de chèvre frais à l'aide d'une fourchette dans une assiette, l'assaisonner de fleur de sel et de quelques tours de poivre du moulin, puis ajouter l'huile d'olive.

Ajouter au fromage une partie des paillettes d'algues. Reconstituer la forme du fromage dans un moule rond de la taille initiale du fromage.

Rouler délicatement le fromage dans une assiette contenant le reste des paillettes d'algues.

Dresser le fromage dans un plat.

**Bananes rôties aux oranges sanguines****Ingrédients pour 4 personnes :**

4 bananes  
 1 cuillère à soupe rase de fines algues  
 4 oranges sanguines  
 2 cl d'huile d'olive  
 20 g de sucre cassonade  
 1 tour de poivre du moulin

**Utilisations**

Presser et récupérer le jus des quatre oranges. Éplucher les bananes, les couper en deux dans le sens de la longueur. Saisir les bananes dans de l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Saupoudrer de sucre et de poivre du moulin. Les laisser caraméliser légèrement. Déglacer avec le jus des oranges.

Ajouter les paillettes d'algues.

Dresser sur quatre assiettes chaudes les bananes. Réduire le jus de cuisson si nécessaire. Rectifier le sucre selon votre goût.

Napper les bananes de sauce.

**Suggestions**

Vous pouvez rajouter une boule de glace de votre choix.

## Cuisine et saveur de la laitue de mer

La laitue de mer est vendue en feuilles d'algues fraîches et en sachet de paillettes d'algues.  
A savoir : 5 grammes d'algue déshydratée sont équivalents à 25 à 30 grammes d'algue fraîche au sel.

### Texture et goût

Le saveur de la laitue de mer rappelle le goût de l'oseille, avec une petite note aromatique marine.  
Cuite, elle a un goût proche des épinards.  
Crue, elle est plutôt coriace, et demande à être émincée ou hachée finement. Cuite, sa texture devient tendre et souple.

### Réhydratation

Les laitues de mer en branches seront passées sous l'eau fraîche durant une minute ou trempées dans plusieurs eaux pour bien les dessaler. Egouttez-les.  
Les laitues humectées reprennent leur volume en quelques minutes seulement.  
Les paillettes seront simplement humectées ou versées directement au contact d'un liquide, eau, eau citronnée, vin blanc, eau de cuisson des céréales, des légumes ou des bouillons.

### Conservation

La laitue de mer se conserve à l'abri de l'humidité et de la lumière pour éviter qu'elle blanchisse.

## Cuisine et saveur de la laitue de mer (suite)

### Utilisations

La laitue de mer fraîche s'utilise crue, finement ciselée en salade.  
Vous pouvez également la cuire, par ex. avec des épinards, du chou, du riz, des pâtes. La cuisson nécessaire pour attendrir la laitue de mer est brève, de 3 à 5 minutes environ.  
Vous pourrez la consommer après une brève ébullition en soupe, en légume d'accompagnement.  
La laitue de mer convient bien dans la pâte à pain, les tartinades, les pâtes à cuire, les garnitures de quiches, les gratins.  
La laitue en grandes feuilles peut servir de papillote.  
Les paillettes se saupoudreront un peu sur tous les plats, les tomates et crudités, les vinaigrettes, les sauces, les omelettes.

## Salade d'endives

### Ingrédients pour 4 personnes

40 à 60 g de laitue de mer fraîche au sel  
ou 10 g de laitue de mer en paillettes  
3 endives  
1 pomme craquante  
1 échalote  
1 feuille de trévisse rouge  
1 larme de vinaigre balsamique  
huile de tournesol ou colza  
quelques radis pour décoration

### Préparation

Rincer à l'eau courante la laitue de mer et l'égoutter.  
Garder quelques longues lames vertes pour la décoration du plat et hacher finement le reste de la laitue de mer.  
Émincer les endives. Couper la pomme et l'échalote en petits dés. Mélanger avec tous les autres ingrédients et parsemer de cerneaux de noix.  
Décorer avec les rondelles de radis et les lames de laitue de mer fraîche ou des paillettes de laitue de mer.

## Velouté de légumes à la laitue de mer

### Ingrédients pour 4 personnes :

6 pommes de terre type binje  
4 cuillères à soupe de laitue de mer en paillettes  
1 oignon jaune  
1,5 litre d'eau  
1 dl de crème liquide  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre  
1 pincée de persil haché frais

### Préparation

Éplucher l'oignon, puis le couper en fines rondelles.  
Peler et découper les pommes de terre en morceaux.  
Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit transparent.  
Ajouter les pommes de terre, recouvrir d'eau, saler, poivrer, laisser cuire 20 minutes.  
Ajouter la laitue de mer, laisser cuire 15 minutes.  
Mixer, ajouter de l'eau si nécessaire, continuer la cuisson encore 10 minutes.  
Ajouter la crème, mélanger, ajuster l'assaisonnement.  
Saupoudrer d'un peu de persil et servir bien chaud.

**Beurre à la laitue de mer****Ingrédients pour 4 personnes**

100 g de beurre salé  
 2 cuillères à soupe de laitue de mer  
 1/2 citron  
 1 tour de poivre du moulin

**Préparation**

Ramollir le beurre à consistance crémeuse.  
 Ajouter les paillettes de laitue de mer, le citron et un tour de poivre.  
 Vous pouvez doser la quantité de laitue de mer en fonction de votre goût.  
 Mouler le beurre dans un ravier pour le servir à table.

**Suggestion**

Le beurre aux algues est incontournable au naturel sur des tartines de pain. Servez-le aussi fondu sur un poisson sorti du four ou des coquilles juste poêlées, brunies et fondantes

**Noix de Saint-Jacques à la laitue de mer****Utilisations pour 4 personnes**

16 noix de saint Jacques  
 1 noix de beurre  
 Environ 50g de beurre à la laitue de mer  
 1 pincée de persil haché frais  
 Sel et poivre

**Préparation**

Éponger les noix de Saint-Jacques sur papier absorbant. Ôter les nerfs qui entourent la noix en incisant.  
 Faire fondre une noix de beurre dans une poêle. Le beurre doit être monté en température lentement. Le beurre se dissocie (se clarifie), et la mousse du beurre colore et apporte le goût très particulier du beurre noisette.  
 Lorsque le mélange est à point (beurre fondu, encore blanc et crémeux), faire cuire les noix entières 2 minutes de chaque côté, surtout pas plus, pour bien sentir leur goût fondant.  
 Si les noix sont vraiment très épaisses, les couper en deux dans le sens de la hauteur, et ne faire cuire que 1 ou 2 minutes. Saler et poivrer.  
 Dans le même temps, faire fondre doucement dans une petite casserole ou au bain marie les 50g de beurre aux algues (laitue de mer ou fines algues). Verser dans la poêle de cuisson ce mélange, et parsemer de persil haché frais, et servir aussitôt avec une fondue de poireaux ou des pâtes fraîches.  
 On peut aussi, au choix agrémenter la cuisson des coquilles avec 1 ou 2 échalotes coupées très finement.

**Pâtes au saumon et à la laitue de mer****Ingrédients**

400 g de pâtes  
 4 tranches de saumon en lanières  
 10 g de laitue de mer fraîche  
 les blancs de 4 poireaux  
 3 à 4 cuillères de crème fraîche  
 un jus de citron

**Préparation**

Rincer à l'eau courante, égoutter et hacher finement la laitue de mer.  
 Faire cuire 400 g environ de pâtes fraîches dans une grande casserole d'eau salée.  
 Dans le même temps, faire étuver dans une cocotte remplie d'un verre et demi d'eau, les blancs de poireaux et la laitue de mer. Lorsque l'eau est évaporée, ajouter 4 tranches de saumon découpé en lanières, 3 à 4 cuillères à soupe de crème fraîche et du jus de citron.  
 Mélanger cette préparation aux pâtes.

