

Recettes pour le 4 février

- toasts laurenica
- tartare
- rillettes de sardines

- carottes râpées aux algues

- quiche terre et mer à la dulse
- tarte aux paillettes d'algues (recette biocoop)

- salade de fruits au fucus confit

- boisson : komboucha et cidre

Pour la salade de fruits il faudra que je cueille du fucus la veille pour qu'il soit bien confit.