

SESSION MARS/AVRIL 2025

# *Livre de recettes*

Formation : Apprenez à cuisiner les algues !



# Sommaire

## Entrées

4. Samoussa de wakame
5. Tartare d'algues & crème de chèvre
6. Méli-mélo de tempura d'algues
7. Ravioles aux algues & bouillon iodé
8. Carpaccio de betterave citronnée & iodé

## Plats

9. Ballotines de volaille & risotto aux algues
10. Boulettes boeuf/wakame, purée haricot de mer
11. Filet mignon de porc aux algues, fenouil & taboulé
12. Filet mignon de porc aux algues, écrasé de carottes au kombu royal, sauce cidre
13. Croquettes de poulet wakame & son nid de Pâques

## Desserts

14. Tartelette agrumes & kombu royal caramélisé
15. Crumble de pommes et caramel de Dulce
16. Fraîcheur agrumes, fenouil et sirop de Wakame
17. Verrines de fruits, sablé & meringues aux algues
18. Compote aux algues, crumble sarrasin & Wakame confit



# Préparation des algues fraîches salées



## 1. Rincer

Comme une salade verte et n'importe quel légume, on la rince sous l'eau. Cela permet de retirer l'excès de sel

## 2. Bain en eau douce

1 à 2 bains de 30 sec à 2 min maximum selon le goût "iodé" souhaité.

- 30sec/1min pour la feuille de wakame
- 2min pour le kombu et wakame entier
- 2 bains de 2 min pour le haricot de mer et la dulce (délicatement)

## 3. Essorer

Presser l'algue, délicatement entre vos mains. On retire l'excès d'eau.

Laisser reposer 2 min avant de s'en servir.

L'algue reprend 1,3 à 1,5 fois son poids





## Samoussa de wakame

---

### LES INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de brick
- 1 carotte
- 1 échalote
- 1 citron
- 2 c.à soupe de fromage frais
- wakame Algolesko surgelé en cheveux d'ange

### LA PRÉPARATION

1. Émincer l'échalote et tailler la carotte en julienne. Faire poêler le tout à l'huile d'olive.
2. Ajouter une c.à soupe de jus de citron, le fromage frais, le wakame, sel, poivre
3. Ajouter la garniture dans les feuilles de brick, effectuer le pliage.
4. Cuire les bricks au four, à la poêle ou en friture

### LE DRESSAGE

Server les brick en sortie de cuisson accompagnées d'une sauce légère fraîche à base de fromage blanc par exemple



## Tartare d'algues & crème de chèvre

### LES INGRÉDIENTS

#### Tartare :

- 3 x 50 g de trois algues fraîches différentes (kombu, dulce, wakame)
- 3 x 15 g des mêmes algues sèches paillette
- jus de 2 citrons
- 75 ml de vinaigre de cidre
- 45 ml d'huile d'olive
- 70 ml d'huile de tournesol
- 25 g d'oignon rouge
- PM sel et cumin moulu

#### Crème de chèvre :

- 150 g de chèvre frais
- 150 ml crème liquide 30%
- ½ c.à café de tikka massala
- 2 pincées de paillette de dulce séchée

## LA PRÉPARATION

#### Tartare :

1. Hacher les algues au robot coupe et ciseler l'oignon grossièrement.
2. Ajouter au fur et à mesure les autres ingrédients dans l'ordre de la liste d'ingrédients
3. Mettre au frais et laisser reposer plusieurs heures, idéalement une nuit pour attendrir les algues et diffuser les parfums.

#### Crème de chèvre :

1. Mélanger tous les ingrédients à la fourchette jusqu'à avoir une texture lisse

## LE DRESSAGE

Dresser le tout dans une assiette, de manière généreuse et gourmande.

A déguster avec des bonnes tranches de pain de campagne grillé et quelques pickles de wakame algoslesko pour l'acidité



## Méli-mélo de tempura d'algues

### LES INGRÉDIENTS

#### Tempura :

- 200 g d'algues fraîches Algolesko : kombu, dulce, haricot de mer
- 1 L d'eau glacée
- 100 à 150 g de farine de blé
- 50 cL d'huile de friture

#### Vinaigrette :

- jus de pamplemousse
- huile d'olive
- vinaigre de cidre
- wakame surgelé en semoule

#### Dip fromage frais :

- fromage frais
- dulce en paillette
- brunoise de poivrons rouges et jaunes
- oignon cébette
- coriandre ciselée

## LA PRÉPARATION

### Vinaigrette et dip de fromage frais :

1. Pour chaque recette, mélanger les ingrédients ensemble selon les saveurs souhaitées.

### Tempura :

1. Dessaler, découper et laisser sécher les algues sur un papier absorbant.
2. Mélanger la farine avec l'eau et y plonger les algues
3. Faire frire les algues 30 secondes dans le bain d'huile très chaude et les poser sur un papier absorbant.

