



Caviar d'algues ...

Recette **crudivore, végétalienne et sans gluten.**

Equipements ...

1 robot

4 Pots en verre moyens 0,5l environ

Ingredients ...

Tous les ingrédients sont **biologiques** pour une santé de fer !

240 G d'algues fraîches ou algues séchées réhydratées

90 g de câpres

100g de cornichons gherkins (pour un gout un peu plus doux) ou vinaigres

1 cuillère à soupe de sel marin

4 cuillères à soupe d'huile de noix

3 - 4 gousses d'ail

Comment faire ?

1. Rince les algues 20 s à l'eau claire

2. Trempe les algues dans l'eau claire 10 minutes au moins

3. Dans le robot avec la lame « S » mélanger tous les ingrédients

4. Laisse le robot tourner jusqu'à arriver à une consistance crémeuse.

5. Verse dans les pots et garde au frigo

Se garde au frais pendant 1 mois

Options ...

Ajoute...

★ Épices ★ Algues différentes ★ Graines, sésame grillées...

les variations sont sans fin . Amuse- toi bien :)