

## CAVIAR D'ALGUES



*Le caviar d'algues est un tartare marin végétal, sur le mode de nos Caviars de Légumineuses ou d'Oléagineuses. Cette sauce pour salade, qui fait aussi office de trempette ou de tartinade, se conserve près de trois semaines au réfrigérateur. Elle peut être servie sur des toasts, des tranches de concombre ou de pommes, des barquettes de chicons crus (endives) en apéritif, en pique-nique ou, diluée, en vinaigrette.*

- une poignée d'algues izikis et une poignée d'algues dulce (ou le mélange appelé *salade du pêcheur* en magasins bio)
- 2 échalotes
- une cuill. s. de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 3 cuill. s. d'huile V.R.P.F.
- 1 cuill. s. de persil
- 1 filet de jus de citron



❶ Faites tremper les algues dans un fond d'eau chaude pendant ¼ d'heure.

❷ Égouttez-les en les pressant entre les deux mains. Hachez-les au couteau très finement avec le persil plat. Comme pour les autres tartares, le passage au moulin électrique les transformerait en masse écoeurante.

❸ Mélangez-les avec tous les autres ingrédients (sauce soja, citron, échalotes finement hachés, ail pressé au presse-ail, huile). Laissez reposer une nuit minimum. Servez sur des toasts de pain d'épeautre, dans des barquettes de chicons (endives), sur des tranches de concombre ou de pommes acides et parfumées.

**Variante en sauce.** Diluez le caviar avec de l'huile ou du yaourt et utilisez-le en fond de sauce. Exemple: diluez une cuillerée de caviar avec 3 cuill. de yaourt entier et 3 cuill.s. d'huile. Versez sur une salade composée d'un concombre en tranches fines et de 70 g de crevettes grises.



### Algues

J'ai reconstitué la recette sur la base de l'étiquette de composition d'un produit trouvé sur un marché breton. Elle est presque unanimement appréciée par les amateurs de goûts marins – à vous de l'adapter. Ces algues et le caviar tout prêt, parfois sous forme lacto-fermentée, s'achètent dans les magasins de produits naturels.

L'imaginaire collectif, inquiet des techniques de production des viandes – à raison ? – semble oublier les protéines de qualité en se contentant de douteux substituts protéiques comme le soja et le quorn. Les protéines sont bien sûr indispensables à chaque repas, surtout dans des périodes de cure ou de stress. Celles des algues seraient alors le recours du végétarien, en combinaison avec les germinations. Outre qu'elles sont riches en minéraux et oligo-éléments (fer, magnésium, zinc, cobalt, iode) et en vitamines, les algues seraient des nettoyeurs de métaux lourds stockés dans votre corps à votre insu – au même titre que l'ail ou la vitamine C. Elles contiennent jusqu'à quatorze fois plus de calcium que le lait. Elles ne devraient pas être au menu tous les jours car, étant tous inégaux en matière de digestion, nous ne pouvons tous tirer le meilleur parti du végétal. Certaines algues ont la réputation d'inhiber la digestion des céréales et autres féculents, en perturbant le fonctionnement intestinal. C'est le cas des additifs à base d'algues (gommes, carraghénanes & C°) qui sont utilisés couramment dans les laitages (même en bio, snif !). Prudence, donc.

### Quelles algues, où, comment ?

Les laitues de mer fraîches, cristes marines ou haricots de mer se vendent chez les poissonniers.

Les algues séchées (dulce et izikis, ou nori) peuvent être moulonnées très finement et saupoudrées crues sur les salades, les potages. Ces algues auront alors communiqué leurs minéraux mais aussi auront rehaussé le goût par l'acide glutamique qu'elles contiennent – c'est le grand frère du glutamate de sodium\*<sup>2</sup> ubiquiste, mais en version inoffensive.

\*<sup>2</sup> Le glutamate de sodium utilisé en additif serait un neuro-toxique, d'après les plus récentes études.