

Algues

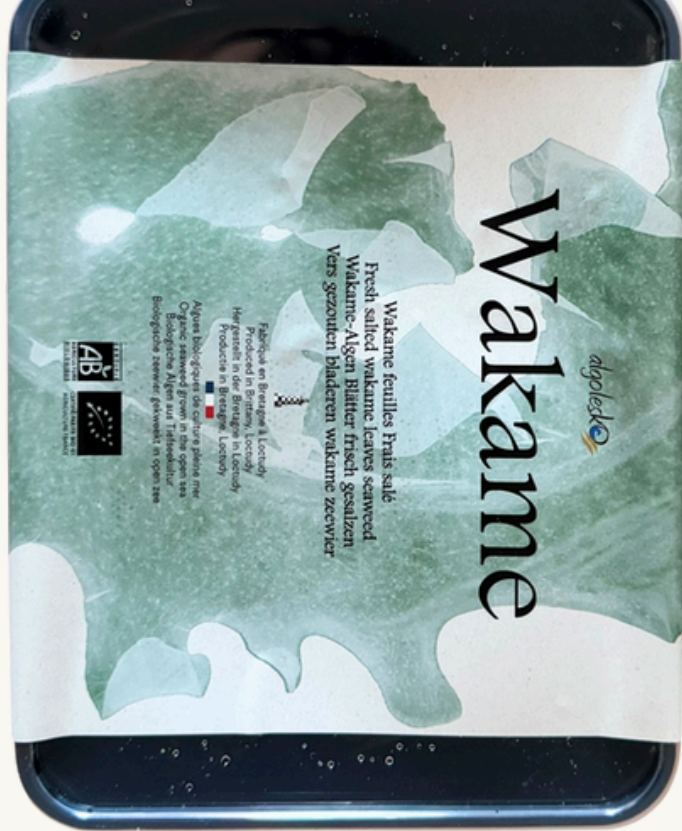
Par ALGOLESKO



Recettes faciles et délicieuses!



www.algolesko.com



Frais salé

Le “frais salé” est une méthode de stabilisation acquise de nos partenaires japonais qui confère à l'algue un **gôut**, une **texture** et une **couleur** uniques!



Avant de cuisiner les algues Frais salé, il faut impérativement passer par une étape de **déssalage**



1 - Prenez la quantité souhaitée

2 - Rincez sous un filet d'eau fraîche et jetez la première eau

3 - Laissez tremper dans un bain d'eau fraîche jusqu'au taux de sel souhaité (le temps varie de 1 à 4 min en fonction de l'algue: goûtez!)

4 - Pressez délicatement entre vos mains

5 - Laissez l'algue se regonfler 1min

6 - Emincez / Incorporez!



Pickles de Wakamé

Wakamé frais découpé, marinade de jus et zestes de citrons fraîchement pressés.

Naturalité, fraîcheur, sucrosité, acidité, croquant, couleur et originalité avec une **touche iodée aux parfums d'agrumes**





Surgelé

Semoule / cheveux d'ange / Eclats

Gamme prête à l'emploi!

Trois granulométries pour s'adapter à tous les besoins et simplifier l'utilisation des algues.

Un produit brut, une couleur verte, un croquant unique et un goût légèrement iodé.





Toast Avocado / tartenable de Wakamé

INGRÉDIENTS

2 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE

1 AVOCAT

1 PETITE BOITE DE THON À L'HUILE D'OLIVE

1/2 FROMAGE FRAIS (TYPE ST MORÊT)

JUS DE CITRON FRAIS

WAKAMÉ FRAIS HACHÉ

CORIANDRE FRAICHE HÂCHÉE (OPTIONNEL)

SAUCE SOJA ET HUILE DE SÉSAME TOASTÉE

GRAINES DE SÉSAME (OPTIONNEL)

PRÉPARATION

ECRASEZ L'AVOCAT, LE THON ET LE FROMAGE FRAIS DANS UN SALADIER JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE DEVIENNE HOMOGÈNE.

AJOUTER UN FILET DE JUS DE CITRON ET LA CORIANDRE HÂCHÉE AINSI QU'UNE CUILLERE À SOUPE DE SAUCE SOJA ET D'HUILE DE SÉSAME TOASTÉE.

MÉLANGEZ.

INCORPOREZ VOTRE WAKAMÉ HÂCHÉE AU COUTEAU ET MÉLANGEZ DÉLICATEMENT
TARTINEZ SUR UNE TRANCHE DE PAIN GRILLÉ

DÉGUSTEZ!

Salade de Wakamé toute simple

INGRÉDIENTS

WAKAMÉ FRAIS SALÉ

1 ECHALOTE

1 GOUSSE D'AIL

HUILE DE SÉSAME OU DE COMBAVA

SAUCE SOJA SALÉE

FURIKAKE DE CHEZ FURI FURI OU GRAINES
DE SESAME



PRÉPARATION

DÉSSALEZ ET ÉMINCEZ LE WAKAMÉ OU PRENEZ DIRECTEMENT LE CHEVEUX D'ANGE
SURGELÉ

EMINCEZ L'ECHALOTE, LA GOUSSE D'AIL

PRÉPAREZ UNE VINAIGRETTE EN EMULSIONNANT LA SAUCE SOJA ET L'HUILE DE
SÉSAME FUMÉE

INTÉGREZ ET MÉLANGEZ LE TOUT

AJOUTEZ QUELQUES GRAINES DE SÉSAME

SERVEZ EN ENTRÉE OU EN ACCOMPAGNEMENT D'UN POISSON, DE RIZ OU D'UNE
VIANDE ROUGE!



Salade japonaise “Sunomono”

INGRÉDIENTS

2 CONCOMBRES

1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

100 G DE WAKAMÉ FRAIS DÉSSALÉ

POUR L'ASSAISONNEMENT :

6 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE DE RIZ

2 CUIL. À SOUPE DE SUCRE ROUX

1 CUIL. À CAFÉ DE SAUCE SOJA

SÉSAME BLANC GRILLÉ

SHIO KOMBU (EN ÉPICERIE JAPONAISE)

PRÉPARATION

DANS UN PETIT BOL, MÉLANGEZ LE VINAIGRE DE RIZ, LE SUCRE ET LA SAUCE SOJA. REMUEZ BIEN JUSQU'À CE QUE LE SUCRE SOIT COMPLÈTEMENT DISSOUS. CE MÉLANGE SERVIRA DE MARINADE ACIDULÉE POUR VOTRE SALADE. VOUS POUVEZ AJUSTER LA QUANTITÉ DE SUCRE OU DE VINAIGRE SELON VOTRE GOÛT.