## Laitue de mer

### Filet de poisson à la laitue de mer

#### Ingrédients pour un filet de poisson par personne

1 filet de poisson par personne (lieu, merlan, ...)  
une feuille de papier aluminium  
ou des feuilles de kombu ou de laitue de mer  
5 g de laitue de mer en paillettes  
1 cuillère à café de jus de citron  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
2 graines de coriandre  
Une pincée de sel fin, si possible du sel de Guérande

#### Préparation

Étendre une feuille de papier aluminium.  
Placer quelques paillettes de laitue de mer sous et sur le filet, et placer le filet au milieu de la feuille.  
Saler légèrement. Verser sur chaque filet de poisson le jus d'un demi citron et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajouter des graines de coriandre.  
Fermer la papillote en enrobant le papier autour du filet de telle sorte que le jus ne s'en échappe pas.  
Cuire 5 minutes au four préchauffé à 180° ou à la vapeur 5 à 7 minutes.

#### Suggestion

Pour plus de saveur, vous pouvez remplacer la feuille d'aluminium par des feuilles de laitue de mer ou de kombu royal ou breton.

## Laitue de mer

### Papillote à la laitue de mer

#### Ingrédients

1 poisson en filets ou en dés,  
ou des fruits de mer (noix de St Jacques, crevettes, langoustines, palourdes, moules, ...)  
1 feuille de laitue de mer fraîche  
1 petit poireau,  
1 carotte,  
1 petit bulbe de fenouil  
sel, poivre et épices

#### Préparation

Rincer la laitue de mer à l'eau courante et l'égoutter.  
Préparer les légumes et les émincer.  
Étaler une feuille de laitue de mer sur le plan de travail et la garnir d'un filet de poisson, de dés de poisson ou de fruits de mer.  
Ajouter une poignée de légumes et assaisonner de sel, poivre et épices selon le goût.  
Fermer la papillote et cuire 3 minutes à la vapeur.  
Servir avec un peu de crème ou un filet de citron.

## Laitue de mer

### Brochettes de lotte et de Saint Jacques

#### Ingrédients

20 noix de Saint-Jacques  
350g de filet de lotte  
quelques feuilles de laitue de mer fraîche  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe d'estragon  
1 cuillère à soupe de ciboulette émincée  
3 gousses d'ail écrasées  
2 échalotes émincées  
sel, poivre

#### Préparation

Rincer la laitue de mer à l'eau courante et l'égoutter.  
Préparez la marinade avec l'huile d'olive, les fines herbes, l'échalote, l'ail, le sel et le poivre.  
Couper la lotte en gros cubes.  
Faites mariner les noix de Saint-Jacques et les cubes de lotte dans la marinade pendant une heure. Puis les égoutter.  
Confectionner des papillotes de noix St Jacques et de lotte avec de petites feuilles de laitue de mer.  
Faire 4 brochettes en alternant les noix de Saint-Jacques et la lotte avec et sans papillote.  
Faire cuire au four position grille 4 à 5 minutes en retournant à mi-cuisson.

**Salade à la dulse et aux noix grillées****Ingrédients pour 4 personnes**

10 g de dulse  
 1 belle salade verte (laitue, batavia,... )  
 1 petite gousse d'ail  
 250 g. de noix en coque  
 1 cuillère à café de sauce de soja  
 1 c. à s. de vinaigre et 1 c. à s. d'huile  
 1 c. à c. de moutarde

**Préparation**

Rincer à l'eau courante et égoutter la dulse. La couper grossièrement.  
 Dans le four chaud, mettre les noix à griller dans leur coque environ 15 mn. Remuer une fois ou deux pendant ce temps. Les casser et les décortiquer.  
 Couper les noix en morceaux d'environ 5 mn.  
 Lavez la salade, l'égoutter et la couper en gros morceaux.  
 Dans un saladier, râper finement la gousse d'ail ; ajouter la sauce de soja et laisser macérer ainsi 15 mn. Et ajouter le vinaigre, l'huile et la moutarde. Puis mettre dans le saladier la salade, la dulse et les noix. Mélanger bien. Servir sans attendre.

**Note**

Ne jetez surtout pas l'eau de rinçage de la dulse ! Ce jus d'algue sera une bénédiction pour vos plantes. En effet, les algues sont riches en oligo-éléments et minéraux. Mettez-le en traitement dans la terre de vos plantes : cela les stimulera et renforcera leur résistance aux maladies et aux parasites.

**Soupe à l'oignon****Ingrédients**

5 gros oignons  
 10 g de dulse fraîche  
 2 à 3 cuillères à soupe de farine  
 1 l d'eau  
 20 cl d'huile d'olive  
 sel et poivre

**Préparation**

Rincer à l'eau courante, égoutter et hacher finement la dulse.  
 Faire revenir 5 gros oignons coupés en rondelles dans un peu de beurre ou d'huile. Quand ils sont déjà dorés, ajouter la dulse. Tourner à la cuillère de bois en saupoudrant de farine (2 à 3 cuillères à soupe). Verser peu à peu 1 litre d'eau (ou de bouillon) et porter à ébullition. Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 1/2 heures à feu très doux. Servir nature, avec des croûtons, ou encore gratinée au four avec du gruyère râpé.

**Salade de crudités aux algues****Ingrédients pour 2 personnes**

10 g de laitue de mer fraîche  
 10 g de dulse fraîche  
 1 betterave crue  
 3 carottes  
 3 navets nouveaux  
 une vinaigrette à la moutarde et au citron

**Préparation**

Rincer les algues dans 2 ou 3 eaux différentes jusqu'à l'obtention d'un goût légèrement salé ; égoutter puis couper-les finement.  
 La betterave sera coupée en petits cubes ou grossièrement râpée, les carottes râpées finement ainsi que les navets. Votre vinaigrette sera légère, juste de quoi mettre en valeur le légume cru.  
 Assaisonner chacune de vos préparations, et ne les juxtaposer que peu avant de les servir. Disposer en dernier les algues.

**Ramequins rouges****Ingrédients**

5 g de dulse fraîche  
 5 oeufs  
 1 betterave rouge  
 3 cuillères à soupe de crème fraîche  
 3 cuillères à soupe de parmesan râpé  
 2 pincées de curry  
 sel  
 poivre

**Préparation**

Découper en julienne la betterave.  
 Battre ensemble les oeufs, la crème fraîche, le parmesan, le curry. Saler et poivrer.  
 Ajouter la betterave et la Dulse en paillettes, bien mélanger.  
 Verser dans 4 ramequins, et faire cuire 20 min au bain-marie.  
 Laisser tiédir avant de servir.

**Suggestion**

En entrée en accompagnement d'une salade assaisonnée avec une vinaigrette légère et un jus de citron.

## Purée de carottes au Nori

### Ingrédients

5 g de nori fraîche  
Purée de Carotte  
Noix de muscade  
Poivre

### Préparation

Rincer à l'eau courante, égoutter et hacher finement la nori.  
Ajoutez les algues à la purée en fin de préparation et laissez gonfler deux minutes.  
Ajouter une pincée de noix de muscade râpée, poivrer à votre goût.

### Remarque

La saveur du nori souligne avantageusement la carotte par un ton boisé, légèrement fumé.  
Cette recette s'applique aussi à la purée de pommes de terre ou de céleri, mais c'est avec la carotte que le mariage des saveurs est le plus agréable.

## Bisque végétale

### Ingrédients pour 3 personnes

20 à 40g de dulce fraîche conservée au sel  
20g de Nori conservée au sel  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 carotte moyenne (80g)  
2 tomates  
1 petit poivron rouge  
laurier, thym, romarin : bouquet de saveurs  
1 cuillère à soupe de paprika doux

### Préparation

Rincer les algues à l'eau courante et les égoutter.  
Hacher finement l'oignon et l'ail, les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Rajouter la carotte râpée, les tomates et le poivron en petits cubes, les deux algues rouges et le paprika. Laissez mijoter à feu doux avec le bouquet de saveurs jusqu'à cuisson des légumes.  
Passer au mixer en prenant soin d'enlever le bouquet, rectifier l'assaisonnement et servir avec le même accompagnement que la bisque.

### Remarque

Avec 40g d'algues, la touche marine est légère. Avec 60g, la saveur est soutenue. À vous de juger !

