

RECETTES

Perles d'algues





**Un petit aperçu
DES BIENFAITS DE
L'OcéAN**

Les perles d'algues IKEA sont une nouvelle manière de profiter des produits de la mer. Produites à partir d'algues, plus spécifiquement de varech, elles sont entièrement végétariennes et représentent donc une variété de fruits de mer réellement destinée à tous.

Dotées d'un goût frais et iodé, les perles d'algues s'associent facilement à une multitude d'ingrédients. Elles peuvent être servies sur des œufs ou des canapés, ou encore être utilisées pour décorer les salades et les sandwiches.

Avons-nous précisé qu'elles sont délicieuses ?





POUR (apéritif ou en-cas) : 8 PERSONNES **TEMPS DE PRÉPARATION** : 20 MIN.

Tomates de la mer

Voici une excellente façon d'utiliser les graines de tomate qui sont souvent laissées de côté dans d'autres recettes. L'eau salée et les perles d'algues donnent un goût iodée au plat, ce qui explique le nom de la recette. Servir dans des petits bols, en verrines ou sur des cuillères.

INGRÉDIENTS :

Huile aux herbes

150 ml d'huile d'olive
50 ml d'aneth haché
50 ml de persil haché
½ c. à café de sel

Tomates de la mer

6-8 tomates (graines uniquement)
Une pincée de sel
1 c. à café de vinaigre de cidre
2 c. à soupe d'eau
1 pot de perles d'algues noires SJÖRAPPORT
Aneth et branche d'aneth pour la présentation

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Huile aux herbes

Mélanger tous les ingrédients et les placer dans un pot.

Tomates de la mer

1. Couper les tomates en deux ou en quatre (selon leur taille) et retirer délicatement les graines. Essayer de les garder les plus compactes possible. (Cette recette utilise uniquement les graines ; conserver le reste de la tomate pour en faire une sauce bolognaise ou autre.)
2. Répartir les graines uniformément dans 8 petits verres ou bols.
3. Mélanger le sel, le vinaigre, l'eau et les perles d'algues. Ajouter ce mélange aux verrines contenant les graines de tomates.
4. Recouvrir d'aneth et d'une branche d'aneth et servir avec (ou sur) une cuillère.



L'huile aux herbes de cette recette représente une grosse portion, et seules quelques cuillerées sont nécessaires. Utiliser le reste pour ajouter une touche de saveur à une sauce de salade ou à un plat de pâtes. Elle peut également constituer une délicieuse touche finale à la purée de topinambour, en page 21.



POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 20-30 MIN.

Bouillon de champignons aux herbes fraîches, champignons, nouilles et perles d'algues

Une soupe de style asiatique, facile à préparer, composée d'umami, de légumes croustillants et d'une portion de perles d'algues pour apporter une touche marine à l'ensemble.

INGRÉDIENTS :

300 g de différentes variétés de champignons
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sel
800 ml de bouillon de champignons
½ piment rouge
1 c. à soupe de gingembre râpé
1 gousse d'ail râpée

250 g de nouilles de riz
Herbes fraîches, chou frisé (ajouter selon le goût)
4 oignons de printemps, finement émincés
85 g de perles d'algues
SJÖRAPPORT

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Nettoyer les champignons et les couper en petits morceaux. Les faire revenir dans une casserole chaude et sans matière grasse pendant 4-5 minutes tout en remuant. Baisser à feu moyen et ajouter l'huile d'olive et le sel. Laisser mijoter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
2. Faire chauffer le bouillon. Lorsqu'il est chaud, ajouter le piment, le gingembre et l'ail.
3. Placer les nouilles dans un bol. Faire bouillir environ un demi-litre d'eau légèrement salée et la renverser sur les nouilles. Laisser reposer quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites (pas trop molles), puis égoutter.
4. Placer les nouilles cuites et les légumes crus dans 4 bols avec les champignons poêlés. Verser la soupe par-dessus. Garnir de perles d'algues.



POUR : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 20-30 MIN.

Oignons grillés avec bouillon, croûtons et perles d'algues

Une fois séparées, les couches naturelles d'un oignon coupé en deux constituent des bols miniatures parfaits pour le service. La mise en place requiert un peu de concentration, mais l'apparence festive du produit fini en vaut la peine.

Griller les bords de l'oignon lui donne un goût doux et sucré avec une délicieuse touche fumée.

