

## Recettes pour le 4 février

- toasts laurencia
- 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.