## Cabillaud en chausson

### Ingrédients pour 4 personnes

1 filet de cabillaud  
10 g de nori  
2 c à s de sauce tomate provençale  
1/4 de poivron  
2 c à s de fromage frais  
1/2 verre de vin blanc

### Préparation

Rincer à l'eau courante, égoutter et hacher finement la nori.  
Dans un bol, mélanger à la fourchette les algues avec le fromage frais et la sauce tomate.  
Ouvrir le filet dans l'épaisseur. Fourrer le poisson avec la préparation d'algues en en conservant un quart. Refermer le chausson et tartiner le reste de la préparation sur le dessus.  
Dans un plat à four huilé, disposer les chaussons sur une couche de poivrons en lamelle. Arroser avec le vin blanc.  
Couvrir le plat ou le fermer avec une feuille d'aluminium et cuire 20 min dans un four chaud.

### Suggestion

La recette peut aussi se faire avec du saumon et de la laitue de mer, ou encore du lieu jaune et de la dulce  
Servir accompagné d'un Muscadet ou d'un Bourgogne Aligoté. La sauce provençale peut être remplacée par un coulis de tomate dans lequel on incorpore des oignons et du basilic.

## Rouleaux de fromage frais à la Nori

### Ingrédients pour 4 personnes :

1/4 Fromage frais de chèvre (type Petit Billy)  
10 g de nori fraîche

### Préparation

(5 min et 2 h au frais)  
Rincer à l'eau courante, égoutter et hacher finement la nori.  
Faire de petits rouleaux avec du fromage frais de chèvre (à peu près 4cm de haut).  
Dans le fond d'une assiette, verser et répartir les paillettes d'algues et passer les rouleaux de fromage dans les algues.  
Laisser affiner les petits rouleaux ainsi recouverts au moins 2 heures dans le réfrigérateur.  
Déguster en entrée avec une salade, ou bien au moment du fromage.  
Plus l'affinage est long, meilleurs les rouleaux seront !  
N'hésitez pas à les laisser deux jours au réfrigérateur avant de les déguster.

### Suggestion

Pensez aussi à ces petits rouleaux pour vos buffets et cocktails !  
Cette recette peut aussi se réaliser en mélangeant la nori avec de la dulce et de la laitue de mer, vous obtiendrez ainsi des rouleaux très frais pour le palais et pour les yeux.

## Sablés au nori et gaudes

### Ingrédients

2 œufs,  
1 c à c de vanille liquide  
120 g de cassonade (ou moitié cassonade et rapadura) (\*)  
120 g de beurre  
120 g de gaudes (\*\*)  
120 g de farine de blé T55  
5 g de nori fraîche  
20 g de flocons d'avoine  
une pincée de sel

### Préparation

Rincer à l'eau courante, égoutter et hacher finement la nori.

Mélanger tous les ingrédients, former une boule, réserver au frais au moins 1 heure afin que la pâte se raffermisse. Abaissez la pâte et découpez vos sablés à l'aide d'un emporte-pièce. Enfourner 15 minutes à 180°C.

Ces biscuits secs se conservent très bien dans une boîte hermétique.

### Remarque

(\*) La cassonade est un sucre roux extrait de la canne à sucre. Le sucre de canne complet Rapadura est non raffiné.

(\*\*) C'est de la farine de maïs torréfié. Les Gaudes de Chaussin du Jura sont grillées au feu de bois et issues d'une mouture à la meule.



## Conseils et recettes

La wakamé est l'algue la plus populaire au Japon. Son nom signifie « jeune pousse ».

De couleur verte foncée, cette grande algue est caractérisée par une lame découpée et fine avec une nervure centrale.

La wakamé possède une saveur douce, fine et moelleuse.

Cultivée en Bretagne depuis la fin des années 80 dans la baie de Saint Malo, en pleine mer et en hiver, elle se récolte de février à avril.

### Intérêts nutritionnels

La Wakamé est une algue alimentaire remarquable d'un point de vue nutritionnel.

Elle possède une forte teneur en calcium jusqu'à dix fois supérieure à la teneur en calcium du lait, (119mg/100gr).

Elle est riche en fibres et idéale pour le confort digestif.

Comme toutes les algues, elle est aussi une source de vitamines (B, C, K) et de minéraux (fer, potassium, magnésium).

Tous les acides aminés indispensables sont présents.

Son acide alginique (un glucose non soluble) purifie notre système digestif des métaux lourds et des restes de pesticides.

### Utilisations

C'est une des algues les plus faciles à marier avec toutes sortes de plats.

Crue dans les salades ou blanchie, elle renforce la saveur des potages, des poissons, des coquillages, des viandes blanches, des sauces, des omelettes, ...

## Soupe de cresson aux algues

### Ingrédients pour 2 personnes

1 botte de cresson

200g de pommes de terre

2 échalotes

500ml de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de wakamé en paillettes

Huile d'olive

Poivre

Facultatif : Crème fleurette / soja ou autre...

### Préparation

Préparer le bouillon de légumes

Éplucher les pommes de terre et les râper. Les rincer à l'eau claire et les essuyer pour que les morceaux ne se collent pas entre eux pendant la cuisson.

Faire sauter les pommes de terres râpées à l'huile d'olive dans une poêle, jusqu'à cuisson complète.

Réserver.

Éplucher l'échalote et l'émincer finement.

Laver le cresson et enlever les tiges les plus grosses au couteau. Égoutter.

Dans un faitout, faire revenir l'échalote dans de l'huile d'olive. Ajouter le cresson et laisser revenir 3 à 4 minutes. Ajouter les pommes de terre.

Verser le bouillon de légumes dans le faitout. Ajouter les algues déshydratées et laisser cuire 5 minutes.

Mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Servir immédiatement, avec éventuellement une cuillerée de crème.

## Velouté de pois cassés, kombu et wakamé

### Ingrédients pour 4 personnes

200g de pois cassés

1 carotte

1 poireau

1 topinambour ou navet

50g de céleri rave

15 cm de kombu breton (algue brune)

laurier, clou de girofle,

1 petit oignon, sel

2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé

### Préparation

Laver les légumes puis les couper en gros morceaux. Dans un fait-tout, disposer le laurier, le clou de girofle piqué dans un oignon, le poireau, le topinambour, la carotte et la wakamé. Recouvrir d'eau et cuire 10 minutes.

À part, cuire les pois cassés avec le kombu. Rajouter de l'eau au fur et à mesure afin que les pois cassés soient toujours couverts d'eau. Lorsqu'ils sont réduits en purée, enlever le kombu. Rectifier l'assaisonnement.

Mélanger les pois cassés avec les légumes et leur bouillon. Enlevez le laurier et le clou de girofle. Mixer. Servir chaud.

Le kombu est une algue très utile pour la cuisson des légumineuses (lentilles, pois cassé...) car elle absorbe les purines et permet de réduire le temps de cuisson.

## Velouté de potiron à la wakamé

### Ingrédients pour 6 personnes

500g de potiron

200g de pommes de terre

1 gros oignon

2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé

### Préparation

Couper le potiron en gros cube après avoir ôté la peau. Éplucher les pommes de terre.

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.

Disposer le potiron, les pommes de terre. Ajouter les paillettes de wakamé. Recouvrir d'un peu d'eau.

Saler. Cuire à feu couvert 15 minutes. Puis mixer soigneusement la préparation.

Grâce à la wakamé, ce potage n'a pas besoin d'être affiné avec de la crème. L'onctuosité de l'algue suffit à lui donner une consistance crémeuse.

### Suggestion

Ajouter si vous le souhaitez quelques graines de courge grillées, Le contraste de consistance donnera à votre préparation un petit plus craquant ! Servir bien chaud.

**Sauce marine pour crudités****Ingrédients pour 4 personnes**

300g de faisselle égouttée  
 2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé séchée  
 ou de salade du pêcheur (laitue de mer, dulse, nori)  
 1 cuillère à soupe de persil séché  
 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne  
 1 cuillère à soupe de shoyu  
 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre  
 3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 2 gousses d'ail pressées (facultatif)

**Préparation**

Mélanger tous les ingrédients au fouet pour obtenir une sauce homogène.  
 Préparer une salade de crudités en mélangeant tous les légumes en bâtonnets (carottes, céleri branche, courgettes, navets, betteraves, endives, radis).  
 Verser la sauce aux algues sur la salade de crudités.