INGRÉDIENTS :

5 oignons rouges de petite/moyenne taille

Huile d'olive pour la friture

Mayonnaise au raifort

1 petite pomme de terre

1 c. à soupe de raifort frais

1 c. à café de vinaigre de cidre

100 ml d'huile végétale

Croûtons

2 tranches de pain

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sel fin

85 g de perles d'algues noires SJÖRAPPORT

100 ml de bouillon de légumes

Feuilles de cerfeuil

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Oignons grillés

1. Couper les oignons en deux (par le milieu) et faire frire la face coupée vers le bas dans une poêle sans matière grasse, jusqu'à ce que les bords soient noircis.
2. Baisser le feu puis retourner les oignons ; verser un filet d'huile d'olive, saupoudrer de sel et de poivre. Cuire 5-6 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
3. Laisser les oignons refroidir et diviser les couches naturelles de l'oignon pour en faire des coupelles (plus facile à réaliser avec les doigts).

Mayonnaise au raifort

4. Faire bouillir une petite pomme de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elle soit ramollie, puis laisser refroidir.
5. En attendant, fouetter l'huile végétale dans le vinaigre,

verser lentement pour créer une émulsion épaisse.

6. Placer la pomme de terre refroidie dans un bol et l'écraser. Intégrer délicatement l'émulsion huile et vinaigre. Pour terminer, ajouter le raifort râpé et assaisonner avec du sel selon le goût.

Croûtons

1. Couper le pain en petits morceaux et le placer dans une poêle chaude sans matière grasse. Faire revenir jusqu'à ce que la croûte soit dorée et retirer la poêle du feu.
2. Ajouter de l'huile d'olive et du sel et laisser les croûtons refroidir.

Placer les coupelles d'oignons sur un plateau et les garnir d'une cuillère à café de mayonnaise, d'une cuillère à café de perles d'algues, d'une cuillère à café de bouillon de légumes et d'un croûton. Décorer de feuilles de cerfeuil.

POUR : 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN.

Bol de riz aux perles d'algues et herbes aromatiques

Un déjeuner ou un dîner léger avec tous les bienfaits de la verdure. La cuisson du riz vous laissera tout juste le temps de préparer le reste du plat.

INGRÉDIENTS :

400 g de riz
800 ml de bouillon de légumes
200 g de chou pointu, finement tranché
200 g de pois sucrés, coupés en deux (dans le sens de la longueur)
8 oignons de printemps, finement tranchés
8 tiges d'asperges vertes
85 g de perles d'algues noires SJÖRAPPOR
85 g de perles d'algues rouges SJÖRAPPOR
Ciboulette fraîche, coriandre et petits pois pour la présentation

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Prendre une petite casserole. Verser le riz, l'eau légèrement salée (environ deux volumes d'eau pour un volume de riz) et mettre le couvercle. Porter à petite ébullition sur feu moyen. Baisser la température et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (le temps varie selon les différentes variétés de riz, mais se situe généralement autour de 20 minutes).
2. Faire bouillir les asperges dans de l'eau légèrement salée pendant environ une minute, elles doivent rester croquantes.
3. Placer le riz dans quatre bols et verser par-dessus le bouillon de légumes. Garnir de légumes et de perles d'algues. Décorer avec la ciboulette et les petits pois.

Pour ajouter une appétissante note de couleur au bol de riz, nous avons opté ici pour du chou pointu violet, en plus du vert et des perles d'algues rouges et noires.

POUR (apéritif) : 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.

Chou frisé à la truffe noire et aux perles d'algues

Le chou frisé, la truffe noire et les perles d'algues se marient à la perfection. Certes la truffe noire est onéreuse, mais quelques grammes seulement font des merveilles. Si vous ne pouvez pas vous en procurer, l'huile de truffe fera parfaitement l'affaire.



INGRÉDIENTS :

- 1 tête de chou frisé (lacinato/cavolo nero)
- 200 g de champignons
- 50 ml d'huile de colza
- 85 g de perles d'algues rouges SJÖRAPPORT
- Truffe noire (ou huile de truffe)

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Nettoyer les champignons et les émincer finement. Les faire revenir dans une casserole chaude et sans matière grasse pendant 2-3 minutes tout en remuant. Baisser à feu moyen et ajouter l'huile d'olive et le sel. Laisser mijoter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes puis les mettre de côté.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole et frire le chou frisé (si vous n'avez pas de truffe noire, faire frire le chou frisé dans l'huile de truffe) jusqu'à ce qu'il soit légèrement tendre tout en restant croquant (2-3 minutes).
3. Disposer le chou frisé sur un plateau ou en assiettes individuelles, ajouter les champignons et garnir de perles d'algues et de truffe tranchée très finement.



POUR : un bocal de 500 ml
TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN.

