

La recette. Caviar d'artichaut et algues.

Ingrédients :

- 50 grammes de flocons de Wakamé ou de Kombu (laminaire)
- un demi citron vert
- 4 fonds d'artichaut
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

-Réhydratez 50 grs de flocons de wakamé ou de kombu dans le jus d'un demi-citron vert.

-Laissez reposer.

-Mixez 4 fonds d'artichaut cuits en ajoutant une cuillère à soupe d'huile d'olive.

-Ajoutez les algues réhydratées, puis mélangez l'ensemble.

-Salez très légèrement, poivrez et éventuellement ajoutez le restant du jus de citron.

-Placez au frais et servez sur des toasts, dans une tomate cerise...

Prochain stage de cuisine aux algues

Le prochaine stage de cuisine aux algues animé par Régine Quéva aura lieu du 28 septembre au 1er octobre, durant les grandes marées.

Plus d'informations sur le site
<http://www.reginequeva.fr/AlguesAndCo/Accueil.html>