**Salade de radis noir à la wakamé****Ingrédients pour 2 personnes**

1 radis noir de 150g  
 2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé  
 1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
 3 cuillères à soupe de sauce soja (tamari)  
 1 cuillère à soupe de graines de sésame  
 1 pincée de sel  
 1 pincée de piment d'Espelette

**Préparation**

Éplucher et râper le radis. Le mélanger aux algues.  
 Dans un bol, mélanger l'huile de sésame, la sauce soja et le piment. Assaisonner.  
 Verser la sauce sur le radis aux algues et déguster.

**Salade de concombre à la wakamé****Ingrédients pour 4 personnes**

Un gros concombre de potager  
 10 g de wakamé fraîche ou 2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé  
 Pour la sauce :  
 Le jus d'un citron vert  
 2 cuillères à soupe de sauce soja  
 1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide ou tournesol  
 Pour le décor:  
 1 cuillère à soupe de sésame grillé.

**Préparation**

Si vous avez des algues fraîches en barquette, mettez les feuilles de wakamé à dessaler dans un saladier d'eau froide 30 minutes. Égoutter et hacher finement. Émincer les concombres sans ôter leur fine peau, les placer dans une passoire et saupoudrer de sel. Laisser dégorger 20 minutes, puis rincer et sécher. Préparer la sauce en rassemblant tous les ingrédients. Mélanger les concombres, les algues wakamé et la sauce. Parsemer la salade de sésame. Mettre au frais 10 minutes avant de servir. Déguster.

**Salade d'oignons rouges et wakamé à l'orange****Ingrédients pour 2 personnes**

Deux beaux oignons rouges,  
 10 g de wakamé fraîche ou 2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé  
 un citron,  
 une orange,  
 Une cuillère à soupe de sauce de soja,  
 Une cuillère à soupe d'huile d'olive,  
 Gingembre coupé en julienne,  
 sel, poivre

**Préparation**

Si vous avez des algues fraîches en barquette, mettez les feuilles de wakamé à dessaler dans un saladier d'eau froide 30 minutes. Égoutter et hacher finement. Réhydrater les paillettes de wakamé dans de l'eau. Rincer et égoutter dans une passoire. Émincer l'oignon rouge le plus fin possible, le tremper juste un peu dans un bol d'eau et le retirer immédiatement. Bien égoutter l'oignon. Mélanger dans un bol les oignons, les algues avec le gingembre. Disposer la salade dans un plat. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron et d'orange puis arroser d'huile d'olive et de sauce de soja.

**Tartare d'algues****Ingrédients pour 4 personnes**

10g de paillettes de wakamé  
 10g de paillettes de laitue de mer  
 10g de paillettes de dulce  
 10g de paillettes de nori  
 1 moitié d'échalote  
 1 moitié de gousse d'ail  
 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz ou de cidre  
 3 cuillères à soupe d'huile de votre choix  
 Un 1/2 citron vert

**Préparation**

Émincer l'ail et l'échalote.  
 Réhydrater les algues dans le vinaigre pendant 5 minutes. Mêler les algues, l'échalote et l'ail dans un saladier. Assaisonner avec huile et jus de citron. Laisser mariner autant que vous pouvez.  
 Vous pouvez aussi assaisonner avec une pointe de sauce soja et une bonne huile de sésame...et ajouter graines de sésame ou de courge, tomates séchées, câpres, cornichons, ...

**Remarque**

Les tartares aromatisent les salades de crudités, les poêlées de légumes, les tartes et quiches.  
 Ils parfument les plats de fruits de mer de leur incomparable saveur iodée.

**Oeufs brouillés aux algues****Ingrédients pour 4 personnes**

2 bandes d'algues wakamé fraîches ou 2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé  
 8 oeufs  
 0.5 dl de crème  
 sel, poivre  
 un bouquet de ciboulette  
 20 g de beurre

**Préparation**

Si vous avez des algues fraîches en barquette, mettez les feuilles de wakamé à dessaler dans un saladier d'eau froide 30 minutes. Égoutter, retirer les côtes, puis détailler les algues en fines lanières.  
 Battre les oeufs avec la crème. Saler et poivrer.  
 Ciseler la ciboulette en rouleaux.  
 Chauffer le beurre dans une grande poêle antiadhésive. Y faire revenir brièvement les algues.  
 Baisser le feu, ajouter les oeufs et laisser prendre en remuant jusqu'à obtention d'une masse crémeuse.  
 Parsemer de ciboulette.

**Quiche océane****Ingrédients pour 4 personnes**

1 rouleau de pâte feuilletée  
 3 cuillères à soupe de farine  
 100 g de saumon fumé  
 3 œufs  
 10 à 15 g de paillettes de wakamé  
 150 g de gruyère rapé  
 2 oignons hachés  
 1 petit verre de lait  
 Sel et poivre

**Préparation**

Faire revenir dans une poêle les oignons hachés et les paillettes de wakamé avec une noisette de beurre. Assaisonner.  
 Dans un saladier, verser la farine. Creuser un puit et verser les œufs. Mélanger et ajouter la crème fraîche et le lait.  
 Ajouter 100g de gruyère râpé, le saumon coupé en dés, puis les algues et les oignons.  
 Étaler la pâte dans un plat. Verser la préparation.  
 Saupoudrer du reste de gruyère.  
 Enfourner au four et cuire 30 minutes, thermostat 7.

**Riz à la wakamé et aux épices****Ingrédients pour 4 personnes**

2 verres de riz  
 1 oignon  
 3 cuillères à soupe de wakamé

**Mélange d'épices écrasé au mortier :**

2 clous de girofle  
 2 graines de cardamome (épice de la cuisine indienne)  
 noix de muscade, cannelle en poudre et cumin (1 pincée de chaque)

**Préparation**

Faites cuire l'oignon émincé avec les épices dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le riz.  
 Faire revenir 2 minutes puis ajouter deux fois le volume d'eau. Rajouter la wakamé.  
 Porter à ébullition et faire cuire à feu doux à couvert.  
 Lorsque l'eau est absorbée, laisser gonfler 10 minutes.

**Suggestions**

Server avec du poisson ou une viande blanche.  
 Vous pouvez aussi accompagner ce poisson d'une noix de tartare d'algues fraîches. Servir accompagnée d'une salade de mâche et/ou de tomates provençales.

**Plancha de filet de bar mariné à la wakamé****Ingrédients pour 4 personnes**

2 bars de 700 à 800 g  
 15 g de wakamé déshydratées, en feuilles ou en paillettes  
 5 cl d'huile d'olive vierge  
 10 cl de sauce Xipister (voir la recette)

**Préparation**

Lever les filets de bar par votre poissonnier.  
 Mettre la wakamé à réhydrater pendant 10 minutes dans de l'eau froide. Laver à l'eau courante et égoutter.  
 Inciser en petit quadrillage, la peau des filets de bar.  
 Dans un plat badigeonner vos filets de bar avec un peu d'huile d'olive.  
 Mettre à mariner les filets sur une couche de Wakamé.  
 Recouvrir les filets avec la wakamé restante et badigeonner avec un peu de sauce Xipister.  
 Sur la plancha chaude saisir à l'unilatérale coté peau les filets de bar...  
 Au  $\frac{3}{4}$  de cuisson c'est-à-dire 4 à 5 minutes déglacer avec la sauce Xipister, saler à la fleur de sel.  
 Ne pas retourner et finir la cuisson quand le coté arrêté du poisson deviendra légèrement blanc.  
 Servir avec le légume de votre choix et la sauce Xipister à discrétion.

**Remarque**

La cuisson à l'unilatérale : sur un seul coté, cela évite de trop cuire un poisson. Quelques algues pour venir affirmer les goûts... et la sauce Xipister pour donner un coup de soleil à ce poisson fin et délicat.