Aubergines marinées et perles d'algues

Bien qu'elle ne soit pas des plus savoureuses crue, l'aubergine, une fois cuite, se transforme en un délicieux ingrédient polyvalent, doté d'excellentes vertus aromatiques.

INGRÉDIENTS :

- 1 aubergine (300 ml une fois étuvée)
- 4 c. à soupe de crème fraîche vegan
- 4 c. à soupe de mayonnaise sans œufs et sans produits laitiers
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de perles d'algues rouges SJÖRAPPORT
- 1 c. à soupe de perles d'algues noires SJÖRAPPORT
- 2 c. à soupe d'oignon de printemps finement haché
- 2 c. à soupe d'aneth finement haché
- 1 c. à soupe d'ail finement haché
- Zeste et jus d'un demi citron

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Mayonnaise

Vous trouverez en page 9 une recette de mayonnaise sans œufs et sans produits laitiers. Toutefois, pour cette recette, veiller à retirer le raifort des ingrédients.

Aubergine

1. Couper l'aubergine en fines tranches (à peine 1 cm d'épaisseur).
2. Porter de l'eau légèrement salée à ébullition. Cuire les tranches d'aubergine à l'étuvée, environ 7-8 minutes (elles ne doivent pas être trop molles). Sortir l'aubergine du feu, l'égoutter et la laisser sécher sur du papier cuisson.
3. Retirer la peau, puis couper les tranches d'aubergine en tout petits morceaux. Les placer dans un bol, ajouter le reste des ingrédients, puis mélanger délicatement (sans rien écraser).



Cette recette fait merveille comme accompagnement ou dans un smorgasbord, le buffet suédois traditionnel. Conservée dans un bocal fermé au réfrigérateur, l'aubergine marinée peut rester fraîche pendant plusieurs semaines.





Servir le fenouil frit avec de la sauce épicée et des quartiers de citron vert.

POUR (apéritif) : 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 25-35 min.

Fenouil pané à la chapelure japonaise panko et sauce épicée aux perles d'algues

Aliment de base de la cuisine japonaise, la chapelure panko, avec sa texture floconneuse, est souvent utilisée pour donner aux aliments panés une croûte croquante et croustillante.

INGRÉDIENTS :

2 gros bulbes de fenouil
200 g de panko (chapelure japonaise floconneuse)
50 g tapioca ou de farine de blé
50 ml d'eau
Sel

Sauce

3 c. à soupe de perles d'algues rouges SJÖRAPPOR
2 c. à soupe de sauce pimentée (par ex. sriracha)
2 c. à café de sucre brun
2 c. à soupe d'huile de sésame
2 citrons verts pressés
Quartiers de citron vert (pour la présentation)

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Couper le fenouil en tranches aussi fines que possible (utiliser un couteau aiguisé ou de préférence une mandoline). Si vous n'avez pas de mandoline, il est également possible de couper le fenouil en quartiers.
2. Placer la chapelure panko dans un bol. Dans un autre bol, ajouter un peu d'eau et mélanger la farine ou le tapioca pour obtenir une pâte légère.
3. Plonger les tranches de fenouil dans la pâte en les recouvrant uniformément. Passer ensuite le fenouil recouvert de pâte dans la chapelure panko. Faire dorer 2 à 3 minutes dans de l'huile à 175 °C. Placer sur du papier cuisson, laisser sécher puis saupoudrer de sel.

Sauce

Mélanger tous les ingrédients. Ajouter du piment si vous souhaitez une sauce très épicée.

POUR : 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN.

Salade d'asperges aux perles d'algues

Les grains d'avoine ou de blé rendent cette salade plus consistante, mais il est possible de ne pas en ajouter, selon vos goûts. Vous pouvez aussi utiliser votre propre mélange d'épices préféré.

INGRÉDIENTS :

2 bouquets d'asperges vertes (250g chacun)

Sel

1 bouquet d'oignons de printemps

Huile pour la friture

100 ml de céréales, comme des grains de blé ou des gruaux d'avoine, par exemple

1 c. à soupe de vinaigre

2-3 c. à soupe d'huile d'olive ou de colza

Une pincée de mélange d'épices avec pomme, fenouil et oignon rouge

50-100 ml de crème fraîche sans produits laitiers

Environ ½ pot (un peu plus de 40 g) de perles d'algues noires SJÖRAPPORT

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Faire réduire et bouillir les asperges dans de l'eau légèrement salée pendant environ une minute, elles doivent rester légèrement croquantes. Les refroidir dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.
2. Nettoyer les oignons de printemps et les faire frire dans une casserole d'huile jusqu'à ce qu'ils se colorent légèrement.
3. Cuisiner les céréales selon les indications de l'emballage. Les égoutter puis les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes.
4. Placer les asperges et les oignons de printemps dans un grand plat. Faire une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile et le mélange d'épices puis la verser sur les asperges et les oignons. Saupoudrer de céréales. Ajouter des noix de crème fraîche et des perles d'algues.