## LE DRESSAGE

Servir les tempura rapidement après cuisson. A déguster seul, avec la vinaigrette ou avec la préparation de fromage frais.



## Ravioles aux algues & bouillon iodé

### LES INGRÉDIENTS

#### Pâte à raviole :

- 200 g de farine
- 12 cL d'eau

#### Bouillon :

- 1 carotte
- 1 oignon rouge
- 1 courgette
- ½ L d'eau
- 60 g de wakame paillette Algolesko

#### Garniture ravioles :

- 100 g de champignon
- 1 échalote
- 50 g haricot de mer Algolesko
- 50 g chou blanc

## LA PRÉPARATION

#### Pâte à raviole :

1. Mélanger farine et eau.
2. Pétrir, former une boule, laisser reposer 30 min.
3. Étaler finement et détailler en cercles.

#### Bouillon :

1. Émincer les légumes, porter à ébullition avec l'eau.
2. Ajouter le wakame, laisser mijoter à feu doux au moins 30 min.

#### Garniture ravioles :

1. Émincer tous les ingrédients.
2. Faire revenir à la poêle jusqu'à légère coloration.
3. Laisser refroidir, puis garnir les ravioles et refermer soigneusement.

#### Cuisson :

Plonger les ravioles dans le bouillon frémissant, cuire 5 min.

## LE DRESSAGE

Servir les ravioles avec le bouillon directement après cuisson



## *Carpaccio de betterave citronné & iodé*

### LES INGRÉDIENTS

- 2 betteraves cuites
- 250 g de crème semi-épaisse 30%
- 50 g de mascarpone
- 1 citron vert
- 1 pincée de sel
- 100 g de pickles wakame citrons  
Algolesko
- 50 g de wakame frais Algolesko
- 1 pomme Granny Smith

### LA PRÉPARATION

1. Tous les ingrédients doivent être bien froids. Mettre la crème semi-épaisse et le mascarpone et le sel dans le bol, monter la crème puis incorporer délicatement le jus et le zestes du citron vert. Réserver au froid.
2. Tailler en fine lamelle dans le sens de la longueur le wakamé. Le déposer sur une plaque et le mettre au four (80°C pendant 20min)

### LE DRESSAGE

Tailler la betterave en fines tranches et les disposer harmonieusement sur l'assiette.

Déposer délicatement les pickles sur les tranches de betterave. Ajouter la crème montée au citron vert en petites quenelles ou à l'aide d'une cuillère.

Décorer avec quelques bâtonnets de pomme préalablement taillés.

Pour finir, parsemer de wakamé séché pour apporter une touche de croquant et de  
savour.



## *Ballotines de volaille & risotto aux algues*

### LES INGRÉDIENTS

#### Ballotines :

- 2 suprêmes de volaille
- 70 g de champignon frais
- 70g de wakame surgelé en éclat
- 2 échalottes
- 1/2 blanc d'œuf

#### Risotto :

- 1 oignon
- 200 g de riz
- Bouillon de volaille chaud
- 10 cL Crème liquide 30%
- 1 c.à café de paillettes de dulse
- 1 c.à café de paillette de wakame
- Beurre, sel, poivre

## LA PRÉPARATION

#### Ballotines de volaille :

1. Hacher champignon et échalotes en petits cubes. Faire revenir le tout à la poêle dans du beurre avec les éclats de wakame.
2. Mélanger avec un blanc d'œuf, garnir les suprêmes ouverts et aplatis.
3. Rouler, filmer serré, cuire 20 min à petit frémissements dans l'eau.
4. Laisser tiédir, retirer le film. Dorer à la poêle (beurre + paillettes d'algues), trancher et servir.