**sauce Xipister****Ingrédients pour 4 personnes**

250 ml de vinaigre de vin blanc ou mieux encore du vinaigre de cidre Basque.  
 2 cuillères à café de purée de piment du Pays Basque  
 1 cuillère à café ou plus de piment d'Espelette en poudre  
 4 gousses d'ail fendues.  
 3 branches de persil plat  
 1 feuille de laurier et 2 branches de thym  
 1 branche de romarin  
 20 grains de poivre noir  
 1 cuillère à café de graine de moutarde et de coriandre  
 10 cl d'huile d'olive vierge  
 1 cuillère à café de fleur de sel

**Préparation**

Laver et sécher les herbes.  
 Éplucher et laver les gousses d'ail, les sécher.  
 Fendre en deux les gousses d'ail et les mettre dans une petite bouteille.  
 Ajouter toutes les épices sèches, les graines de moutarde, de coriandre, de poivre noir, le thym, romarin, le persil plat et le laurier.  
 Délayer la purée de piment Basque, la fleur de sel et le piment d'Espelette avec le vinaigre.  
 Verser le mélange dans la bouteille, ajouter l'huile d'olive.  
 Mélanger en secouant la bouteille fermée.  
 La laisser au bas du réfrigérateur pendant 15 jours, en secouant tous les deux à trois jours.  
 Cette sauce se conservera 2 mois au frais.

**Coco paimpolais aux algues et aux anchois****Ingrédients pour 4 personnes**

4 filets de daurade  
 650 g de coco blanc  
 1 cuillère à café de paprika  
 1 cuillère à café bombée de fumet de poisson  
 1 cuillère à soupe de wakamé en paillettes  
 6 anchois  
 1 boîte de tomates concassée  
 le jus d'1/2 citron

**Préparation**

Dans une poêle, verser les cocos blancs et les tomates dans un grand verre d'eau. Couvrir et cuire 10 minutes.  
 Ajouter alors les paillettes d'algues, les anchois hachés, le paprika et le fumet de poisson.  
 En fin de cuisson, ajuster l'assaisonnement.  
 Faire juste griller les filets de dorades.  
 Ajouter au dernier moment le citron aux cocos.  
 Servir les filets de daurade avec les cocos.  
 Décorer avec des zestes de citron,

**Polenta au wakamé****Ingrédients pour 4 personnes**

150 g. de polenta (semoule de maïs),  
 450 g. d'eau (ou 3 fois son volume d'eau)  
 5 g. d'huile (pour graisser le plat de cuisson au four)  
 10 g de wakamé fraîche ou 2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé  
 1 pincée de sel

**Préparation**

Si vous avez des algues fraîches en barquette, réhydratez les feuilles de wakamé dans de l'eau pendant 10 minutes. Rincer et égoutter dans une passoire. Hacher finement.  
 Porter l'eau salée à ébullition dans une casserole. Dès que l'eau bout, verser en une fois la semoule en remuant continuellement à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter la wakamé. Le temps de cuisson de la semoule de maïs utilisée est inscrit sur l'emballage, de 2 minutes à 5 ou 7 minutes généralement.  
 Brasser la semoule et les algues pendant la cuisson à la casserole. Laisser la semoule gonfler encore quelques minutes après cuisson. Graisser un plat à four avec de l'huile. Verser y la semoule cuite.  
 Mettre au four à 180°C (pendant 30 à 40 minutes) pour bien la dessécher. Le dessus de la polenta va dorer.

## Les desserts

La wakamé utilisée en pâtisserie donne une onctuosité sans pareille. Lorsqu'elle est conservée au sel, il convient de bien la dessaler avant emploi. Mais il est possible d'utiliser de la wakamé en paillettes qu'il faut réhydrater dans un peu d'eau.

### Douceur de wakamé à l'orange

#### Ingrédients

1,5 cuillère à soupe de wakamé en paillettes  
 1 yaourt de soja  
 3 figues  
 1 orange  
 4 cuillères à soupe de graines de sarrasin décortiquées  
 1 demi cuillère à café d'anis vert en poudre  
 1 cuillère à soupe de miel en option

#### Préparation

Tremper le sarrasin dans un bol d'eau, rincer, égoutter et laisser à l'air libre au moins une demi-journée dans un chinois ou une passoire à mailles fines.  
 Réhydrater les figues dans de l'eau bouillante.  
 Presser le jus d'une orange et récupérer aussi un maximum de pulpe.  
 Réhydrater les paillettes de wakamé dans de l'eau.  
 Rincer et égoutter dans une passoire.  
 Mixer tous les ingrédients dans un blender pour obtenir un mélange crémeux à la saveur sucrée.  
 A tartiner à tous les repas, y compris petits déjeuner et goûters.

### Gâteau au chocolat à la wakamé

#### Ingrédients pour 6 personnes

200 g de chocolat pâtissier  
 150g de beurre  
 150g de sucre en poudre  
 3 oeufs  
 2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé  
 70g de farine

#### Préparation

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Incorporer successivement en mélangeant bien avec une cuillère en bois le sucre en poudre, les jaunes d'oeuf, les paillettes de wakamé et la farine. Battre les blancs en neige et les rajouter délicatement au mélange.  
 Disposer la préparation dans un plat et le mettre au four.  
 Cuire pendant 20 minutes à 180°.

**Le haricot de mer (Himanthalia elongata)**

Le haricot de mer, himanthalia elongata, est une algue de la catégorie des algues brunes dont la couleur varie du brun au vert olive.

Elle est accrochée sur les rochers baignés par le ressac au moyen d'un crampon de fixation recouvert d'une coupe concave circulaire d'un diamètre de 2 à 4cm. Au printemps de cette coupe partent deux lanières aplaties de 1 à 2 cm de large qui se divisent chacune plusieurs fois en deux, ce qui leur permet d'atteindre une longueur de 2,50 m à 3 m. Il se ramasse au printemps sur les côtes bretonnes. Confusion possible avec les frondes de la chorde, ou lacet de mer (Chorda filum). Cependant ces dernières sont de section circulaire et ne sont pas ramifiées. La présence de la coupe basale permet d'éviter toute confusion.

**Les qualités nutritionnelles des haricots de mer**

Longue algue brune, le haricot de mer est riche en fibres, en fer, en iode et en vitamine C (quatre fois plus que dans une orange).

**Utilisations des haricots de mer**

La cuisson des haricots de mer s'effectue comme pour des pâtes dans l'eau bouillante non salée, pendant 10 à 12 minutes selon la taille des branches. Le haricot de mer a un goût peu iodé malgré son léger parfum marin et très légèrement sucré. Sa texture ressemble à celle des haricots verts. Vous pouvez les faire rissoler vos haricots de mer avec des oignons ou de l'ail à la poêle ou les utiliser dans vos salades composées, les déguster chauds ou froids en salade avec une vinaigrette ou un filet d'huile.

**Salade de pommes de terre aux haricots de mer****Ingrédients**

- 4 pommes de terre
- 20 branches de haricots de mer déshydratés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin,
- 1 cuillère à café d'algomasio (sésame aux algues) ou de sel marin aux algues.

**Préparation**

Rincer les haricots de mer.

Cuire les haricots pendant 10 à 15 minutes à la vapeur douce ou dans de l'eau non salée.

Nettoyer les pommes de terre, les éplucher et les cuire à la vapeur.

Découper des rondelles de pommes de terre et les disposer dans un saladier.

Ajouter les haricots découpés en longs tronçons.

Assaisonner avec l'huile, le vinaigre et l'algomasio ou le sel marin aux algues.

Mélanger l'ensemble et mettre le saladier au réfrigérateur 30 minutes avant de servir.

**Haricots de la mer à la tomate****Ingrédients**

- Un coulis de tomates fait maison
- 15 g. de haricots de la mer déshydratés

**Préparation**

Rincer les haricots de mer.

Cuire les haricots pendant 10 à 15 minutes à la vapeur douce ou dans de l'eau non salée.

Réchauffer la sauce tomate et ajouter les haricots de mer égouttés. Servir chaud.

