

Petits secrets de cuisine

La **cuisine**
aux *algues*

SCARLETTE LE CORRE
PHOTOGRAPHIES MAUD VATINEL

Dulse, l'algue rouge

Palmaria palmata

- Croquante crue, fondante après cuisson rapide
- Se consomme crue avec des crudités et les salades
- Agrémente les sauces, potages et vinaigrette

Algue rouge, la dulse a un goût unique, à la fois doux et corsé, iodé, voire de noisette, que l'on pourra associer à beaucoup d'autres saveurs.

En paillettes ou finement hachée, la dulse s'associe crue en salade, avec une sauce, une mayonnaise... Son goût corsé se développe en cuisson et se marie aux poissons, omelettes, pain ; elle se cuit en quelques minutes et, réhydratée, son poids quadruple.

La dulse est riche en vitamine C (deux fois plus que l'orange) et en magnésium. Elle serait bonne pour la santé cardio-vasculaire en absorbant le mauvais cholestérol. Riche en iode, vitamines A, B5, B6, B12, E, Zinc, fer, magnésium, potassium et phosphore, elle a un taux de protéines (35%) supérieur à celui d'un œuf. C'est un reminéralisant équilibré. Elle renforce le système immunitaire et diminue le risque de maladie.





Épices de la mer, un cocktail d'algues

Recette :

Paillettes de laitue de mer

Paillettes de dulse

Paillettes de nori

Mélanger les quantités à parts égales et conserver dans un pot hermétique.

Conseils d'utilisation : saupoudrer vos plats, selon vos goûts et les recettes, avec ces paillettes d'algues déshydratées.

Vous pouvez les utiliser directement sur les aliments dans vos assiettes, sans cuisson. Vous découvrirez ainsi les différentes saveurs de ce mélange : la dulse a un goût corsé, un peu comme avec du poivre, et la saveur du nori, finement iodée, se révèle progressivement en bouche.

L'algue nori (*porphyra*) est souple et fine. Cette algue est utilisée également pour enrober les aliments (maki) et accompagne délicieusement les omelettes, béchamels et les sauces. Ses vertus sont nombreuses car elle est riche notamment en fer, calcium, protéines, taurine « naturelle ».





A close-up photograph of a large pile of fresh, vibrant green basil leaves. The leaves are slightly wrinkled and glistening, suggesting they are fresh and possibly have some moisture on them. They are piled together on a light-colored wooden surface, which is visible in the background. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the leaves.

Recettes

Tarte de légumes

Pour 4 personnes

1 pâte feuilletée
2 carottes
1 courgette
2 échalotes
2 tomates
2 pommes de terre
1 panais
1 œuf
1 cuillerée à soupe (20 g)
d'épices de la mer, mélange
d'algues sèches (voir p. 18)
100 ml de lait de riz
1/2 verre de cognac
Huile d'olive
Sel et poivre

- Étaler le fond de tarte dans un plat et le chauffer dans le four à 180° (th. 6).
- Éplucher les carottes, la courgette et les échalotes puis les rincer, les égoutter et les couper en petits morceaux.
- Mettre la poêle sur le feu avec un filet d'huile d'olive.
- Jeter les légumes dans la poêle, les faire revenir.
- Porter à ébullition le cognac puis le verser sur les légumes.
- Faire flamber, remuer et éteindre la flamme.
- Lorsque le fond de tarte est cuit (10 min), le sortir du four.
- Mettre les tomates en petits morceaux sur le fond de tarte.
- Saupoudrer avec la moitié des algues (10 g) et verser la poêlée de légumes, étaler, saler, poivrer.
- Éplucher les pommes de terre et le panais, les laver puis les couper en morceaux dans le bol du mixeur.
- Ajouter le lait de riz, l'œuf, les 10 g d'algues restants.
- Mixer, verser sur les légumes et étaler.
- Mettre le plat au four 30 min à 180° (th. 6) jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.



Cromesquis de légumes aux algues

Pour réaliser 20 cromesquis

1 panais
2 carottes
20 g de paillettes
de dulse déshydratée
100 g de farine de blé noir
2 jaunes d'œuf
20 g de lentilles corail
50 cl de lait de coco
100 g de beurre végétal
Sel et poivre

- Rincer les lentilles corail à l'eau.
- Les placer dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau froide non salée (le sel durcit les lentilles corail), porter à ébullition puis laisser cuire à petit feu et à couvert pendant 15 min.
- Hydrater les paillettes de dulse dans un bol d'eau froide pendant 5 min.

- Les passer à la passoire et les déposer sur du papier essuie-tout.
- Absorber l'excédent d'eau à l'aide du papier essuie-tout.
- Faire cuire le panais et les carottes épluchés et coupés en cubes dans le lait de coco jusqu'à pouvoir transpercer le panais avec un couteau sans effort. À ce moment, incorporer les lentilles corail et la dulse et couper le feu.
- Dans un mixer, verser la préparation chaude en y ajoutant 50 g de farine de blé noir et lancer le mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Dans un moule à glaçons, faire couler le mélange et placer au congélateur une nuit minimum.
- Sortir le moule et démouler le nombre de cubes souhaités dans une assiette.
- Battre les œufs dans un récipient, y plonger les cromesquis un par un avant de les reposer dans l'assiette.
- Recouvrir du reste de farine de blé noir et rouler les cubes afin de les arrondir.
- Beurrer un plat, disposer les cromesquis dedans et mettre au four 10 min à 160° (th. 5).

Vous pouvez incorporer les cromesquis dans une salade composée ou les déguster en apéritif.



Table des recettes

Les algues en cuisine

- Dulse, l'algue rouge • 8
- Haricots de mer • 10
- Kombu royal • 12
- Laitue de mer • 14
- Wakamé, la fougère de la mer • 16
- Épices de la mer, un cocktail d'algues • 18

Recettes

- Gratin de la mer • 22
- Samosas chèvre aux algues • 24
- Choux farcis de la mer • 26
- Tarte de légumes • 28
- Papillotes de poisson à la moutarde aux algues • 30
- Rougets aux haricots de la mer et aux champignons • 32
- Salade océane • 34
- Salade de riz aux épices • 36
- Avocats de la mer • 38
- Salade gourmande • 40
- Cromesquis de légumes aux algues • 42
- Risotto aux algues • 44

Dans la même collection



Éditions **QUEST-FRANCE**

Éditeur Jérôme Le Bihan
Conception graphique Studio graphique des Éditions Ouest-France
Mise en pages Service suppléments Ouest-France
Photogravure Graph&Ti, Rennes (35)
Impression Média Graphic, Rennes (35)

© 2018 Éditions Ouest-France
Édilarge SA, Rennes
ISBN : 978-2-7373-7857-7
Dépôt légal : juin 2018
N° d'éditeur : 8952.01.2,5.06.18

Imprimé en France
www.editionsouestfrance.fr