#### Risotto :

1. Émincer l'oignon et le faire suer dans un peu de beurre.
2. Ajouter le riz, nacrer 1 à 2 min.
3. Mouiller petit à petit avec le bouillon chaud, en remuant jusqu'à absorption (env. 18 min).
4. En fin de cuisson, ajouter la crème et les paillettes d'algues.
5. Assaisonner, bien mélanger, servir chaud.

## LE DRESSAGE

Dresser le risotto dans l'assiette, disposer dessus les tranches de ballotine, parsemer de noisettes torréfiées et de pickles d'oignon rouge pour apporter croquant et acidité



## Boulettes boeuf/wakame purée au haricots de mer

### LES INGRÉDIENTS

#### Boulettes :

- 250 g de boeuf haché
- 60 g wakame frais haché
- 1 échalote

#### Purée :

- 300 g de pomme de terre
- 50 g de beurre
- 10 cL de lait
- 100 g de haricot de mer Algolesko

#### Sauce :

- 2 yaourts
- une poignée de menthe fraîche
- 50 g de courgette
- jus de citron vert

#### Légumes :

- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 oignon rouge

## LA PRÉPARATION

#### Boulettes boeuf/wakamé :

1. Mélanger le bœuf, le wakame et l'échalote ciselée.
2. Former des boulettes et les faire dorer à la poêle.

#### Purée :

1. Cuire les pommes de terre, puis les écraser avec le beurre et le lait.
2. Ajouter les haricots de mer émincés, assaisonner.

#### Sauce :

1. Râper la courgette et mélanger avec le yaourt, la menthe ciselée et le jus de citron
2. Assaisonner, réserver au frais

#### Légumes :

1. Couper les légumes et les faire revenir à feu vif avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

## LE DRESSAGE

Servir les boulettes sur la purée, ajouter les légumes poêlés et napper d'un filet de sauce yaourt citron-menthe.



## Filet mignon de porc aux algues, fenouil & taboulé

### LES INGRÉDIENTS

#### Bouillon :

- 300 g kombu frais
- 2 L eau
- 2 c. à café raifort moulu
- 2 c.à.c réglisse moulu

#### Taboulé :

- 35 g de semoule
- 35 g wakame
- semoule Algolesko
- 1 pincée cardamome
- 1 citron jaune
- 1 pincée réglisse
- PM sel, poivre et chutes de fenouil

#### Légumes glacés :

- 1 fenouil
- 1 oignon nouveau
- 1 càc sucre
- 25 g beurre salé
- 500 mL bouillon

#### Sauce céleri :

- 150 g céleri rave
- 1,4 L bouillon
- PM épices, jus de citron, vinaigre de cidre, sucre

#### Mignon de porc :

- 1 kg de filet mignon
- PM dulce fraîche Algolesko

## LA PRÉPARATION

#### Taboulé :

Réhydrater la semoule avec le bouillon et ajouter le reste dans ingrédients

#### Sauce céleri :

1. Cuire le céleri dans le bouillon, bien mixer avec les autres ingrédients. Assaisonner.

#### Mignon de porc :

1. Ouvrir le filet à plat, garnir de dulce et saisir toutes les faces
2. Rouler dans des feuilles de kombu utilisées pour le bouillon, finir la cuisson au four
3. Retirer le kombu, détailler en médaillon. Utiliser le kombu en chips pour le dressage.

#### Bouillon :

1. Cuire 30 min sans ébullition

#### Légumes glacés :

1. Découper le fenouil et l'oignon en quartiers.
2. Dans une poêle, fondre le beurre, ajouter le sucre et les légumes colorer légèrement, ajouter le bouillon à hauteur, couvrir avec les feuilles de kombu, cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau (ou bonne cuisson des légumes)

## LE DRESSAGE

Ajouter quelques noix torrifiées et dresser selon vos envies à l'assiette



*Filet mignon de porc aux algues, écrasé de carottes aux kombu royal, sauce cidre*

## LES INGRÉDIENTS

- 1 filet mignon de porc
- 200 g de kombu royal frais Algolesko
- 200 g de Dulce fraîche Algolesko
- 400 g de carottes "de sable"
- 2 pommes de terre
- 50 g de beurre
- Coriandre fraîche
- 20 cL de crème liquide 30%
- 50 g de kombu sec en paillette Algolesko
- 100 mL de vinaigre de cidre
- 200 mL de cidre
- 250 g de haricot de mer frais Algolesko

## LA PRÉPARATION

1. Filet mignon vapeur : Couper le filet en lamelles (2 cm), les rouler dans du kombu/dulce dessalé. Réunir en papillote. Cuire vapeur à 90°C, 40 min.
2. Carottes fondantes au kombu : Couper les carottes en fines rondelles. Cuire 20 min à couvert avec un fond d'eau, sel, et 100 g de beurre en copeaux. À 5 min de la fin, ajouter coriandre, crème, écraser. Assaisonner, ajouter paillettes de kombu.
3. Haricot de mer poêlés : Dessaler, blanchir, puis poêler rapidement avec huile d'olive. Assaisonner.
4. Sauce cidre : Faire suer l'échalote, déglacer au vinaigre. Ajouter le cidre, réduire de moitié. Incorporer crème, monter au beurre.

## LE DRESSAGE

Dresser selon vos envies à l'assiette



## Croquettes de poulet wakame & son nid de Pâques

### LES INGRÉDIENTS

#### Pour 15 croquettes :

- 350 g de filet de poulet
- Chapelure fine de pain
- Wakame semoule Algolesko
- 2 champignons
- PM sel, poivre, épices au choix
- 1 oeuf
- 1,5 c.à soupe de farine de blé
- 25 mL d'huile de friture

#### Garniture :

- 70 g de sarrasin
- 1 c.à café de miel
- 30 g de noisettes torréfiées
- Huile de tournesol
- 1 oeuf
- 3 c.à soupe de pickles de wakame Algolesko
- Haricot de mer

### LA PRÉPARATION

#### Garniture :

1. Torrifier le sarrasin dans une poêle, ajouter le miel, mélanger, incorporer les noisettes. Verser l'eau à hauteur à 90°C . Laisser absorber à feu doux.
2. Dessaler les haricots de mer, les essuyer et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Réaliser une mayonnaise avec les pickles d'Algolesko

### LE DRESSAGE

Poser les haricots de mer en nid, nicher le sarrasin au centre, poser les croquettes sur lesquelles on dépose une cuillère à café de mayonnaise aux pickles de wakame Algolesko.

Miammm, redoutable !

#### Croquettes de poulet :

1. Mixer les filets de poulet. Saler, poivrer et ajouter l'épice de votre choix. Former des boulettes.
2. Batre l'oeuf, préparer un mix chapelure/wakame semoule. Rouler les boulettes dans la farine puis dans le jaune d'oeuf et pour finir dans la chapelure/wakame. Renouveler l'opération pour l'ensemble des boulettes.
3. Faire cuire les boulettes dans une poêle avec un fond d'huile. Faire dorer et vérifier la cuisson à cœur.





## Tartelette agrumes & kombu royal caramélisé

### LES INGRÉDIENTS

#### Pâte à tarte aux algues :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 50 g de sucre
- 60 mL d'eau

ou 1 oeuf

- 50 g d'algues paillettes (dulse, wakame ou kombu)

#### Kombu Caramélisé :

- 200 g de kombu frais Algolesko
- 500 mL eau
- 100 g de sucre

#### Crème chantilly

#### agrumes :

- 250 g de crème semi-épaisse 30%
- 150 g de mascarpone
- 50g de sucre glace
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 1 pincée de sel

## LA PRÉPARATION

#### Pâte à tarte aux algues :

1. Mélanger farine, sucre, paillettes d'algues
2. Incorporer le beurre en dés jusqu'à texture sableuse
3. Ajouter l'eau froide peu à peu, jusqu'à obtenir une pâte homogène
4. Former une boule, filmer et réserver 30 min au frais.
5. Foncer les moules, cuire à blanc 10-15 min à 180°C.

#### Crème chantilly aux agrumes :

Mélanger les ingrédients bien froids : crème, mascarpone, sucre, sel. Monter en chantilly. Incorporer jus et zestes d'agrumes. Réserver au frais.

#### Kombu caramélisé :

Dessaler le kombu. Pocher 1h dans un sirop (eau + sucre à 90°C). Égoutter, puis caraméliser à la poêle.

## LE DRESSAGE

Disposer les segments de pamplemousse et d'orange préalablement égouttés dans les fonds de tarte. Ajouter une cuillère de kombu caramélisé et recouvrir de crème.

Décorer avec des zestes d'agrumes.