**Spaghetti aux haricots de mer****Ingrédients**

- 100 g de haricots de mer déshydratés
- 250 g de spaghetti
- deux tomates très mûres
- un petit oignon
- une poignée d'olives noires
- une cuillère à café de sel aux fines algues
- de l'huile d'olive fruitée

**Préparation**

Rincer les haricots de mer.

Cuire les haricots pendant 10 à 15 minutes à la vapeur douce ou dans de l'eau non salée.

Cuire les spaghettis dans l'eau bouillante salée. Disposer dans un plat les pâtes et les haricots de mer.

Peler et couper les tomates crues et l'oignon.

Ajouter les olives, le sel aux algues et un peu d'huile d'olive.

Mélanger et servir.

## Haricot de mer

### Plancha de filet de bar mariné à la wakamé

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 dl de vin blanc sec  
150 gr de haricots de mer déshydratés  
2 échalotes hachées  
2 gousses d'ail hachées  
2 dl de crème fraîche  
½ bouquet de persil équeuté et haché grossièrement  
Sel, poivre et épices éventuellement

#### Préparation des haricots de mer

Rincer les haricots de mer.  
Cuire les haricots de mer à la vapeur douce ou dans de l'eau non salée pendant 10 à 15 minutes selon la consistance désirée, de 'al dente' à bien cuit avant de les utiliser en cuisine.

Haricots de mer frais : les rincer à l'eau courante avant de les cuire comme les haricots de mer déshydratés en sachet

#### Préparation des haricots de mer à la provençale

Faire revenir dans une poêle les haricots de mer, l'échalote et l'ail, ajouter le vin blanc, puis la crème et le persil.

Assaisonner de sel, poivre et épices selon le goût.

Laisser mijoter à feu doux environ 10 min.

Servir en accompagnement d'un poisson ou de crustacés.

## Haricot de mer

### Filets de rougets barbets sur lit d'haricots de mer

#### Ingrédients pour 4 personnes

150 g de haricots de mer déshydratés  
4 rougets barbets extra frais (ou queue de lottes, ou noix de saint Jacques)  
2 ou 3 tomates

#### Préparation

Rincer les haricots de mer.

Cuire les haricots pendant 10 à 15 minutes à la vapeur douce ou dans de l'eau non salée.

Ébouillanter les tomates pour enlever la peau, puis les couper en quartiers et faire mijoter dans une poêle avec de l'huile d'olive et des oignons en émincés.

Ajouter les haricots de mer aux tomates et laisser cuire 2 à 3 minutes.

Faire lever les filets de rouget par son poissonnier en gardant la peau et en éliminant parfaitement les petites arêtes à l'aide de la pointe d'un couteau.

Déposer les filets de poisson bien secs dans une poêle anti-adhésive avec de l'huile d'olive, peau vers le bas, saler et poivrer. Faire revenir 2-3 mn côté peau et 1 mn côté chair.

Présenter dans un plat creux, verser les algues et tomates, puis le poisson dessus. Dans le jus de cuisson, ajouter un filet de crème fraîche, remuer et arroser le poisson et les algues.

Servir accompagné d'un blanc de Touraine.

#### Remarques

Le rouget barbet peut être cuit entier.

Les noix de St Jacques ou la lotte peuvent remplacer le rouget.

## Haricot de mer

### Tagliatelles de saumon aux haricots de mer

#### Ingrédients pour 2 personnes

150 g de haricots de mer déshydratés  
2 filets de saumon frais  
200 g de tagliatelles  
gros sel

#### Sauce aux algues

1 noix de beurre  
1 échalote  
1 cuillère à soupe rase de fines algues  
4 cuillères à soupe crème fraîche

#### Préparation

Rincer les haricots de mer et les cuire pendant 10 à 15 minutes à la vapeur ou dans de l'eau non salée.

Cuire les tagliatelles avec du gros sel.

Couper le saumon en petits dés et le faire revenir à la poêle.

Placer les haricots de mer avec les tagliatelles dans un plat. Disposer sur le dessus les dés de saumons.

Servir chaud, accompagné d'une sauce aux algues marines.

#### Préparation de la sauce aux algues

Hacher finement une échalote. La faire revenir dans du beurre. Ajouter la crème fraîche et les fines algues. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

## Les kombus de Bretagne

Kombu signifie **bonheur** en japonais. L'algue Kombu est considérée comme plante de santé, de longévité dans la tradition orientale.

On distingue le kombu breton (*laminaria digitata*) et le kombu royal ou *chou de mer* (*laminaria saccharina*).

Les kombus sont vendus en feuilles d'un vert brun foncé à la texture croquante et en paillettes.

Comme la laitue de mer et la nori, le kombu est particulièrement riche en calcium et en magnésium et surtout en potassium et en sodium. Il constitue également un apport important en vitamines A, B1, B12, C, E, F, K et PP.

Le kombu est également l'algue la plus riche en sucres non caloriques qui peuvent entrer dans le régime alimentaire des diabétiques.

Le kombu vous apportera de l'iode naturel en quantité importante qui stimule le métabolisme énergétique (harmonisation du poids).

### Saveur

Le kombu breton a un fort goût marin, iodé et un peu sucré. Le mucilage recouvrant le kombu royal appelé aussi « saccharina » a une saveur légèrement sucrée.

### Utilisation du kombu

Le Kombu est utilisé pour accélérer la cuisson des légumes secs et des légumineuses qu'il rend plus digestes en augmentant le pouvoir protéinique. L'ajout de kombu dans une cuisson ne masque pas la saveur des autres ingrédients, au contraire, cette algue est un exhausteur de goût. Elle renforce la saveur propre des ingrédients avec lesquels elle cuit. On peut l'utiliser en bardage de poisson.

## Court-bouillon au kombu

### Ingrédients pour 4 personnes

- un morceau kombu breton ou royal (une ½ branche)
- un oignon
- une carotte
- un poireau
- une branche de fenouil
- un verre de vin blanc sec et deux verres d'eau

### Préparation

Eplucher et émincer les légumes. Jeter les légumes et le kombu dans un mélange frémissant d'eau et de vin. Laisser frémir au moins 30 minutes. Filtrer.

### Suggestion

Utiliser ce court-bouillon pour pocher un poisson ou cuire des coquillages.

Breton ou royal, le kombu accommode parfaitement les soupes et les bouillons. C'est le composant de base du bouillon japonais, le dashi.

Une feuille de kombu dans un court-bouillon ou une soupe apportera un parfum très léger et beaucoup d'éléments nutritifs.

### Pour varier

Ajouter un verre de vinaigre de cidre.

Recette issue du site [www.cuisine-libre.fr](http://www.cuisine-libre.fr)

## Cuisson des légumineuses et céréales

Les légumineuses sont accusées de mal se digérer, d'être longues à cuire et pas simple à cuisiner.

Les légumineuses contiennent de bonnes protéines végétales et en association avec les céréales elles constituent une alternative parfaite à la viande.

Les céréales sont particulièrement intéressantes par leur apport énergétique et leur source de vitamines et de fibre diététique.

L'incorporation du kombu dans les céréales et légumineuses apportera une qualité très élevée de protéines végétales avec tous ses acides aminés essentiels et réduira leur temps de cuisson.

### Ingrédients

- des légumineuses ou céréales
- 3 fois leur volume d'eau
- un morceau de kombu breton

### Préparation

Les mettre dans 3 fois leur volume d'eau avec un morceau de kombu breton sur feu moyen.

Laissez mijoter tranquillement en écumant de temps en temps sans couvrir et en surveillant que toute l'eau ne s'évapore pas complètement.

Les lentilles se cuisent plus vite, compter une heure minimum pour les pois chiche, jusqu'à 2 heures pour les gros haricots.

### Conseil

Éviter de saler l'eau de cuisson. Le sel durci les légumineuses et le temps de cuisson est allongé. Le kombu réduit de temps de cuisson des aliments.