Les asperges entières ne doivent pas être courbées de force dans un bol. Au lieu de cela, disposer de préférence sur une surface plane ou dans un plat, pour une salade à l'allure originale.





POUR (apéritif) : 8-10 PERSONNES **TEMPS DE PRÉPARATION** : 30-40 MIN.

Purée de topinambour aux perles d'algues

Cette onctueuse purée de topinambour fera une savoureuse entrée, mais elle accompagnera également très bien une pièce de viande. Si vous ne souhaitez pas faire vos propres chips, vous pouvez utiliser des chips légèrement salées à la place.

INGRÉDIENTS :

Purée

500 g de topinambour
100 g (3-5) d'échalotes
50 ml d'huile (colza ou olive)
Environ 400 ml de cidre de pomme brut
Environ 200 ml de crème fraîche sans produits laitiers
Sel et poivre

Chips

1 gros topinambour
Huile de friture (tournesol par exemple)

170 g de perles d'algues noires SJORAPPORT
Huile aux herbes (voir la recette *Tomates de la mer*, page 5)
1 laitue romaine (1 feuille par personne)
Herbes aromatiques (feuilles de moutarde, par ex.)

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Purée

1. Éplucher et couper les topinambours en petits morceaux et hacher les échalotes.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir les topinambours et les échalotes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres sans se colorer (environ 10 minutes).
3. Ajouter le cidre et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter la crème fraîche et laisser mijoter jusqu'à ce que les topinambours soient complètement tendres.
4. Égoutter et conserver le bouillon pour un autre usage (vous pouvez en faire une délicieuse soupe).
5. Mixer les topinambours et les échalotes en purée. Diluer avec une partie du liquide si nécessaire pour obtenir la bonne consistance.
6. Assaisonner de sel et poivre.

Chips

Couper le gros topinambour en tranches fines, de préférence à l'aide d'une mandoline. Chauffer l'huile à 180 °C dans une casserole et faire frire les tranches jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes (c'est une question de secondes pas de minutes). Retirer avec une écumoire et égoutter sur du papier cuisson. Servir la purée sur des feuilles de laitue romaine avec des perles d'algues et des chips. Ajouter quelques gouttes d'huile aux herbes.



POUR : 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 80 MIN

Céleri-rave au four aux perles d'algues et herbes aromatiques

La cuisson du céleri prend du temps mais elle se fait toute seule et cela vaut la peine d'attendre.

INGRÉDIENTS :

1 céleri-rave de taille moyenne
5 cl d'huile (colza ou olive)
Fleur de sel
1 bouquet de thym frais
85 g de perles d'algues SJÖRAPPORT
Zeste râpé d'un demi citron
Mélange de pousses et d'herbes aromatiques

PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. Préchauffer le four à 200 °C. Éplucher le céleri et le passer dans l'huile, le sel et le thym égrené. Envelopper dans une feuille d'aluminium et le placer dans un plat allant au four. Cuire le céleri pendant environ 1 heure, le temps nécessaire dépend de la taille, utiliser par exemple un testeur à gâteau pour vérifier s'il est bien tendre. Retirer du four et laisser refroidir dans le papier aluminium.
2. Retirer le céleri-rave de l'aluminium, le couper en tranches et le répartir dans 4 assiettes. Arroser légèrement avec l'huile de thym restée sur l'aluminium. Décorer de perles d'algues, de zeste de citron et du mélange d'herbes.

Cuire le céleri lui donne un délicieux goût sucré. Le temps au four dépend de la taille du céleri-rave, utiliser un testeur de cuisson pour savoir quand il est prêt.

INDEX :

Tomates de la mer.....	05
Bouillon de champignons aux perles d'algues	06
Oignons grillés aux perles d'algues	08
Bol de riz aux perles d'algues et herbes aromatiques.....	10
Chou frisé à la truffe noire et aux perles d'algues	13
Aubergines marinées et perles d'algues	14
Fenouil pané à la chapelure japonaise panko et sauce épicée aux perles d'algues	17
Salade d'asperges aux perles d'algues	18
Purée de topinambour aux perles d'algues	21
Céleri-rave au four aux perles d'algues et herbes aromatiques	22