## *Crumble de pommes et caramel de Dulse*

### LES INGRÉDIENTS

#### Crumble pommes :

- 80 g de farine de blé
- 20 g de farine de sarrasin
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 100 g de poudre d'amande
- 10 g de dulse paillette Algolesko
- 2 pommes
- 20 g de cidre

#### Caramel :

- 150 g de sucre
- 75 g de beurre
- 75 g de crème liquide 30%
- 5 g de dulse paillette Algolesko

## LA PRÉPARATION

#### Crumble pommes :

1. Éplucher et couper les pommes en dés, les faire revenir dans du cidre et répartir dans un plat.
2. Mélanger farines, sucre, poudre d'amande, dulse.
3. Incorporer le beurre en morceaux jusqu'à texture sableuse.
4. Émietter la pâte sur les pommes.
5. Cuire à 180°C env. 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

#### Caramel de dulse :

1. Faire fondre le sucre à sec jusqu'à obtention d'un caramel ambré.
2. Hors du feu, incorporer le beurre, puis la crème chaude, en fouettant.
3. Ajouter la dulse, mélanger, remettre à feu doux 1-2 min.
4. Laisser tiédir, conserver au frais.

## LE DRESSAGE

Dresser les pommes et le crumble, accompagner d'un trait généreux de caramel à la dulse.



*Fraîcheur agrumes,  
fenouil et sirop de  
Wakame*

## LES INGRÉDIENTS

- 1 L d'eau
- 100 g de sucre
- ½ fenouil taillé en lanières
- 40 g de wakame frais  
Algolesko
- Zeste d'1/2 citron vert

## LA PRÉPARATION

1. La veille préparer un sirop avec l'eau, le sucre, le wakamé et les zestes de citron vert. Ajouter le fenouil. Laisser à feu doux pendant une heure, puis au frais pour la nuit.
2. Le lendemain, lever les suprêmes d'agrumes, réserver.

## LE DRESSAGE

Au moment de servir, dresser les assiettes : suprêmes en rosaces en alternant avec les lanières de fenouil. Arroser généreusement de sirop. Décorer les bords de l'assiette avec des bandes taillées de wakamé confit selon votre créativité. Au centre de la rosace on peut ajouter des très fines lanières de wakamé. Déguster !



## Verrines de fruits, sablé & meringues aux algues

### LES INGRÉDIENTS

#### Fruits :

- 100 g de fraises
- 2 oranges
- 2 pamplemousses
- 25 g de dulce paillette
- feuilles de menthe fraîche

#### Sablé :

- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 1 oeuf
- 50 g de farine
- 30 g de wakame semoule
- Algolesko

#### Meringues :

- 1 blanc d'oeuf
- 50 g de sucre
- 1 c. à café paillette de dulce Algolesko

## LA PRÉPARATION

#### Fruits :

1. Couper les fraises en quartiers, lever les suprêmes d'agrumes.
2. Mélanger aux paillettes de dulce et à la menthe ciselée.
3. Réserver au frais 20 min.

#### Meringues :

1. Monter le blanc en neige, incorporer le sucre petit à petit.
2. Ajouter la dulce.
3. Dresser en bâtonnets ou disques, cuire à 100°C pendant 1h30.

#### Sablé :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Étaler, cuire à 180°C jusqu'à légère coloration.
3. Laisser refroidir, puis émietter.

## LE DRESSAGE

Alterner les fruits marinés, le sablé émietté et les meringues dans une verrine.

Finir avec quelques morceaux de fraise fraîche et des éclats de meringue.



## Compote aux algues, crumble sarrasin et Wakame confit

### LES INGRÉDIENTS

#### Compote :

- 2 pommes
- 1 c. à soupe de sucre
- 10 c. à soupe de dulce paillette Algolesko

#### Crumble :

- 40 g de farine de blé
- 10 g de farine de sarrasin
- 30 g de sucre
- 30 g de beurre
- 30g de poudre d'amande
- 10 g de wakame confit de la recette p.16

## LA PRÉPARATION

#### Réalisation du crumble :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à une texture sableuse.
2. Étaler sur une plaque et cuire à 180°C environ 15 min, jusqu'à belle coloration.

#### Compote :

1. Éplucher et couper les pommes en morceaux.
2. Cuire à feu doux avec le sucre et la dulce jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.

## LE DRESSAGE

Dans une verrine, déposer la compote tiède ou froide au fond, puis parsemer généreusement de crumble croustillant.



Produire et consommer autrement grâce aux algues !

**PAR MERCI LES ALGUES !**