## Bouillon dashi

### Ingrédients pour 1 litre de bouillon

- 1 litre d'eau
- 5 cm d'algue kombu déshydraté
- 2 poignées de bonite séchée

### Préparation

Découper le kombu en plusieurs morceaux. Le mettre dans une casserole avec l'eau et porter lentement l'eau à ébullition. Puis enlever le kombu. Stopper l'ébullition en ajoutant un petit verre d'eau froide.

Ajouter la bonite séchée.

Porter à nouveau à ébullition, puis baisser le feu et laisser frémir pendant 15 min. Enfin, stopper la cuisson et au bout de 5 minutes de repos passer le bouillon au tamis.

### Suggestion

Cette recette produit un bouillon concentré que l'on utilisera pour préparer une soupe miso.

Ce bouillon est traditionnellement préparé à base de poisson, la bonite, un petit thon, que l'on appelle aussi germon ou thon blanc dont la chair est plus claire que le thon blanc.

Pour une version végétalienne, remplacez la bonite par un champignon parfumé shiitaké et laissez infuser plus longtemps.

Recette issue du site [www.cuisine-libre.fr](http://www.cuisine-libre.fr)



**Moules au kombu****Ingrédients pour 2 à 3 personnes**

1 litre de moules  
 1/2 verre de vin blanc  
 crème fraîche  
 3 gousses d'ail  
 1 belle lame de kombu breton  
 poivre

**Préparation**

Rincer le kombu à l'eau courante et l'égoutter.  
 Verser au fond d'un faitout le vin blanc, les gousses d'ail entières, le kombu grossièrement hachée et un tour de moulin à poivre. Y faire ouvrir 1 litre de moules à couvert, en secouant de temps à autre. Ajouter une pleine cuillère à soupe de crème fraîche entière en mélangeant bien, et servir, avec un vin blanc bien frais, genre muscadet ou, plus sec, gros plant.

**Filet de lieu jaune et coque de la baie****Ingrédients pour 4 personnes**

4 filets de lieu jaune (de 130 g chacun)  
 4 pommes (reinettes)  
 250 g de coques  
 100 g de beurre au sel de Guérande  
 30 g de crème épaisse  
 20 g de kombu breton déshydraté (algue brune)  
 2 litres d'eau  
 30 g de gros sel  
 sel et poivre

**Préparation**

Faire dégorger les coques dans l'eau salée avant le début de la recette. Les rincer ensuite. Laver les pommes, les éplucher, les épépiner et les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Puis les écraser à la fourchette. Les déposer ensuite dans une casserole puis ajouter 40 g de beurre et la crème, réchauffer quelques minutes à feu doux.  
 Rincer le kombu à l'eau courante et égoutter.  
 Déposer de l'eau dans la partie basse du cuit vapeur, ajouter le kombu breton afin d'aromatiser la cuisson. Assaisonner le lieu jaune, le déposer avec les coques dans la partie haute du cuit vapeur.  
 Cuire 5 à 6 min en fonction de l'épaisseur des filets de poisson et jusqu'à ce que les coques s'ouvrent.  
 Faire fondre 60 g de beurre.  
 Dans une assiette chaude, déposer le filet de poisson, l'arroser d'un cordon de beurre fondu.  
 Ajouter une quenelle de purée, parsemer l'assiette de coques.

**Kombu royale****Saint-Jacques en robe d'algues****Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de noix de Saint-Jacques  
 5 carottes  
 3 poireaux  
 quelques belles lames de kombu royale

**Préparation**

Rincer la kombu royale à l'eau courante et l'égoutter.  
 Emincer les carottes et les poireaux et les faire revenir à feu doux dans une poêle. Couper le Kombu en lames de 15 à 20 cm puis le mettre pendant 1 minute dans de l'eau bouillante. Déposer les légumes et les noix escalopées sur la kombu royale. Refermer soigneusement et fixer par un lien ou envelopper dans un film étirable. Pocher ou cuire à la vapeur la papillote pendant 7 à 8 minutes.

**Suggestion**

Cette recette pourra être accompagnée de riz à côté ou à l'intérieur de la papillote et d'un beurre fondu.

## Salade d'endives au fromage

### Ingrédients pour 2 personnes

1 belle endive  
2 tranches épaisses de fromage à pâte cuite  
(Emmental, Gruyère, Comté, Beaufort, Abondance)  
1 tranche de jambon blanc ou l'équivalent en lardons  
1 petite poignée de noix décortiquées  
6 à 8 olives noires  
persil

#### • sauce vinaigrette

moutarde, poivre, huile d'olive  
1 cuillère à café d'algomasio

### Préparation

Rincer l'endive, l'égoutter, couper son extrémité et la détailler en rondelles.  
Couper le fromage choisi en petits dés ou lamelles.  
Faire de même pour le jambon. Si vous avez opté pour les lardons, les faire revenir dans une poêle sans matière grasse.  
Dénoyer les olives et les couper en quartiers ou rondelles.  
Couper les noix en petits morceaux.  
Ciseler le persil.  
Préparer la vinaigrette en mélangeant poivre, moutarde, vinaigre et huile d'olive.  
Réunir tous les ingrédients dans un saladier, mélanger, saupoudrer d'algomasio et déguster de suite.

## Timbale de concombre et melon

### Ingrédients pour 2 personnes

1/3 de melon  
1/3 de concombre (d'un gros concombre)  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à café d'algomasio  
quelques feuilles de basilic  
2 olives noires pour la décoration

### Préparation

Pour réaliser cette entrée, vous aurez besoin de 2 cercles à entremets.  
Peler le melon et le concombre. Les couper en petits dés.  
Déposer les dés de concombre au fond, puis les dés de melon. Tasser et arroser d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et d'algomasio. Puis ciseler quelques feuilles de basilic.  
Retirer les cercles à entremet. Déposer les olives sur le dessus. C'est prêt, servez.

### Conseils et recettes

Le court-bouillon apporte finesse et saveur à l'eau de cuisson des poissons, crustacés, féculents et légumes. Il aromatise également les sauces et les poissons en papillotes.

#### Mode d'emploi

Ajoutez à l'eau de cuisson 2 à 3 cuillères à café par litre d'eau.

### Brochet au court-bouillon, sauce nantaise

#### Ingrédients pour 4 personnes

Un brochet de 1,2 kg vidé et nettoyé

2 l d'eau

4 cuillères à café de court-bouillon aux algues

#### Sauce :

4 échalotes

10 cl de bon vinaigre de vin

200 g de beurre

sel, poivre

#### Préparation

Ajoutez 4 cuillères à café de court-bouillon aux algues dans 2 litres d'eau.

Après avoir nettoyé le poisson, plongez-le dans le court-bouillon froid. Il est préférable d'utiliser une poissonnière pour garder le brochet intact. Amenez à ébullition et laissez cuire à petits frémissements. Comptez 15 minutes de cuisson par livre de poisson.

#### Préparation de la sauce

Faites fondre les échalotes hachées dans le vinaigre et laissez réduire sur feu doux jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé. Incorporez le beurre coupé en dés à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une sauce onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement.

#### Fin de la préparation

Servez le poisson avec la sauce et des pommes de terre vapeur.

## Flan de légumes

### Ingrédients pour 5 personnes

4g d'agar-agar  
 50 cl de lait (lait végétal ou lait de vache, chèvre au choix)  
 400g de légumes en purée  
 une pincée de persil et de basilic  
 100g de tofu mixé  
 sel et épices

### Préparation

Afin de réaliser un flan homogène, choisissez des légumes qui se prêtent bien à la purée. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'étouffée. Délayez l'agar-agar dans le lait froid puis portez à ébullition sans cesser de remuer. Mélangez la purée chaude de légumes avec les autres ingrédients et le lait à l'agar-agar chaud également. Versez la préparation dans un moule à tarte ou des moules individuels, couvrez d'un linge et laissez refroidir à température ambiante pendant 3 heures. Démoulez et servez nappé d'un coulis de légumes à la crème avec une pincée de persil et de basilic.

