

Les algues au menu : culture, récolte et cuisine

Livre de recettes

Session du 23 et 24 mars 2026



MENU :

Mises en bouche :

Tempuras au wakamé

Accras aux champignons, laitue de mer et aonori

Blinis au sarrasin et laitue de mer, chantilly salée

Crêpes sarrasin, fromage frais à la dulse, paillette d'algues, caramel à la dulse et caviar végétal

Palets végétariens, mayonnaise végé aux algues (dulse, wakamé, laitue de mer)

Plats :

Lasagne aux haricots de mer, salade de fenouil à la dulse

Artichauts infusés au kombu, polenta à la laitue de mer, chips de nori, salade d'haricots de mer, ail, échalote

Escalope de poulet farcie à la dulse, risotto à la courge et haricots de mer

Oeuf mollet sur son lit de haricots de mer et tagliatelles de carottes, duxelle de champignons aux amandes, chips de nori

Desserts :

Crumble aux pommes à la dulse, caramel à l'orange

Suprême de pamplemousse à la dulse, sirop aux algues

Crumble aux pommes et aux poires à la dulse, chantilly

Salade de pommes et patates douces en raviole de nori, caramel à la dulse



TEMPURA DE WAKAME

Ingrédients :

- 20 lames de wakamé fraîches
- 100 g de farine
- 50 g de maïzena
- 150 g d'eau fraîche
- ½ sachet de levure
- Paprika, sel



Préparation :

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène

Enrober de pâte les lames de wakame

Frire 5 minutes à la friteuse

ACCRAS DE LAITUE DE MER ET AONORI

Ingrédients :

- ½ sachet de levure
- 3 oeufs
- 6 champignons
- 1 oignon rouge
- Ciboulette
- Laitue de mer
- Aonori
- 250 g de farine



Préparation :

Mélanger la farine, la levure, la ciboulette et les algues

Découper les champignons en dés

Ciseler les oignons

Incorporer les œufs, puis, les oignons et les champignons

Frire 5 minutes à la friteuse

BLINIS SARRASIN

LAITUE DE MER

Ingrédients :

- 95 g de farine de blé noir
- 15 g de beurre
- 1 oeuf
- 15 cl de lait
- ½ sachet de levure
- zeste de citron, sel
- paillettes de laitue de mer



Préparation :

Faire fondre le beurre, puis, mélanger l'ensemble.

Faire cuire de petite quantité quelques minutes à la poêle pour former les blinis.

CHANTILLY SALÉE

Ingrédients :

- 15 cl de crème
- 4 cuillères à soupe de cream cheese
- Aneth
- Ciboulette
- Jus de citron, sel , poivre



Préparation :

Ciseler les herbes puis monter la crème liquide.

Ajouter les herbes et l'assaisonnement.

Incorporer le cream cheese et mixer.

Pour le sarrasin torréfié, disposer sur une plaque le sarrasin avec de l'huile et du sel.

Enfourner pendant 10 - 15 min à 170 degrés.

BLINIS CHEVRE FRAIS ET ALGUES

Ingrédients :

- 300 g de farine de blé noir
- 1 œuf
- 0,5 L d'eau
- 2 cuillères à café de dulse fraîche
- 1 fromage de chèvre frais
- Paillettes de dulse
- Jus de citron
- Perle de saveur caviar
- Caramel à la dulse fraîche

Préparation :

Mélanger la farine, l'œuf, l'eau et la dulse jusqu'à obtenir un mélange homogène. Réaliser des crêpes légèrement épaisses, emportepiécer. Cuire l'excédent au four puis émiettez et passer dans une poêle beurrée.

Mélanger le fromage frais avec les paillettes de dulse et le jus de citron, pocher sur les pièces de crêpes puis déposer une petite cuillère de caviar et de caramel. Ajouter les morceaux de crêpes passées au four.



CARAMEL A LA DULSE

Ingrédients :

- Sucre
- Beurre
- Crème liquide
- Dulse fraîche



Préparation :

Démarrer un caramel à sec, lorsque la quantité est suffisante, faire chauffer (presque bouillir) la crème puis ajouter la crème en plusieurs fois au caramel.

