

Recettes 4 février 2025

Tartare d'algues (recette des croqueuses)

- mélange des 3 algues : nori, dulse, laitue de mer (le mélange sec peut être acheté dans une biocoop , il est appelé salade du pêcheur). Il faut 4 c. à soupe de ce mélange à réhydrater dans un peu de citron ou de vinaigre de cidre. Le mieux est encore d'utiliser des algues fraîches, mais le nori n'est pas facile à trouver.

- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 de vinaigre de cidre (moins, si on a utilisé le vinaigre ou le citron pour réhydrater)
- 1 gousse d'ail broyée finement
- 1 c à c de câpres ciselées (ou de cornichons)
- sel, poivre, 3 baies

Laissez reposer quelques heures avant de déguster sur du pain de campagne ..., voire en feuilletés.

Toasts au beurre d'ail et laurencia

100 gr de beurre aux cristaux de sel de mer

1 petit bouquet de persil

2 ou 3 gousses d'ail

poivre

Coupez le beurre en morceaux et laissez-le à température ambiante pendant 30 mn pour qu'il ramollisse .

Dans un saladier, hâchez l'échalote, l'ail, le persil, puis ajoutez le poivre.

Ajoutez le beurre ramolli et mélangez le tout à l'aide d'une fourchette pour que les cristaux de sel restent intacts.

Mettre sur du pain en couvrant avec la laurencia (petite fougère).

Rillettes de sardines aux algues (pour 6 personnes)

1 boîte de sardines à l'huile

50 gr de fromage à tartiner nature

2 c à soupe du mélange de 3 algues en paillettes (laitue de mer, dulse, nori) ou d'algues fraîches le jus d'un demi citron vert

1 c à soupe de vinaigre de cidre

un peu de purée de piment

sel, poivre aux cinq baies

Réhydratez les algues dans le jus de citron

Réduisez les sardines en miettes, mélangez le tout

Ces rillettes peuvent se conserver quelques jours au frais, en pot.

On peut aussi utiliser une boîte de sardines au piment (dans ce cas, supprimez la purée de piment)

Chips au fromage et algues

Mélangez copeaux de parmesan et algues.
Déposez sur papier métallisé et mettez au four

Feuilletés aux algues (livre Algues gourmandes de Régine Quéva)

pour 6 personnes, cuisson 20 minutes

Ingédients :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 3 cuillerées à soupe de fromage blanc
- 15 gr d'algues en paillettes (laitue de mer, dulse, nori)
- épices : paprika...
- 75 gr de parmesan
- sel, poivre

- 1- Déroulez la pâte feuilletée et coupez-la en quatre grandes bandes. Conservez le papier sulfurisé.
- 2- Mélangez dans un petit saladier, la crème fraîche, le fromage blanc et les algues en paillettes. Salez très peu, poivrez et assaisonnez selon votre goût.
- 3- Etalez cette préparation en fine couche sur chaque bande de pâte feuilletée. Saupoudrez de parmesan.
- 4- Roulez chaque bande sur elle-même, dans le sens de la longueur en vérifiant bien que la soudure se trouve en-dessous (sur le papier sulfurisé). Coupez en petits tronçons.
- 5- Enfournez à feu moyen à 180 °C pendant 15 minutes environ.
- 6- Surveillez attentivement la cuisson et retirez du four dès que les feuilletés commencent à dorer.

Carottes râpées aux algues

Râpez les carottes et ajoutez laitue de mer (algue verte dite également ulve), laurencia, citron, huile d'olive , sel, poivre.

Quiche océane

Ingédients :

- un rouleau de pâte feuilletée
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 100 gr de saumon fumé
- 3 oeufs
- 50 gr d'algues fraîches (fucus serratus haché, ou himanthalia plus un peu de laurencia...ou entéromorphes...)
- 150 gr de gruyère râpé
- 1 oignon haché
- 10 cl de crème fraîche
- 1 petit verre de lait
- sel, poivre, éventuellement paprika

Si vous utilisez des algues sèches, commencer par les réhydrater dans un peu d'eau, puis essorez-les

Faites revenir dans une poêle les algues et l'oignon haché avec une noisette de beurre et assaisonnez

Dans un saladier, versez la farine. Creusez un puits et versez les œufs. Mélangez et ajoutez la crème fraîche et le lait. Ajoutez le gruyère râpé, le saumon coupé en dés, puis la préparation algues - oignons. Plus du paprika éventuellement.

Etalez la pâte, versez la préparation et saupoudrez du reste de gruyère.

Enfournez 30 minutes (on peut aussi cuire quelque temps la pâte avant)

Autres garnitures possibles : moules, crevettes décortiquées, lardons et chèvre bûche....On peut ajouter du chèvre bûche à la quiche océane...

Quiche terre et mer à la dulce (recette de bord-a-bord.fr)

Ingrédients :

- 4 œufs
- 40 gr de dulce
- 15 cl de crème
- 10 cl de lait
- 2 tranches de lard fumé
- Gruyère ou comté
- Pâte feuilletée ou brisée

Hâchez grossièrement la dulce

Dans un saladier, fouettez les œufs entiers, ajoutez la crème, le lait et la dulce.

Dans une poêle, faites revenir le lard fumé coupé en tranche.

Préchauffez le four à 180°C.

Etalez la pâte et garnissez un moule à quiche.

Posez les lardons sur le fond de tarte, versez l'appareil à quiche, ajoutez le fromage râpé.

Laissez cuire 25 à 30 minutes (plantez un couteau fin, il doit ressortir sans trace de crème).

Dégustez tiède.

