

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### Tartare d'algues - variante onctueuse Roscoff



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 15 mn. Un mélange onctueux qui enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip, vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vrops...

#### INGRÉDIENTS

6 cas bombées ou 30 g de salade océane (mélange d'algues en vrac à la Pop)  
4-5 cas de vinaigre de cidre  
4-5 cas d'huile de chanvre, de colza ou d'olive  
1 cas légèrement bombée de moutarde  
250-300 ml de crème de soja

#### INSTRUCTIONS

##### PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au mixeur sauf les algues, qui seront ensuite incorporées au mélange.
- Se garde au frais en bocal fermé.
- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, vrap....

### Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### Tartare d'algues - variante onctueuse Le Guilvinec



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 15 mn. Un mélange onctueux qui enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip, vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vraps...

#### INGRÉDIENTS

- 6 cas bombées ou 30 g de salade océane (algues en vrac à la Pop)
- 4-5 cas de vinaigre parfumé (balsamique, échalote, ail-thym, gingembre)
- 4-5 cas d'huile de sésame
- 4-5 cas rases de purée d'amandes blanches
- 250-300 ml de crème d'avoine

#### INSTRUCTIONS

##### PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au mixeur sauf les algues, qui seront ensuite incorporées au mélange.
- Se garde au frais en bocal fermé.
- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, wrap....

### Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### Tartare d'algues - variante onctueuse Carantec



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 15 mn. Un mélange onctueux qui enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip, vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vrops...

#### INGRÉDIENTS

- 6 cas bombées ou 30 g de salade océane (algues en vrac à la Pop)
- 4-5 cas de jus de citron (jaune ou vert)
- 1 cas de moutarde
- 4-5 cas d'huile d'olive
- 4 cas rases de purée d'amandes blanches

#### INSTRUCTIONS

##### PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au mixeur sauf les algues, qui seront ensuite incorporées au mélange.
- Se garde au frais en bocal fermé.
- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, wrap....

### Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre

**Tartare d'algues - recette de base**



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 15 mn.  
Elle enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip,  
vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers  
carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vrops...

- 50 g de salade océane (algues en vrac à la Pop)
- Une échalote ou un petit oignon rouge
- 2-3 cornichons de taille moyenne
- Le jus d'un petit citron jaune
- 1 cas de vinaigre de cidre
- 3-4 cas d'huile d'olive
- 1 cas de tamari
- Poivre

**PREPARATION**

- Tout couper finement (sauf les paillettes d'algues) ou mixer , puis ajouter les algues.
- Se conserve au frais en bocal fermé.

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

### SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, vrap....

Ce tartare d'algues permet de nombreuses variantes...

- le vinaigre : balsamique ou nectar de vinaigre de miel, vinaigres de miel aromatisés (ail-thym, échalote, gingembre) au lieu du vinaigre de cidre et du citron
- les huiles (chanvre, colza, sésame, noix, cameline). L'huile d'olive a pour avantage de se marier avec tous les types d'algues
- une pointe de moutarde pour en relever le goût
- de la purée d'oléagineux (amandes blanches, cajou, noisettes) pour une texture plus onctueuse
- des graines, des noix ou des noisettes concassées pour une note croquante
- des épices : poivre de Kampot, poivre du Setchouan, gingembre sec en poudre ou frais râpé, mélange 5 baies, baies roses, graines de moutarde, piment d'Espelette...
- des herbes aromatiques fraîches : ail des ours, ciboulette, menthe, thym, origan, serpolet, sarriette, persil, marjolaine
- substituer aux cornichons des câpres ou du citron confit (lactofermenté).

**Rédacteur de la recette**

Marie-Neiges Lefevre



## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### Tartare d'algues - wakamé



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 20 mn. Un mélange onctueux qui enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip, vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vrops...

#### INGRÉDIENTS

- 6 cas bombées de wakamé en pailles (algues en vrac à la Pop)
- 4 cas de nectar de vinaigre ou de vinaigre balsamique
- 4 cas d'huile d'olive
- 4 cas rases de purée de noix de cajou
- 250-300 ml de crème de riz ou d'avoine

#### INSTRUCTIONS

##### PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au mixeur sauf les algues, qui seront ensuite incorporées au mélange.
- Se garde au frais en bocal fermé.
- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

## RECETTE VÉGÉTALIENNE

### SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, wrap....

### Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre