



www.fousdalgues.com : Pierrick le Roux
www.cuisineauxalgues.com

Les algues ou légumes de mer ..

13 espèces autorisées à la commercialisation par le Conseil supérieur d'hygiène publique de France (CSHPF) ce qui ne veut pas dire que les autres ne sont pas bonnes mais ces 12 sont préférables car plus tendres , plus parfumées , plus adaptées à la cuisine.
Attention la Criste marine et la Salicorne ne sont pas des algues mais des plantes marines .

TARTARE D'ALGUES Algues fraîches: dulse ,nori , laitue , haricots de mer : 50g de chaque Echalotes 2 pièces , ail 1 gousse , 1 cornichon , citrons 2 jus . vinaigre balsamique 5cl .Huile d'olive 10 cl , sel poivre en grains ..(nb : les algues ne sont pas salées) .Facultatif : , pains aux algues ou céréales .

Nb : il est possible d'utiliser des algues sèches pour confectionner le tartare

Hacher les algues à l'aide d'un couteau , ajouter les condiments (Echalotes 2 pièces , ail 1 gousse , 1 cornichon) hachés également . Mouiller avec le jus des citrons et réserver au frais 1h ..

Egoutter le tartare dans une passoire assaisonner , et arroser de l'huile d'olive ..

Replacer au réfrigérateur dans un pot fermé et consommer dans les 2 semaines sur un toast nature

Couronne de sirène

4 à 6pers (selon usage apéritif ou entrées)

1 rouleau de pate feuilletée au beurre .rond

50g de truite fumée

50 g de crevettes décortiquées

15 cl de crème fraîche

1 œuf

Poivre et algues en paillettes de votre choix

Dérouler la pate et la disposer sur plaque à pâtisserie mouillée.

Disposer truite et crevettes sur la périphérie ,ajouter la crème et les algues en paillettes sèches ou fraîches . Dorer le centre à l'œuf marquer en triangles et rabattre vers les bords .

Dorer l'ensemble et enfourner 20 mn à 200°C , servir chaud

POULET AUX LAMINAIRES 4 cuisses , Beurre 60 g , Echalotes 4 pièces , oignons 60 g , Ail 2 gousses , Cidre 30 cl , Pommes de terre 1 kg .
Fond de veau brun lié 2 cuillère à potage (facultatif)

ALGUES : laminaires saccharine et kombu .

Ou autres wakamé ou nori ..sel , poivre.

Faire revenir au beurre les cuisses, dans une cocotte.

Assaisonner sel , poivre .Ajouter les oignons et échalotes émincées ainsi que les gousses d'ail écrasées. Faire suer.Incorporer les algues découpées en morceaux et blanchies.

Ajouter les pommes de terre moyennes détaillées en 2 . Mouiller au cidre et fond de veau 2 cuillères.

Faire mijoter doucement à petits feux 30 à 35 mn environ

Bien surveiller l'évaporation et si nécessaire ajouter un peu d'eau pour terminer la cuisson.

Verrines de fruits de saison à la gelée de miel 4 pers

Sirop :

sucré 50g , miel 100g , jus d'orange 50 cl , agar agar 2g , poivre de sichuan 15grains , menthe quelques feuilles . gingembre en petits dés 50g .

Fruits : (selon les saisons) , Pamplemousses , oranges , mangues , kiwi et fraises etc...

commencer le montage en arrosant avec le sirop ..

Sirop :

porter à ébullition tous les ingrédients et ajouter 4g d'agar agar pour 1l de liquide , bien mélanger et filtrer (éliminer le poivre , le gingembre et la menthe) réserver au frais et terminer avec un brin de menthe..