RINCEZ LES CONCOMBRES ET COUPEZ-LES MORCEAUX ÉPAIS. SAUPOUDREZ LES RONDELLES DE CONCOMBRE DE SEL ET MALAXEZ-LES DOUCEMENT AVEC VOS MAINS. LAISSEZ-LES DÉGORGER PENDANT ENVIRON 5 MINUTES.

APRÈS 5 MINUTES, RINCEZ LES CONCOMBRES SOUS L'EAU FROIDE POUR ENLEVER L'EXCÉDENT DE SEL. ESSOREZ-LES SOIGNEUSEMENT AVEC DU PAPIER ABSORBANT OU DANS UN TORCHON PROPRE POUR RETIRER TOUTE L'HUMIDITÉ

EMINCEZ GROSSIÈREMENT VOTRE WAKAMÉ PRÉALABLEMENT DESSALÉ.

DANS UN GRAND SALADIER, MÉLANGEZ LES CONCOMBRES, LE WAKAMÉ ET L'ASSAISONNEMENT AVEC VOS MAINS OU UNE CUILLÈRE EN BOIS POUR QUE LES INGRÉDIENTS S'IMPRÈGNENT UNIFORMÉMENT DE LA MARINADE.

SAUPOUDREZ LA SALADE DE GRAINES DE SÉSAME GRILLÉES ET SAUPOUDREZ DE QUELQUES FILAMENTS DE “SHIO KOMBU” JUSTE AVANT DE SERVIR.

SERVEZ BIEN FRAIS!

Sardines Pickles de Wakamé

INGRÉDIENTS

SARDINE EN BOITE OU FRAICHES
SEL, POIVRE
HUILE D'OLIVE
ROMARIN
PICKLES DE WAKAMÉ
TRANCHE DE TOURTE DE SEIGLE GRILLÉE



PRÉPARATION

DÉPOSEZ LES FILETS DE SARDINES DANS L'ASSIETTE
ARROSEZ-LE DU JUS DE PICKLES
DEPOSEZ DE SPICKLES PAR DESSUS

SALEZ, POIVREZ ET ARROSEZ D'UN FILET D'HUILE D'OLIVE

LAISSEZ LA MARINADE REPOSER 30 MIN

DÉGUSTEZ AVEC UNE TRANCHE DE PAIN GRILLÉE



Purée de Pomme de terre au Wakamé

INGRÉDIENTS

5 GROSSES POMMES DE TERRE

1 GRANDE CUILLÈRE DE CRÈME FRAICHE
ÉPAISSE

NOIX DE MUSCADE

HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE

60G DE WAKAME DESSALÉ

PRÉPARATION

EPLUCHEZ ET COUPEZ LES POMMES DE TERRE EN MORCEAUX.

METTEZ-LES À CUIRE DANS UN GRAND VOLUME D'EAU SALÉE JUSQU'À CE QUE LA
POINTE D'UN COUTEAU RENTRE FACILEMENT DANS LA CHAIR.

ECRASEZ LES À LA FOURCHETTE OU AU PRESSE PURÉE

AJOUTEZ DU LAIT POUR DÉLAYER JUSQU'À LA CONSISTANCE SOUHAITÉE, OU DE LA
CRÈME FRAÎCHE POUR L'ONCTUOSITÉ ET UN PEU DE MUSCADE RÂPÉE.

SALEZ, POIVREZ!

PENDANT QUE LES POMMES DE TERRE CUISENT, DÉCOUPEZ LE WAKAMÉ DÉSSALÉ ET
DÉPOSEZ LE OU MÉLANGEZ LE À LA PURÉE

VERSION SURGELÉ: PERSILLEZ VOTRE PURÉE DIRECTEMENT AVEC DE LA SEMOULE DE
WAKAMÉ

AJOUTEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE AVANT DE SERVIR

Toast iodé sardine mayo Wakamé

INGRÉDIENTS

4 FILETS DE SARDINES
4 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE OU PAIN AUX
CÉRÉALES
1 PETIT BLANC DE POIREAU
10 G DE BEURRE
1 C. À CAFÉ D'HUILE NEUTRE
1 C. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
2 C. À SOUPE DE MAYONNAISE (MAISON OU DU
COMMERCE)
1 C. À CAFÉ DE PAILLETTES DE WAKAME
SURGELÉES ALGOLESKO (CONGELÉES)
VINAIGRE BALSAMIQUE
SEL, POIVRE



PRÉPARATION

MAYONNAISE AU WAKAME

INCORPOREZ DIRECTEMENT LES PAILLETTES DE WAKAME CONGELÉES À LA MAYONNAISE.
MÉLANGEZ ET RÉSERVEZ AU FRAIS.

FONDUE DE POIREAUX

ÉMINCEZ FINEMENT LE BLANC DE POIREAU.

FAITES-LE REVENIR DOUCEMENT DANS LE BEURRE ET L'HUILE PENDANT 10 À 15 MINUTES.
AJOUTEZ LA CRÈME FRAÎCHE, SALEZ, POIVREZ, ET LAISSEZ CUIRE ENCORE 2 MINUTES.
RÉSERVEZ.

FAITES GRILLER LES TRANCHES DE PAIN JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT BIEN
CROUSTILLANTES.

MONTAGE (DANS L'ORDRE)

TARTINEZ CHAQUE TOAST DE MAYONNAISE AU WAKAME.

AJOUTEZ UNE CUILLÈRE DE FONDUE DE POIREAUX.

DISPOSEZ UN FILET DE SARDINE PAR-DESSUS.

TERMINEZ PAR QUELQUES GOUTTES DE VINAIGRE BALSAMIQUE.



Salade de carotte Wakamé

INGRÉDIENTS

CAROTTES
HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE
CORIANDRE FRAICHE

PRÉPARATION

RAPER LES CAROTTES FINEMENT

AJOUTER LES PICKLES

SALEZ, POIVREZ

AJOUTER UN FILET D'HUILE D'OLIVE OU UNE VINAIGRETTE À LA MOUTARDE CLASSIQUE

SERVEZ VOUS DU JUS DE SPICKLES POUR AGRÉMENTER VOTRE VINAIGRETTE

EMINCEZ DE LA CORIANDRE FRAICHE ET AJOUTER

DÉPOSER UNE TRANCHE DE CITRON VERT SI SOUHAITÉ

FRAÎCHEUR GARANTIE!

Toast croustillant sardine panée

INGRÉDIENTS

4 FILETS DE SARDINES
4 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE OU PAIN
AUX
CÉRÉALES
2 C. À SOUPE DE FARINE
1 ŒUF
4 C. À SOUPE DE CHAPELURE
HUILE NEUTRE POUR LA CUISSON
2 C. À SOUPE DE MAYONNAISE
1 C. À CAFÉ D'ECLATS DE WAKAME SURGELÉES
1 C. À CAFÉ DE CÂPRES HACHÉES
1 C. À CAFÉ DE CIBOULETTE CISELÉE
1 C. À SOUPE DE VINAIGRE À L'ORANGE
SANGUINE
(OU BALSAMIQUE, EN ALTERNATIVE)
SEL, POIVRE



PRÉPARATION

PRÉPARER LA MAYONNAISE PARFUMÉE
MÉLANGEZ LA MAYONNAISE AVEC LES PAILLETTES DE WAKAME DÉCONGELÉES, LES
CÂPRES HACHÉES ET LA CIBOULETTE.
SALEZ LÉGÈREMENT, POIVREZ ET RÉSERVEZ AU FRAIS.
PANER LES SARDINES
ÉGOUTTEZ DÉLICATEMENT LES FILETS DE SARDINES MILLÉSIMÉES.
PASSEZ-LES SUCCESSIVEMENT DANS LA FARINE, L'ŒUF BATTU, PUIS LA CHAPELURE.
FAITES-LES DORER RAPIDEMENT À LA POÊLE DANS UN PEU D'HUILE CHAUDE, 1 À 2
MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ. ÉGOUTTEZ SUR PAPIER ABSORBANT.
FAITES GRILLER LES TRANCHES DE PAIN JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT BIEN
CROUSTILLANTES.
MONTAGE (DANS L'ORDRE)
TARTINEZ CHAQUE TOAST DE MAYONNAISE AU WAKAME, CÂPRES ET CIBOULETTE.
DÉPOSEZ DÉLICATEMENT UN FILET DE SARDINE PANÉ.
QUELQUES GOUTTES DE CRÈME DE VINAIGRE

Mayonnaise aux algues

INGRÉDIENTS

1 OEUF BIO ET FRAIS
HUILE DE TOURNESOL
1C A S DE MOUTARDE FORTE
SEL, POIVRE
PICKLES DE WAKAME

PRÉPARATION

SEPARER LE BLANC DU JAUNE

AJOUTER UNE C À S DE MOUTARDE FORTE DANS LE JAUNE, MÉLANGEZ

AU FOUET, MÉLANGEZ EN INCORPORANT TRÈS LENTEMENT UN FILET D'HUILE DE TOURNESOL JUSQU'À CE QUE LA MAYONNAISE PRENNE

SALEZ, POIVREZ

AJOUTER UNE C À C DU JUS DES PICKLES.

ÉMINCEZ UNE GROSSE CUILLÈRE DE PICKLES ET AJOUTER LES À LA MAYONNAISE.

REMUEZ, C'EST PRÊT!

DÉLICIEUX AVEC DES LANGOUSTINES, DES CREVETTES, DES BULOTS OU MÊME AVEC DES FRITES



Beurre Dulse piment espelette ou pickles de Wakamé

INGRÉDIENTS

1 PLAQUETTE DE BEURRE 1/2 SEL (LAISSÉ
À TEMPÉRATURE AMBIANTE)
2 CUILLÈRES À SOUPE DE DULSE DÉSSALÉE
ÉMINCÉE TRÈS FINEMENT
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE PIMENT
D'ESPELETTE
POIVRE MOULIN

SI VOUS OPTEZ POUR LA VERSION BEURRE
AUX PICKLES: 1 POT DE PICKLES 110G

PRÉPARATION

RAMOLLISSEZ VOTRE BEURRE JUSQU'À LE RENDRE « POMMADE » PUIS PEU À PEU,
INCORPOREZ LES ALGUES ÉMINCÉES

ENSUITE, INCORPOREZ 3 TOURS DE MOULIN À POIVRE, LE PIMENT D'ESPELETTE ET
MALAXEZ BIEN AFIN QUE LE SEL, LES ALGUES, LE POIVRE ET LE PIMENT SE
RÉPARTISSENT UNIFORMÉMENT.

VERSION BEURRE AUX PICKLES: MÊME OPÉRATION EN REMPLACANT LA DULSE ET LE
PIMENT PAR DU PICKLE DE WAKAMÉ

MOULEZ VOTRE BEURRE PUIS PLACEZ-LE AU FRAIS AVANT DE DÉGUSTER.
CE BEURRE EST IDÉAL POUR ACCOMPAGNER DU PAIN GRILLÉ, DES HUÎTRES OU UN
POISSON!





Apéro entre terre et mer

INGRÉDIENTS

UNE BELLE TRANCHE DE
TERRINE OU UN PÂTÉ (FAIT
MAISON OU ACHETÉ CHEZ LE
BOUCHER)
PICKLES DE WAKAMÉ
POIVRE
MOUTARDE À L'ANCIENNE

PRÉPARATION

FAITES GRILLER DU PAIN

DÉPOSER LA CHARCUTERIE DE VOTRE CHOIX

AJOUTEZ UNE BELLE PORTION DE PICKLES PAR DESSUS, POIVREZ ET DÉPOSEZ UNE
CUILLÈRE DE MOUTARDE À L'ANCIENNE.

CROQUEZ!

Huitres Pickles de Wakamé



INGRÉDIENTS

HUITRES BIEN FRAICHES DE VOTRE CHOIX
PICKLES DE WAKAMÉ
ZESTES DE CITRON
POIVRE MOULIN

PRÉPARATION

OUVREZ LES HUITRES SANS VOUS BLESSER !

DÉPOSEZ LE PICKLE COMME ALTERNATIVE AU JUS DE CITRON OU À L'ÉCHALOTE
VINAIGRE

ZESTEZ UN PEU DE CITRON JAUNE

UN TOUR DE POIVRE

DÉGUSTEZ!

Beignet Courgette Haricot de mer

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS (POUR 12 BEIGNETS – 4 PERSONNES)

2 COURGETTES MOYENNES

30 G DE HARICOTS DE MER FRAIS SALÉS

@ALGOLESKO

50 G DE FARINE

1 ŒUF

50 ML DE LAIT

SEL, POIVRE

HUILE DE FRITURE

CRÈME BALSAMIQUE AU POIVRE FUMÉ (POUR
SERVIR)

ZESTE D'UN CITRON

QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE



PRÉPARATION

PRÉPARATION DES HARICOTS DE MER

DESSALER LES HARICOTS DE MER DANS 2 BAINS RAPIDES D'EAU DOUCE FROIDE EN LES REMUANT DÉLICATEMENT.

ÉGOUTTER ET COUPER GROSSIÈREMENT POUR LES INCORPORER AUX BEIGNETS.

PRÉPARATION DES BEIGNETS

RÂPER LES COURGETTES, LES ESSORER LÉGÈREMENT POUR ENLEVER L'EXCÉDENT D'EAU. DANS UN SALADIER, MÉLANGER LES COURGETTES RÂPÉES, LA FARINE, L'ŒUF, LE LAIT, LE SEL ET LE POIVRE.

AJOUTER LES HARICOTS DE MER HACHÉS À LA PRÉPARATION ET MÉLANGER DÉLICATEMENT.

FAIRE CHAUFFER L'HUILE DANS UNE POÊLE OU UNE FRITEUSE.

DÉPOSER DES PETITES CUILLÈRES DE PÂTE ET FAIRE FRIRE JUSQU'À DORURE (2-3 MIN PAR CÔTÉ).

ÉGOUTTER SUR DU PAPIER ABSORBANT.

Noix de St Jacques / Pickles

INGRÉDIENTS

NOIX DE SAINT-JACQUES
FRAICHES
POIVRE MOULIN
SEL
HUILE D'OLIVE
PICKLES DE WAKAMÉ



PRÉPARATION

PRENEZ LA COQUILLE, PARTIE ARRONDIE VERS VOUS.
GLISSEZ UN PETIT COUTEAU PAR LA FENTE DU CÔTÉ SUPÉRIEUR.
COUPEZ LE MUSCLE EN RACLANT LA COQUILLE.
SÉPAREZ LES DEUX MOITIÉS DE COQUILLE EN FAISANT LEVIER AVEC VOTRE COUTEAU.
ENLEVEZ LA MEMBRANE ET LA POCHE NOIRE.
DÉTACHEZ LE MUSCLE À LA BASE POUR RETIRER LA NOIX.
RINCEZ LA NOIX DE SAINT-JACQUES SOUS L'EAU FROIDE. C'EST PRÊT !

DÉPOSEZ LA NOIX DANS SA COQUILLE
SALEZ, POIVREZ
DÉPOSEZ DU PICKLE DE WAKAMÉ PAR DESSUS
ARROSEZ D'UNE BONNE HUILE D'OLIVE

RÉGALEZ-VOUS



Burger iodé Dulce et pickles Wakamé citron

INGRÉDIENTS

2 PAINS À BURGER ARTISANAUX
2 STEAKS HACHÉS DE BŒUF (OU POISSON
SELON L'ENVIE)
2 TRANCHES DE FROMAGE AFFINÉ (TOMME,
CHEDDAR, COMTÉ...)
DULSE FRAÎCHE SALÉE @ALGOLESKO (EN
REMPLACEMENT DE LA SALADE)
PICKLES DE WAKAMÉ CITRON @ALGOLESKO
MAYONNAISE MAISON OU SAUCE DE VOTRE
CHOIX

PRÉPARATION

PRÉPARATION DE LA DULSE

DESSALER LA DULSE FRAÎCHE SALÉE DANS 2 BAINS D'EAU DOUCE FROIDE EN LA
REMUANT BIEN.

ÉGOUTTER, ESSORER DÉLICATEMENT ET CONSERVER LES FEUILLES ENTIÈRES (COMME
UNE SALADE).

MONTAGE DU BURGER

SAISIR LES STEAKS SELON LA CUISSON DÉSIRÉE. DÉPOSER LE FROMAGE DESSUS EN
FIN DE CUISSON POUR LE FAIRE FONDRE.

TOASTER LÉGÈREMENT LES PAINS À BURGER.

TARTINER LA BASE DE MAYONNAISE.

AJOUTER LE STEAK AVEC SON FROMAGE.

DÉPOSER QUELQUES FEUILLES DE DULSE.

COMPLÉTER AVEC LES PICKLES DE WAKAMÉ CITRON.

REFERMER AVEC LE PAIN SUPÉRIEUR.

Croque aux algues

INGRÉDIENTS

12 TRANCHES DE PAIN DE MIE

80 G DE JAMBON SERRANO

100 G DE CHEDDAR AFFINÉ (RÂPÉ
OU EN TRANCHES FINES)

BEURRE DOUX

30 G DE WAKAME FRAIS SALÉ OU DE
WAKAME SURGELÉ



PRÉPARATION

DESSALER LES ALGUES FRAIS SALÉES OU LES DÉCONGELER LA VEILLE EN LES
LAISSANT AU RÉFRIGÉRATEUR
ÉGOUTTER, ESSORER PUIS :

PRÉPARATION DES CROQUES

GARNIR CHAQUE CROQUE D'UN PEU DE CHEDDAR ET D'UNE LAMELLE DE JAMBON
SERRANO.

AJOUTER SELON LA VERSION :

GARNIR AVEC DU WAKAME ÉMINCÉ.

REFERMER AVEC UNE TRANCHE DE PAIN, PRESSER LÉGÈREMENT, BEURRER LE DESSUS.
TOASTER À LA POÊLE OU DANS UN APPAREIL JUSQU'À OBTENIR UNE BELLE DORURE ET
UN FROMAGE COULANT.

SERVIR CHAUD

RÉGALEZ-VOUS!



Croquette de riz aux algues

INGRÉDIENTS

POUR 12 CROQUETTES

300 G DE RISOTTO CUIT LA VEILLE (REFROIDI)

50 G DE DULSE FRAIS SALÉ ALGOLESKO

100 G DE MOZZARELLA (OU BURRATA BIEN
ÉGOUTTÉE)

1 ŒUF

FARINE

CHAPELURE FINE

HUILE POUR FRITURE

PRÉPARATION

DESSALER L'ALGUE FRAIS SALÉ

MÉLANGER LE RISOTTO REFROIDI AVEC L'ALGUE ÉMINCÉE

FORMER UNE PETITE BOULE DANS LE CREUX DE LA MAIN, INSÉRER UN CARRÉ DE
MOZZARELLA AU CENTRE,
PUIS REFERMER SOIGNEUSEMENT.

PASSER CHAQUE CROQUETTE DANS LA FARINE, L'ŒUF BATTU, PUIS LA CHAPELURE.

RÉSERVER AU FRAIS AU MOINS 20 MINUTES POUR QU'ELLES SE TIENNENT BIEN À LA
CUISSON.

FRIRE LES CROQUETTES À 180°C JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT BIEN DORÉES ET
CROUSTILLANTES (ENVIRON 3 À 4 MINUTES).

DÉPOSER SUR PAPIER ABSORBANT.

DRESSAGE & SERVICE

SERVIR CHAUD , SALER.

IDÉAL EN TAPAS IODÉ POUR L'APÉRO, OU EN ENTRÉE AVEC UNE SALADE.

