La recette : houmous aux algues

Vers Mars, la saison des algues commence.

Vous pouvez les récolter vous-mêmes tout en profitant de l'occasion pour fatiguer les enfants et le chien (si vous en avez) en les faisant courir sur la plage. Il vous suffit pour la récolte d'une paire de ciseaux et d'un seau, et il est recommandé de choisir une période de grandes marées.

La prochaine grande marée ayant lieu Lundi 27 février, nous vous proposons donc une délicieuse recette de houmous aux algues, création de Régine Quéva.

Les algues entrent dans la composition de nombreux additifs alimentaires et sont largement consommées en gastronomie dans certains pays comme le Japon. Le concept des algues en cuisine est encore un peu récent en France mais de fait elles peuvent être accommodées et consommées comme des légumes. Gratuites (quand on a la chance de pouvoir les récolter soi-même), saines (elle sont bourrées d'antioxydants et de diverses vitamines), et goûteuses (quand elles sont bien préparées – Régine est là pour vous expliquer), leur popularité ne cesse d'augmenter.

Breiz'houmous

Le houmous est un recette du Proche Orient composée essentiellement de pois chiches, de purée de sésame (tahina), d'ail, de jus de citron et d'huile

d’olive.

Naturellement riche en protéines végétales, cette recette dans laquelle on ajoutera des algues sera encore plus nourrissante.

On y ajoute pour l’assaisonnement et selon les goûts :

De la crème fraîche, du cumin, et au moment de servir de la coriandre ou du paprika

Ingrédients pour obtenir un pot de 100 g environ :

Une petite boite de pois chiches cuits, 1/2 jus de citron, une gousse d’ail, environ 50 g d’algues fraîches, une cuillère à soupe d’huile, une cuillère à soupe de tahina (purée de sésame)

Rincer les algues fraîches (à l’eau de mer de préférence), les laver et couper finement. Rincer les pois chiches et les égoutter. Éplucher l’ail. Placer tous les ingrédients dans un mixer et ajouter de l’huile, de la crème fraîche, du citron jusqu’à obtention d’une consistance onctueuse.

Ce houmous se conserve au frais une semaine environ.

Il peut être servi sur du pain légèrement grillé, dans des tomates cerises, sur une endive ou tel quel en entrée…

Les algues peuvent être achetées en vrac ou cueillies par vos soin. Pour cette recette, Régine recommande un mélange d’algues rouges, vertes et brunes contenant un maximum de 20% d’algues brunes car elles contiennent une forte quantité d’alginate, qui donne une texture gluante pas forcément du goût des consommateurs européens.

Régine Quéva est une spécialiste de l’utilisation des algues, en cuisine comme en cosmétique. Elle propose des sorties cueillettes suivies d’une leçon de cuisine pour vous apprendre à récolter et accommoder vos algues. Pour plus d’informations, vous pouvez accéder à son site.

Elle publiera prochainement en collaboration avec chef Catherine Le Joncour un livre de recettes d’algues aux éditions Flammarion.