

Cuisine  
aux  
Algues





*Blinis à la  
laitue de mer*







# Blinis

## A la laitue de mer

### Préparation

#### Pâte à blinis

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet (laitue de mer, farine, lait, sucre, levure, sel et poivre).

Laisser reposer la pâte.

#### Cuisson des blinis

Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle à feu moyen.

Verser une petite louche de pâte dans la poêle.

Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir les blinis avec du saumon fumé, des œufs de poisson ou du tarama.

### Ingrédients

- 2 c à soupe de laitue de mer
- 350 g de farine
- 50 cl de lait
- 20g de sucre
- 2 sachets de levure
- 3 c à soupe d'huile
- Sel
- Poivre





*Muffins à la pomme  
et à la laitue de mer*





# Muffins pomme - laitue de mer



## Ingrédients

Pour 10 gros muffins

- 180g de farine
- 1 c à café de levure
- 1 œuf
- 15 cl de lait
- 30g de beurre
- 1 pomme
- 60g de sucre roux
- 1 c à café de cannelle
- 2 c à soupe de laitue de mer hachée

## Préparation

Préchauffer le four à 200 °C.

Eplucher et couper la pomme en petits dés.

Hacher la laitue de mer.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, la cannelle, le sucre, la laitue de mer et les morceaux de pommes.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Y ajouter le lait et l'œuf.

Ajouter ce mélange liquide aux ingrédients secs du saladier. Mélanger rapidement.

Remplir les moules à muffins aux 2/3 et enfourner pendant 15 minutes.





*Croque Monsieur  
de la mer*







# Croque monsieur de la mer

## Ingrédients

2 tranches de pain de mie  
1 rondelle de mozzarella  
1 rondelle de tomate  
 $\frac{1}{4}$  tranche de jambon  
1 feuille de laitue de mer  
Emmental râpé

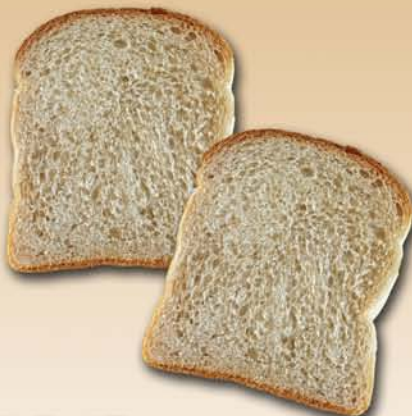
## Préparation

Sur une tranche de pain de mie, déposer :

- de l'emmental râpé
- $\frac{1}{4}$  tranche de jambon
- 1 feuille de laitue de mer
- 1 rondelle de tomate
- 1 rondelle de mozzarella

Recouvrir d'une seconde tranche de pain de mie.

Disposer sur une plaque, préalablement recouverte de papier cuisson et enfourner 10 à 15 minutes à 200°C.





*Cakes aux algues*







# Cakes aux algues

## Préparation

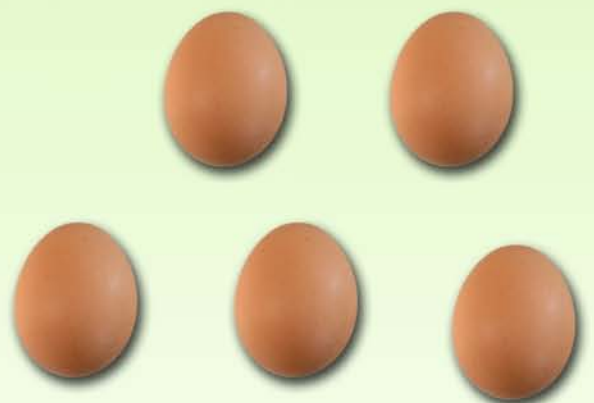
Préchauffer le four à 150 °C (th 5)

Mélanger les oeufs, la farine, la levure, le lait, les algues et le beurre préalablement fondu.

Verser la préparation dans les moules et mettre au four 15 mn.

## Ingrédients

- 5 oeufs
- 250g de farine
- 150g de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 10g d'algue (ulve)
- 10 cl de lait





*Brownies aux algues*







# Brownies aux algues

## Ingrédients

3 oeufs  
10 g d' algue (ulve)  
250g de chocolat  
60g de farine  
150g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
150g de beurre  
1 pincée de sel

## Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (th 6)

Faire fondre le beurre et le chocolat dans une petite casserole sur feu très doux.

Hors du feu, ajouter le sucre en poudre, le sucre vanillé, puis les 3 oeufs avec une pincée de sel. Ajouter la farine et en dernier les algues.

Verser dans le moule et enfourner pendant 15 min.  
Laisser reposer 5 min dans le four éteint.