Encornets farcis Wakamé

INGRÉDIENTS

8 ENCORNETS MOYENS (VIDÉS ET NETTOYÉS)
200 G DE CHAIR À SAUCISSE OU DE VEAU HACHÉ
50 G DE WAKAME FRAIS SALÉ @ALGOLESKO
1 OIGNON
2 GOUSSES D'AIL
200 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
400 G DE TOMATES CONCASSÉES
1 VERRE DE VIN BLANC SEC
1 BRIN DE SARRIETTE FRAÎCHE
HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE
100 G DE FÈVES FRAÎCHES ÉCOSSÉES
QUELQUES POUSSES DE CRISTE MARINE



PRÉPARATION

DESSALER LE WAKAME FRAIS SALÉ
PRÉPARER LA FARCE : HACHER L'OIGNON, UNE GOUSSE D'AIL ET LES CHAMPIGNONS.
LES FAIRE REVENIR DANS UN FILET D'HUILE D'OLIVE.
AJOUTER LA CHAIR À SAUCISSE, PUIS INCORPORER LE WAKAME ÉMINCÉ. MÉLANGER,
ASSAISONNER.
FARCIR LES ENCORNETS AVEC LA PRÉPARATION, FERMER AVEC UN CURE-DENT.
DANS UNE COCOTTE, FAIRE REVENIR LÉGÈREMENT L'AUTRE GOUSSE D'AIL DANS L'HUILE
D'OLIVE,
AJOUTER LES TOMATES CONCASSÉES, LE VIN BLANC ET LA SARRIETTE. PORTER À
FRÉMISSEMENT.
DÉPOSER LES ENCORNETS FARCIS DANS LA SAUCE, COUVRIR ET LAISSER MIJOTER À
FEU DOUX 35 À 40 MINUTES.
PENDANT CE TEMPS, BLANCHIR LES FÈVES 2 MINUTES DANS L'EAU BOUILLANTE SALÉE,
PUIS LES PLONGER DANS L'EAU GLACÉE POUR GARDER LE CROQUANT ET LA COULEUR.

DRESSAGE

SERVIR LES ENCORNETS NAPPÉS DE LEUR SAUCE AUX TOMATES ET CHAMPIGNONS
AJOUTER LES FÈVES CROQUANTES AUTOUR ET PARSEMER DE CRISTE MARINE FRAÎCHE.



Fleurs de courgettes farcies fromage Wakamé

INGRÉDIENTS

4 FLEURS DE COURGETTE FRAÎCHES
100 G DE FROMAGE FRAIS (TYPE CHÈVRE OU FROMAGE CRÉMEUX)
10 G DE WAKAMÉ FRAIS SALÉ @ALGOLESKO
30 G DE PICKLES DE WAKAMÉ CITRON
HUILE D'OLIVE
1 BRANCHE DE VERVEINE CITRON
QUELQUES GOUTTES DE CRÈME DE VINAIGRE AU CITRON DE MENTON
SEL, POIVRE

PRÉPARATION

PRÉPARATION DE LA FARCE

MÉLANGER LE FROMAGE FRAIS AVEC LE WAKAMÉ ÉMINCÉ.

ASSAISONNER LÉGÈREMENT DE SEL ET POIVRE.

FARCIR ET CUIRE LES FLEURS DE COURGETTE

OUVRIR DÉLICATEMENT CHAQUE FLEUR ET GARNIR AVEC LE MÉLANGE FROMAGE & WAKAMÉ.

REFERMER LÉGÈREMENT LES PÉTALES.

DANS UNE POÊLE AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE, FAIRE REVENIR DOUCEMENT LES FLEURS FARCIES 2 À 3 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT TENDRES ET LÉGÈREMENT DORÉES.

FINITION & ASSAISONNEMENT

INFUSER L'HUILE D'OLIVE AVEC LA VERVEINE CITRON QUELQUES MINUTES À FEU TRÈS DOUX.

DÉPOSER LES FLEURS FARCIES DANS L'ASSIETTE.

AJOUTER QUELQUES PICKLES DE WAKAMÉ CITRON AUTOUR.

ARROSER D'UN FILET D'HUILE INFUSÉE À LA VERVEINE.

TERMINER PAR QUELQUES GOUTTES DE CRÈME DE VINAIGRE AU CITRON DE MENTON POUR L'ACIDITÉ ET LE PEP'S.

Gratin Asperge Wakamé

INGRÉDIENTS

500 G D'ASPERGES VERTES OU BLANCHES
4 TRANCHES DE CHÈVRE FRAIS OU BÛCHETTE
DE CHÈVRE
20 G DE WAKAMÉ FRAIS SALÉ
20 CL DE CRÈME LIQUIDE
2 ŒUFS
50 G DE FROMAGE RÂPÉ (TYPE EMMENTAL OU
GRUYÈRE)
SEL, POIVRE
NOIX DE MUSCADE (FACULTATIF)



PRÉPARATION

ÉPLUCHER LES ASPERGES SI NÉCESSAIRE ET COUPER LES PARTIES DURES.
AVEC UN ÉCONOME OU UN SPIRALIZER, DÉTAILLER LES ASPERGES EN FINES
TAGLIATELLES.
CUIRE RAPIDEMENT À LA VAPEUR OU DANS UNE EAU BOUILLANTE SALÉE 2-3 MIN,
JUSTE POUR QU'ELLES SOIENT TENDRES MAIS ENCORE LÉGÈREMENT CROQUANTES.
ÉGOUTTER ET RÉSERVER.

PRÉPARATION DE L'APPAREIL À GRATIN

DANS UN BOL, MÉLANGER LA CRÈME ET LES ŒUFS.
AJOUTER SEL, POIVRE ET UNE PINCÉE DE NOIX DE MUSCADE SI DÉSIRÉ.
INCORPORER LE WAKAMÉ ÉMINCÉ.

MONTAGE

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C.
DANS UN PLAT À GRATIN, DISPOSER LES TAGLIATELLES D'ASPERGES.
DÉPOSER UNE TRANCHE DE CHÈVRE SUR CHAQUE PORTION.
VERSER L'APPAREIL CRÈME-ŒUFS-WAKAMÉ SUR LE TOUT.
SAUPOUDRER DE FROMAGE RÂPÉ.
ENFOURNER 20-25 MIN, JUSQU'À CE QUE LE GRATIN SOIT DORÉ ET BIEN PRIS.



Merlu, vierge semoule de Kombu

INGRÉDIENTS

4 FILETS DE MERLU (ENVIRON 150 G CHACUN,
SANS PEAU NI ARÊTES)

30 G DE SEMOULE DE KOMBU ROYAL

2 TOMATES BIEN MÛRES

1 ÉCHALOTE

1 GOUSSE D'AIL

1 C. À SOUPE DE CÂPRES

1 POIGNÉE DE BASILIC FRAIS

3 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

1 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON

SEL, POIVRE

PRÉPARATION

PRÉPARATION DE LA SAUCE VIERGE

ÉMONDER ET COUPER LES TOMATES EN PETITS DÉS.

ÉMINCER L'ÉCHALOTE ET HACHER FINEMENT L'AIL.

DANS UN BOL, MÉLANGER LES TOMATES, L'ÉCHALOTE, L'AIL, LES CÂPRES ET LE BASILIC CISELÉ.

AJOUTER L'HUILE D'OLIVE, LE JUS DE CITRON, SEL ET POIVRE. RÉSERVER À TEMPÉRATURE AMBIANTE.

CUISSON DU MERLU

ASSAISONNER LES FILETS DE MERLU AVEC SEL ET POIVRE.

LES CUIRE À LA POÊLE OU AU FOUR À 180°C PENDANT 8-10 MIN, SELON L'ÉPAISSEUR, JUSQU'À CE QUE LE POISSON SOIT JUSTE CUIT ET TENDRE.

DRESSAGE

DÉPOSER CHAQUE FILET DE MERLU AU CENTRE DE L'ASSIETTE.

NAPPER LÉGÈREMENT DE SAUCE VIERGE.

AJOUTER LA SEMOULE DE KOMBU ROYAL PAR-DESSUS POUR LA TOUCHE IODÉE FINALE.

DÉCORER AVEC QUELQUES FEUILLES DE BASILIC OU UN FILET D'HUILE D'OLIVE.

Mulet cheveux d'ange

INGRÉDIENTS

400 G DE FILET DE MULET FRAIS (SANS PEAU, BIEN DÉSARÊTÉ)

2 C. À SOUPE DE MIEL LIQUIDE

1 C. À SOUPE DE SAUCE SOJA

1 C. À CAFÉ DE JUS DE CITRON

1 PETITE CAROTTE

1 COURGETTE

1 POIVRON JAUNE

30 G DE CHEVEUX D'ANGE DE WAKAMÉ

HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE



PRÉPARATION

PRÉPARATION DES LÉGUMES

TAILLER LA CAROTTE, LA COURGETTE ET LE POIVRON EN JULIENNE TRÈS FINE.

FAIRE REVENIR LÉGÈREMENT DANS UN FILET D'HUILE D'OLIVE POUR ATTENDRIR, TOUT EN CONSERVANT LE CROQUANT.

LAISSER REFROIDIR.

PRÉPARATION DU MULET

TRANCHER LE FILET DE MULET EN FINES LAMELLES TYPE SASHIMI.

MÉLANGER LE MIEL, LA SAUCE SOJA ET LE JUS DE CITRON POUR LA MARINADE.

DÉPOSER LE MULET DANS UN PLAT PEU PROFOND ET VERSER LA MARINADE DESSUS.

LAISSER 5 À 10 MINUTES.

DRESSAGE

AU CENTRE DE L'ASSIETTE, DISPOSER LES LAMELLES DE MULET.

SUR UN CÔTÉ, PLACER LES JULIENNES DE LÉGUMES.

SUR L'AUTRE CÔTÉ, DISPOSER LES CHEVEUX D'ANGE DE WAKAMÉ.

ARROSER LÉGÈREMENT DE MARINADE RESTANTE ET D'UN FILET D'HUILE D'OLIVE



Mulet pommes de terre, Dulce, beurre blanc

INGRÉDIENTS

POUR LE MULET & LA GARNITURE

4 FILETS DE MULET (AVEC OU SANS PEAU,
SELON PRÉFÉRENCE)

150 G DE CHAIR À SAUCISSE

1 PETITE POIGNÉE D'AIL DES OURS (FRAIS OU
SURGELÉ)

100 G DE CHAMPIGNONS DE SAISON (SHIITAKÉ,
PLEUROTÉS OU CHAMPIGNONS DE PARIS)

2 C. À SOUPE DE DULCE FRAIS SALÉ

8 PETITES POMMES DE TERRE À CHAIR FERME

20 G DE BEURRE

HUILE NEUTRE, SEL, POIVRE

POUR LE BEURRE BLANC

15 CL DE VIN BLANC SEC, 1 ÉCHALOTE CISELÉE,

80 G DE BEURRE BIEN FROID, EN DÉS

SEL, POIVRE BLANC

1 CITRON VERT

PRÉPARATION

FAITES REVENIR LES CHAMPIGNONS HACHÉS À SEC POUR QU'ILS RENDENT LEUR EAU.
AJOUTEZ LA CHAIR À SAUCISSE, LAISSEZ CUIRE QUELQUES MINUTES À FEU MOYEN EN
ÉMIETTANT BIEN.

AJOUTEZ L'AIL DES OURS ÉMINCÉ, POURSUIVEZ LA CUISSON 2 MINUTES.

EN FIN DE CUISSON, INCORPOREZ LA DULCE ÉMINCÉE. RECTIFIEZ L'ASSAISONNEMENT.
RÉSERVEZ AU CHAUD.

FAITES CUIRE LES POMMES DE TERRE À L'EAU SALÉE OU À LA VAPEUR JUSQU'À CE
QU'ELLES SOIENT FONDANTES.

JUSTE AVANT LE DRESSAGE, FAITES-LES REVENIR DANS UN PEU DE BEURRE POUR LES
RENDRE BRILLANTES.

ASSAISONNEZ LES FILETS CÔTÉ CHAIR.

FAITES-LES CUIRE À LA POÊLE, CÔTÉ PEAU D'ABORD SI ELLE EST PRÉSENTE, AVEC UN
FILET D'HUILE.

Mulet pommes de terre, Dulse, beurre blanc (suite)

PRÉPARATION

TERMINEZ LA CUISSON EN LES POSANT DIRECTEMENT SUR LA FARCE CHAUDE
PENDANT 1 À 2 MINUTES, À FEU DOUX,
PRÉPARER LE BEURRE BLANC
RÉDUISEZ LE VIN BLANC AVEC L'ÉCHALOTE JUSQU'À PRESQUE ÉVAPORATION.
HORS DU FEU, INCORPOREZ LE BEURRE FROID EN FOUETTANT. SALEZ, POIVREZ.
DANS CHAQUE ASSIETTE, DÉPOSEZ UN LIT DE FARCE CHAUDE.
POSEZ LE FILET DE MULET JUSTE CUIT PAR-DESSUS.
DISPOSEZ LES POMMES DE TERRE FONDANTES AUTOUR.
NAPPEZ D'UN CORDON DE BEURRE BLANC

AJOUTEZ QUELQUES ZESTES DE CITRON VERT

LA DULSE, AJOUTÉE HORS FEU, GARDE SA TEXTURE DÉLICATE ET SA SAVEUR MARINE.
ELLE ÉQUILIBRE LA RICHESSE DE LA CHAIR À SAUCISSE ET APPORTE UNE VRAIE
SIGNATURE IODÉE AU PLAT.