## Mousseline de poireaux

### Ingrédients pour 4 personnes

2g d'agar-agar  
 3 blancs de poireau  
 400g de tofu  
 bouquet garni (thym, laurier, herbes de Provence, ...)  
 15 cl de lait (lait végétal ou lait de vache, chèvre au choix)  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 sel et poivre

### Préparation

Lavez les poireaux puis découpez les blancs en fines rondelles. Cuisinez-les dans un faitout avec l'huile d'olive. Ajoutez le bouquet garni haché finement. Salez et poivrez. Délayer l'agar-agar dans le lait puis portez à ébullition. Mixez ensuite les légumes avec le tofu puis ajoutez le lait à l'agar-agar. Mélangez bien. Versez la préparation dans des petits ramequins individuels. Laissez prendre 2 heures au réfrigérateur. Saupoudrez de graines de sésame et décorez avec de jeunes pousses de tournesol avant de servir.

## Tarte à l'oignon

### Ingrédients pour 6 personnes

4g d'agar-agar  
 200g de pâte brisée  
 30cl de bouillon de légumes  
 1 kilo d'oignons  
 3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 cuillère à soupe de crème fraîche  
 persil et ciboulette  
 muscade et sel aux herbes

### Préparation

Découpez finement les oignons. Faites-les doucement revenir et mijoter avec l'huile d'olive, quelques pincées de muscade et le sel aux herbes. En fin de cuisson, ajoutez un peu de persil et de ciboulette hachée. Hors du feu, ajoutez la crème fraîche. Cuisez la pâte à tarte seule en piquant le fond. Délayez l'agar-agar dans le bouillon de légumes puis portez à ébullition. Garnissez le fond de tarte avec les oignons puis versez-y le bouillon à l'agar-agar. Laissez prendre quelques heures à température ambiante.

## Entremets à la châtaigne vanillée

### Ingrédients pour 4 personnes

1 g d'agar-agar  
 100g de farine de châtaignes  
 4 cuillères à café de sève d'érable  
 4 pincées de vanille en poudre  
 1 cuillère à café de vanille liquide  
 50 cl de lait d'avoine

### Préparation

Délayer l'agar-agar et la farine de châtaigne dans le lait d'avoine, puis portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la sève d'érable puis la vanille en poudre préalablement délayée dans la vanille liquide. Mélangez bien. Versez la préparation dans des ramequins. Laissez au réfrigérateur pendant 3 heures puis démoulez et servez.

**Confiture d'abricots****Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg d'abricots dénoyautés  
1 sachet de 2g d'agar-agar  
400 g de sucre

**Préparation**

Dans un chaudron, cuire à feu doux pendant 40 minutes les abricots avec le sucre. Commencer la cuisson avec un couvercle pendant 10 minutes puis à découvert.

En fin de cuisson, ajouter l'agar-agar. Mélanger bien et porter à ébullition pendant 3 à 5 minutes.

Puis verser immédiatement dans des pots stérilisés.

**Suggestion**

Délayer la poudre d'agar-agar dans un demi verre de jus de fruits (jus d'abricots dans cette recette) avant de le verser dans la confiture.

**Flan au chocolat et son coulis à l'orange****Ingrédients pour 4 personnes**

Pour 4 flans :  
20 cl de crème liquide à 15 %  
20 cl de lait

1 cuillère à café rase d'agar agar

1 cuillère à soupe de sucre

60 gr de bon chocolat à 70 %

**Préparation**

Dans une casserole, verser le lait, la crème, le sucre et l'agar agar, mélanger et faire frémir 30 secondes.

Ajouter le chocolat cassé en morceaux et mélanger jusqu'à ce qu'il est complètement fondu.

Verser dans des ramequins ou dans des moules à flan. Laisser refroidir avant de mettre au frigo.

Démouler les ramequins et servir les flans au chocolat accompagnés du coulis d'orange.

**Coulis d'orange**

3 oranges

1 g d'agar-agar

1 cuillère à soupe de sucre

**Préparation**

Presser les oranges. Mélanger le jus d'orange avec le sucre et l'agar-agar. Chauffer à feu doux. Remuer de temps en temps. Porter à ébullition et retirer du feu. Mettre au frais.

**Charlotte aux fraises****Ingrédients pour 4 personnes**

250g de fromage blanc (0% ou non)

24 biscuits à la cuillère

250g de fraises ou framboises, ...

125g de sucre en poudre

2 g d'Agar-agar (1 sachet)

**Préparation**

Mélanger le fromage blanc et 50g de sucre.

Faire fondre le sucre restant dans un demi verre d'eau chaude (sirop pour imbiber les biscuits).

Diluer l'Agar-agar dans un demi verre d'eau chaude et une fois qu'il a pris, le mélanger au fromage blanc.

Imbiber les biscuits avec le sirop et en recouvrir le fond d'un moule à charlotte ainsi que ses parois.

Remplir avec une couche de fraises en morceaux, puis une couche de fromage blanc, et une couche de biscuits imbibés de sirop. Recommencer éventuellement les 3 couches mais terminer par une couche de biscuits.

Couvrir avec une assiette puis mettre au réfrigérateur.

Démouler la charlotte en la retournant et décorer éventuellement avec des fruits.

**Conseils**

Il faut déposer les biscuits à l'envers face sucrée vers l'extérieur du moule. L'agar agar permet à la charlotte de tenir lorsqu'elle est démoulée.

**Panacotta à la mangue****Ingrédients pour 4 personnes**

1 grosse mangue mure

20 cl de lait demi écrémé

10 cl de crème allégée à 8%

2 g d'agar-agar

3 cuillères à soupe de sirop d'érable

**Préparation**

Peser 300 g de chair de mangue et la mixer finement.

Verser cette purée dans une casserole et ajouter l'agar-agar, le lait, la crème, le sirop d'érable et mélanger le tout.

Porter à ébullition et remuer pendant 2 minutes. Verser la Panacotta dans des ramequins.

Les mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.

Recette issue du livre « agar-agar, la nouvelle arme anti kilo d'Anne Dufour, Édition Leduc S., 2007

## Agar-Agar

### Bûche de Noël au chocolat, amandes et raisins

#### Ingrédients pour 4 personnes

4 œufs  
4 jaunes d'œuf  
150 g de sucre roux ou blond  
200 g de farine bise  
1 cuillère à café de levure  
1 cuillère à soupe de crème d'amandes  
90 g de chocolat (noir ou lait, selon préférence)  
4 g d'agar agar  
60 g de raisins secs  
2 cuillère à soupe de rhum ambré  
1/2 tasse de café fort

#### • Pour le glaçage :

4 blancs d'œuf  
120 g de sucre blond  
1 pincée de sel

#### Préparation

Dans un bol, faire macérer les raisins avec le rhum et le café.

Fouetter les 4 œufs avec 80 g de sucre et 4 cuillères à soupe d'eau tiède. Ajouter 200 g de farine, puis 1 cuillère à café de levure. Étaler la pâte dans un plat beurré et fariné.

Cuire au four pendant environ 12 minutes à 220°.

Démouler la pâte encore chaude sur un linge.

Placer le biscuit au frais.

## Bûche de Noël (suite)

### Préparation (suite)

Porter à ébullition 70 g de sucre avec 10 cl d'eau et l'agar-agar. Ajouter le chocolat. Puis battre 4 jaunes d'œufs et les ajouter progressivement au mélange.

Enfin, mettre une cuillère à soupe de crème d'amandes et incorporer les raisins secs égouttés. Découper le biscuit en 3 tranches de même dimension dans le sens de la longueur.

Poser sur un plat une des 3 tranches de biscuit et la tartiner de crème au chocolat.

Puis poser sur ce biscuit tartiné de crème, la seconde tranche de biscuit et la tartiner aussi de crème au chocolat.

Enfin rajouter la troisième tranche de biscuit sans l'enduire de crème.

### Glaçage

Faire un sirop avec le sucre avec quelques cuillères à café d'eau et le faire bouillir pendant quelques minutes.

Battre les blancs en neige ferme en ajoutant une pointe de sel fin. Incorporer progressivement les blancs d'œuf au sirop préparé.

Laisser refroidir. Recouvrir la bûche de ce glaçage.

### Suggestion

On peut parsemer du praliné sur la bûche.