Salade de fruits et biscuits au sésame et aux algues

Complétez la salade avec des pousses de fucus serratus que l'on a fait confire : sucre, alcool fort (rhum ou autre), au moins 1 heure de cuisson.

<http://lesrecettesdejuliette.fr/article-biscuits-au-sesame-et-aux-algues-101814787.html>

ingrédients pour une vingtaine de biscuits :

- 80 gr de farine de blé
- 20 gr de poudre d'amande
- 1 c. à soupe d'algues déshydratées (wakamé, laitue de mer, dulce, nori)
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 30 gr . de sucre de canne
- 50 gr. de purée de sésame (tahin, voir Biocoop)
- 1 œuf

Préchauffez le four à 180° C, th.6

Réhydratez les algues et bien égouttez-les bien

Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amande et les algues

Ajoutez la purée de sésame et l'oeuf

Pétrissz du bout des doigts afin d'obtenir une boule de pâte

Etalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie

Découpez à l'aide d'un emporte-pièce

Disposez sur une plaque allant au four sur laquelle vous aurez déposé une feuille de papier cuisson

Enfournez pour 15 minutes

Taboulé aux algues

couscous à peine cuit (jeter juste un peu d'eau bouillante dessus). Ajouter du citron

thon : de préférence bocaux Nautilus

dulse hachée ou fucus serratus (parties tendres)

cives, persil, oignon rose de Roscoff

huile d'olive, sel, poivre

Servir avec salade de tomates cerises

Cake au thon et aux algues

200 g de farine

3 cuillerées à café de bicarbonate de soude alimentaire

3 œufs

100 g de gruyère râpé

10 cl d'huile de tournesol

10 cl de lait

2 boites de thon entier au naturel de 160 g ou 1 bocal de thon Nautilus

sel, poivre, paprika doux

3 cuillerées pleines de laitue de mer en paillettes

3 cuillerées pleines de dulse en paillettes

citron

Préchauffez le four à 180° thermostat 6

Faites réhydrater les algues dans du citron (dans un bol à part). Si ce sont des algues cueillies sur l'estran, émincez-les et asséchez-les bien)

Incorporez le bicarbonate à la farine (celui-ci remplace la levure)

Dans un autre récipient, battez au fouet les œufs entiers, l'huile et le lait. Salez et poivrez.

Ajoutez cette préparation au mélange farine-bicarbonate

Mélangez bien et ajoutez progressivement le gruyère râpé, le thon émietté et le paprika doux

Ajoutez les algues réhydratées (quelques minutes suffisent pour les réhydrater)

Versez la préparation dans un moule beurré et fariné

Cuire 45 minutes environ (la lame d'un couteau piquée dans le cake doit ressortir sèche)

Laissez refroidir avant de démouler.

Cette recette peut être faite avec 250 g de saumon frais ou fumé. S'il est frais, le faire revenir pendant 5 minutes à la poêle après l'avoir découpé.

A la place du paprika on peut mettre des baies rouges moulues.

Quiche à la dulse et aux oignons

Si possible faire la pâte soi-même

Couvrir de parmesan

puis de dulse ou de wakamé

Enfin d'oignons préalablement passés à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient transparents

Tagliatelles à la salade du pêcheur (laitue de mer, dulse, nori)

Dans un bol, préparez les algues

Dans un 2ème, des échalottes émincées

Dans un 3ème, de la truite ou du saumon fumés

Dans une casserole, faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient transparentes

Ajoutez-y les algues et de la crème fraîche

Cuisez à part les tagliatelles

Mélagez le tout et servez chaud.

Riz du pêcheur (recette du livre de Régine Quéva « Algues gourmandes », éditions Flammarion)

pour 6 personnes

1 oignon

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

60 g de riz par personnes

120 g de haricots de mer frais dessalés

500 g de fruits de mer en bocal ou surgelés

Epices à paëlla

Sel, poivre

Emincez l'oignon, réservez

Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer l'huile puis jetez l'oignon et couvrez. Laissez dorer à feu doux

Ajoutez le riz et faites blondir 2 minutes en le remuant sans cesse sur feu vif

Couvrez d'eau (en ajoutant éventuellement le jus des fruits de mer) : un bon centimètre au-dessus du riz

Poivrez légèrement et ajoutez les épices à paëlla

Faites cuire à feu doux

Coupez les haicots de mer en petits morceaux

Vérifiez la cuisson du riz : quand l'eau est quasiment absorbée, versez dessus les haricots de mer et les fruits de mer. Couvrez à nouveau : les algues et les fruits de mer cuiront à l'étouffée

Vérifiez régulièrement la cuisson pour que le riz n'attache pas. S'il le faut, remuez l'ensemble avec une spatule. Le plat est cuit quand les grains de riz ont gonflé et que tout le liquide est absorbé.

Les haricots de mer (*himanthalia elongata*) sont à cueillir en avril-mai dans des endroits bien spécifiques.

Sites ressources recettes :

bord-a-bord.fr

Pierrick Le Roux

Ocealg

comptoirdelamer.fr/recettes/

cuisinealouest.com/alguescomestibles/recettes

www.mangeons-local.bzh/recettes-algues/

<https://varechphareest.com/algues/>

Livres recettes :

Les jardins de la mer de Clotilde Boivert

Glaner sur les côtes de Bretagne de Bernard Bertrand

Savez-vous goûter les algues de Hélène Marfaing...

Algues gourmandes de Régine Quéva et Catherine Le Joncour

Sites ressources connaissance des algues :

www.mer-littoral.org/algues

le CEVA : fiches nutritionnelles

guide des algues de l'estran édité par les croqueuses d'algues : voir Biocoop Lannion