Velouté tiède de courgette, œuf coulant & semoule de kombu royal

INGRÉDIENTS

4 COURGETTES MOYENNES
1 OIGNON
1 GOUSSE D'AIL
20 G DE BEURRE OU 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
500 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
4 ŒUFS
30 G DE SEMOULE DE KOMBU ROYAL (CONGELÉE)
SEL, POIVRE

PRÉPARATION

ÉMINCER L'OIGNON ET L'AIL, LES FAIRE REVENIR DOUCEMENT DANS LE BEURRE OU L'HUILE D'OLIVE.

AJOUTER LES COURGETTES COUPÉES EN DÉS, CUIRE 5 MIN EN REMUANT.

AJOUTER LE BOUILLON DE LÉGUMES, PORTER À ÉBULLITION, PUIS LAISSER MIJOTER 15-20 MIN JUSQU'À TENDRETÉ.

MIXER LE TOUT POUR OBTENIR UN VELOUTÉ LISSE ET SOYEUX, ASSAISONNER DE SEL ET POIVRE.

POCHER OU CUIRE LES ŒUFS À BASSE TEMPÉRATURE POUR OBTENIR UN JAUNE COULANT (ENVIRON 3 MIN POUR ŒUF POCHÉ).

VERSER LE VELOUTÉ TIÈDE DANS CHAQUE ASSIETTE OU BOL.

DÉPOSER DÉLICATEMENT UN ŒUF COULANT AU CENTRE.

PRÉLEVER 30 G DE SEMOULE DE KOMBU ROYAL CONGELÉE ET LA DISPOSER DIRECTEMENT SUR LE VELOUTÉ ET L'ŒUF.





Oeuf Mimosalg

INGRÉDIENTS

4 ŒUFS
1 BELLE POIGNÉE DE HARICOTS DE MER
FRAIS SALÉS
1 C. À SOUPE DE DULSE FRAIS SALÉ
1 C. À SOUPE DE WAKAMÉ FRAIS SALÉ
2C. À SOUPE DE MAYONNAISE
LE JUS ET LE ZESTE D'½ CITRON DE MENTON
IGP (OU CITRON BIO NON TRAITÉ À DÉFAUT)
SEL, POIVRE DU MOULIN

PRÉPARATION

DULSE ET WAKAMÉ : ÉMINCEZ FINEMENT.

HARICOTS DE MER : À GARDER EN SPAGHETTIS ENTIERS POUR LE VISUEL OU À RECOUPER SELON L'EFFET SOUHAITÉ.

FAITES CUIRE LES ŒUFS 9 À 10 MINUTES DANS L'EAU BOUILLANTE POUR DES ŒUFS DURS BIEN CUIITS.

REFROIDISSEZ-LES DANS L'EAU GLACÉE, ÉCALEZ-LES.

PRÉPARER LA FARCE MIMOSA

COUPEZ LES ŒUFS EN DEUX, RETIREZ LES JAUNES.

ÉCRASEZ LES JAUNES DANS UN BOL, AJOUTEZ LA MAYONNAISE, LE JUS DE CITRON, UN PEU DE ZESTE, SEL ET POIVRE.

MÉLANGEZ POUR OBTENIR UNE TEXTURE LISSE ET CRÉMEUSE.

GARNISSEZ LES BLANCS AVEC LA FARCE À L'AIDE D'UNE PETITE CUILLÈRE OU D'UNE POCHE.

DANS CHAQUE ASSIETTE, DÉPOSEZ UN PETIT LIT DE HARICOTS DE MER.

POSEZ DESSUS UN ŒUF MIMOSA.

PARSEMEZ AUTOUR OU PAR-DESSUS UN MÉLANGE DE DULSE ET WAKAMÉ ÉMINCÉS.

AJOUTEZ UN FILET DE JUS DE CITRON OU QUELQUES ZESTES SUPPLÉMENTAIRES POUR LA FRAÎCHEUR.

Omelette cheveux d'ange

INGRÉDIENTS

4 ŒUFS

30 G DE CHEVEUX D'ANGE DE WAKAMÉ

1 C. À SOUPE DE LAIT OU CRÈME (OPTIONNEL, POUR PLUS DE MOELLEUX)

1 C. À CAFÉ DE BEURRE OU HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE

QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE OU PERSIL FRAIS

POUR LA FINITION (FACULTATIF)



PRÉPARATION

DANS UN BOL, BATTRE LES ŒUFS AVEC LE LAIT OU LA CRÈME, SALER ET POIVRER. AJOUTER LES CHEVEUX D'ANGE DE WAKAMÉ ÉMINCÉS ET MÉLANGER DÉLICATEMENT. CHAUFFER LE BEURRE OU L'HUILE DANS UNE POÊLE ANTIADHÉSIVE.

VERSER LE MÉLANGE ŒUFS/ALGUES ET CUIRE À FEU MOYEN-DOUX.

LAISSER L'OMELETTE PRENDRE DOUCEMENT, EN REMUANT LÉGÈREMENT POUR GARDER UNE TEXTURE MOELLEUSE OU EN PLIANT POUR UNE OMELETTE TRADITIONNELLE.

FINITION

PARSEMER DE CIBOULETTE OU PERSIL FRAIS.

SERVIR CHAUD, SEUL OU ACCOMPAGNÉ D'UNE SALADE VERTE POUR UN REPAS LÉGER ET IODÉ.



Praires aux algues

INGRÉDIENTS

9 PRAIRES BIEN FRAÎCHES
40 G DE BEURRE DOUX
5 G DE DULSE FRAÎCHE SALÉE
5 G DE WAKAMÉ FRAIS SALÉ
10 CL D'EAU DE CUISSON DES PRAIRES
40 G DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS
5 CL DE CRÈME LIQUIDE
1 BRANCHE DE SARRIETTE (OU À DÉFAUT
THYM CITRON)

PRÉPARATION

OUVRIR LES PRAIRES À LA VAPEUR DOUCE (2-3 MIN), JUSTE LE TEMPS QU'ELLES S'ENTROUVRENT.

RÉCUPÉRER ET FILTRER L'EAU DE CUISSON.

BEURRE D'ALGUES

TRAVAILLER LE BEURRE EN POMMADE.

INCORPORER LA DULSE ET LE WAKAMÉ HACHÉS.

RÉSERVER AU FRAIS.

CRÈME LÉGÈRE AU CHÈVRE & SARRIETTE

DANS UNE PETITE CASSEROLE, RÉDUIRE L'EAU DES PRAIRES AVEC UNE BRANCHE DE SARRIETTE.

AJOUTER LE CHÈVRE FRAIS ET LA CRÈME, MIXER POUR OBTENIR UNE TEXTURE LISSE ET LÉGÈRE.

FILTRER SI BESOIN ET GARDER TIÈDE.

FINITION & DRESSAGE

DÉPOSER UNE NOISETTE DE BEURRE D'ALGUES SUR CHAQUE PRAIRE.

PASSER RAPIDEMENT SOUS LE GRILL POUR GRATINER.

SERVIR AUSSITÔT, AVEC LA CRÈME DE CHÈVRE & SARRIETTE EN ACCOMPAGNEMENT.

Raviolis frits au Wakamé

INGRÉDIENTS

PÂTE À RAVIOLIS

200 G DE FARINE

2 ŒUFS

1 PINCÉE DE SEL

1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

(OU PÂTES À RAVIOLIS/GYOZA DU COMMERCE)

SARDINES & RICOTTA

120 G DE SARDINES FRAÎCHES (LEVÉES EN FILETS, SANS ARÊTES)

100 G DE RICOTTA

20 G DE WAKAME FRAIS SALÉ

ZESTE DE CITRON

SEL, POIVRE

2 C. À SOUPE DE CRÈME DE VINAIGRE DE CITRON DE MENTON



PRÉPARATION

ÉMIETTER LA CHAIR DES FILETS DE SARDINES ET LA MÉLANGER AVEC LA RICOTTA, LE WAKAME ET UN PEU DE ZESTE DE CITRON.

ASSAISONNER DE SEL ET POIVRE.

CONFECTION DES RAVIOLIS

ÉTALER LA PÂTE FINE AU ROULEAU OU AU LAMINOIR.

DÉPOSER UNE PETITE CUILLÈRE DE FARCE AU CENTRE DE CHAQUE DISQUE.

HUMIDIFIER LES BORDS, PLIER ET BIEN SCELLER.

CUISSON

CHAUFFER DE L'HUILE À 170-180 °C.

PLONGER LES RAVIOLIS PAR PETITES FOURNÉES ET FRIRE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DORÉS ET CROUSTILLANTS.

ÉGOUTTER SUR PAPIER ABSORBANT.

DRESSAGE

SERVIR LES RAVIOLIS BIEN CHAUDS.

GARNITURE SARDINES & WAKAME : ACCOMPAGNER D'UNE CRÈME DE VINAIGRE DE CITRON DE MENTON.



Risotto de moule, Kombu Royal

INGRÉDIENTS

500 G DE MOULES FRAÎCHES
40 G DE CHANTERELLES FRAICHES OU
DÉSHYDRATÉES
200 G DE RIZ À RISOTTO
1 ÉCHALOTE, 1 GOUSSE D'AIL
50 ML DE VIN BLANC SEC
700 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES OU DE
COQUILLAGES
30 G DE SEMOULE DE KOMBU ROYAL
20 G DE BEURRE
20 G DE PARMESAN RÂPÉ
SEL, POIVRE, HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

RÉHYDRATER LES CHANTERELLES DÉSHYDRATÉES DANS DE L'EAU TIÈDE PENDANT 20-30 MIN.

ÉGOUTTER ET RÉSERVER L'EAU POUR LE BOUILLON SI DÉSIRÉ.

NETTOYER LES MOULES ET JETER CELLES OUVERTES OU ABÎMÉES.

DANS UNE CASSEROLE, OUVRIR LES MOULES À FEU VIF AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE ET LE VIN BLANC,

JUSTE JUSQU'À OUVERTURE.

GARDER LES MOULES DANS LEUR COQUILLE, OUVERTES COMME UNE MARINIÈRE.

FILTRED ET CONSERVER LE JUS POUR L'INCORPORER AU BOUILLON DU RISOTTO.

ÉMINCER L'ÉCHALOTE ET L'AIL, LES FAIRE REVENIR DOUCEMENT DANS UN FILET D'HUILE D'OLIVE.

AJOUTER LE RIZ ET LE NACRER 1-2 MIN.

DÉGLACER AVEC LE VIN BLANC ET LAISSER RÉDUIRE.

AJOUTER PROGRESSIVEMENT LE BOUILLON CHAUD MÉLANGÉ AVEC LE JUS DES MOULES, UNE LOUCHE À LA FOIS,

EN REMUANT JUSQU'À ABSORPTION AVANT D'EN RAJOUTER.

Risotto de moule, Kombu Royal (suite)

PRÉPARATION

INCORPORER LES CHANTERELLES RÉHYDRATÉES EN MILIEU DE CUISSON.

FINITION IODÉE

LORSQUE LE RISOTTO EST PRESQUE CUIT ET CRÉMEUX, AJOUTER LE BEURRE,
LE PARMESAN ET LA SEMOULE DE KOMBU ROYAL
AJUSTER L'ASSAISONNEMENT AVEC SEL ET POIVRE.
DÉPOSER DÉLICATEMENT LES MOULES OUVERTES SUR LE RISOTTO POUR LA
PRÉSENTATION.

DRESSAGE

SERVIR BIEN CHAUD, AVEC LES MOULES OUVERTES COMME UNE MARINIÈRE AU-DESSUS.
LA SEMOULE DE KOMBU ROYAL APPORTE UNE TOUCHE IODÉE SUBTILE ET UN LÉGER
CROQUANT.

Salade d'algues d'été

INGRÉDIENTS

10 G DE WAKAMÉ FRAIS SALÉ
10 G DE DULSE FRAÎCHE SALÉE
10 G DE KOMBU ROYAL FRAIS SALÉ
2 TOMATES MOYENNES
½ CONCOMBRE
1 OIGNON NOUVEAU
1 PETITE GOUSSE D'AIL
QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE
ZESTE D'1 CITRON
1 C. À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME TOASTÉ
1 C. À CAFÉ DE GRAINES DE SÉSAME DORÉ
SEL, POIVRE



PRÉPARATION

PRÉPARATION DES LÉGUMES

COUPER LES TOMATES ET LE CONCOMBRE EN BRUNOISE (PETITS DÉS).
ÉMINCER FINEMENT L'OIGNON NOUVEAU.
RÂPER TRÈS FINEMENT LA GOUSSE D'AIL.
CISLER LA MENTHE FRAÎCHE.

ASSEMBLAGE

DANS UN SALADIER, MÉLANGER LES LÉGUMES PRÉPARÉS AVEC LES ALGUES ÉMINCÉES.
AJOUTER LE ZESTE DE CITRON, L'HUILE DE SÉSAME TOASTÉ, SALER ET POIVRER.
SAUPOUDRER DE GRAINES DE SÉSAME DORÉ ET DE MENTHE CISELÉE.
MÉLANGER DÉLICATEMENT ET SERVIR FRAIS.