

## Dessert d'antan : **Le Blanc-manger**



Préparation : 40 minutes. Repos : 1 heure

### **Ingrédients** (pour 4 personnes) :

1 tasse de Chondrus crispus  
1/2 litre de lait ou lait de coco  
1 gousse de vanille  
2 cuillères à soupe de miel

- 1 Rincez l'algue puis faites-la cuire avec la gousse de vanille dans le lait au bain-marie pendant 30 minutes.
- 2 Passez le lait au tamis pour retirer l'algue et la vanille.
- 3 Ajoutez le miel.
- 4 Répartissez la préparation dans 4 ramequins et réfrigérez-les jusqu'à consistance ferme !

BON APPÉTIT...

Ce dessert est préparé avec l'algue appelée **Chondrus crispus**, ou **mousse d'Irlande**, qui présente un excellent pouvoir gélifiant en présence de lait. Dans le comté de Carraghen, en Irlande, cette algue rouge était déjà utilisée au XVème siècle pour réaliser des flans. C'est de là que provient le nom carraghénane qui définit l'actif gélifiant de Chondrus crispus. Cette algue, connue depuis longtemps sur les côtes de tout l'Atlantique Nord, a servi dès le Moyen Âge à confectionner le blanc-manger en France.



*Chondrus crispus*, carragheen ou mousse d'Irlande (7 à 15 cm)

# Tartare aux algues fraîches

Préparation : 30 minutes

- ① Rincez les algues et égouttez-les correctement
- ② Mixer les câpres, l'échalote, l'oignon et l'ail.
- ③ Hachez sommairement les algues et ajoutez-les dans le mixeur pour affiner le découpage mais sans trop insister !
- ④ Dans un bol, mélangez le jus de citron, huiles, sauce soja et vinaigre.
- ⑤ Salez éventuellement.
- ⑥ Ajoutez cette sauce aux algues et mélangez, c'est prêt !

## Ingrédients (pour 4 personnes)

40g de dulse  
 20g de nori  
 20g de spaghettis de mer  
 20g de laitue de mer  
 1 cuillère à soupe de câpres  
 1/2 échalote  
 1 oignon nouveau  
 1 gousse d'ail  
 1 cuillère à soupe de jus de citron  
 3 cuillères à soupe d'huile  
 1 cuillère à soupe de sauce de soja  
 1 cuillère à soupe de vinaigre

BON APPÉTIT...



*Ulva lactuca*, laitue de mer (10 à 30cm)



*Palmaria palmata*, dulse ou goémon à vache (10 à 30 cm)



*Porphyra umbilicalis*, nori (5 à 20cm)



*Himanthalia elongata*, haricot ou spaghettis de mer (1 à 2m)