Mélanger jusqu'à l'incorporation complète de la crème.

Rajouter ensuite le beurre (découpé en dés) petit à petit en remuant. Quand le beurre est fondu et que la texture est lisse, ajouter la dulse préalablement hachée.

PALETS VÉGÉTARIENS ET MAYONNAISE VÉGÉ

Ingrédients :

- Boîte de pois chiche
- Carottes
- Oignons rouges
- Algues en salade du pêcheur (laitue de mer, dulse, nori)



Préparation :

Mixer une boîte de pois chiche, ajouter les carottes, oignons rouges taillés en brunoise et les algues.

Réaliser des palets avec de la chapelure, faire dorer à la poêle.

Préparer une mayonnaise pour accompagner avec de la moutarde, de l'aquafaba, de l'huile de tournesol et du vinaigre de cidre.

Ajouter des pickles de dulse, wakame et laitue de mer.

LASAGNES AUX HARICOTS DE MER, SALADE DE FENOUIL A LA DULSE

Ingrédients (Lasagnes pour 6):

- 650 g de boeuf haché
- 160 g de haricots de mer frais
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 6 tomates
- 1 oignon rouge
- 2 têtes d'ail
- 1 pincée de sucre
- 2 cuillère à soupe de concentré de tomate



Ingrédients pour la Béchamel :

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 60 cl de lait
- 50 g de wakamé frais
- Aonori en paillettes
- 9 à 12 plaques de pâtes à lasagne
- sel poivre

LASAGNES AUX HARICOTS DE MER

Préparation des lasagnes :

Emincer les oignons et les échalotes

Tailler en brunoise la courgette, le poivron, les tomates.

Couper les haricots de mer.

Dans l'huile d'olive, faire revenir les légumes (oignons, courgettes et poivrons) et le concentré de tomates; laisser mijoter.

Ajouter les haricots de mer.

Faire revenir l'échalote dans de l'huile d'olive, puis ajouter le boeuf.

Mélanger avec les autres légumes mijotés.

Monter les lasagnes en finissant avec une couche de gruyère râpé avant d'enfourner 40-45 min à 160 degrés

Préparation de la Béchamel :

Faire chauffer le beurre et la farine dans une casserole pour démarrer un roux, incorporer le lait en remuant.

Porter le tout à ébullition.

Émincer le wakamé et l'ajouter à la béchamel.

Mixer puis ajouter l'aonori en paillettes.



SALADE DE FENOUIL A LA DULSE

Ingrédients :

- 1 fenouil
- 1 carotte
- 2 oranges
- 50 g de dulse fraîche dessalée
- 10 cl d'huile d'olive
- 5 g de miel
- 5 g de moutarde



Préparation :

Tailler très finement le fenouil et râper les carottes.

Peler à blanc une orange et tailler les segments, presser le jus de la 2ème orange.

Emincer la dulse.

Réaliser une vinaigrette avec la moutarde, le miel, l'huile d'olive et le jus d'orange.

Verser sur la salade, ajouter la dulse et bien mélanger.

Réserver 1h au frais avant de servir.

ARTICHAUTS INFUSÉS AU KOMBU, POLENTA À LA LAITUE DE MER, CHIPS DE NORI, SALADE D'HARICOTS DE MER



Ingrédients :

- Artichauts
- Polenta
- Kombu
- Haricots de mer
- Nori
- Huile d'olive
- Piment d'espelette
- Ail, échalote
- Thym, Sarriette, Pimprenelle

ARTICHAUTS INFUSÉS AU KOMBU, POLENTA À LA LAITUE DE MER, CHIPS DE NORI, SALADE D'HARICOTS DE MER



Préparation :

Cuire les artichauts puis les retirer du feu et faire infuser du Kombu.

Cuire une polenta au four avec un filet d'huile d'olive, des paillettes d'algues de laitue de mer et du piment d'espelette.

Blanchir les haricots de mer, faire rissoler l'ail et les échalotes ciselés.

Ajouter les haricots, le thym, la sarriette et la pimprenelle.

Dresser avec des fleurs d'ail triquette.

ESCALOPE DE POULET FARCIE A LA DULSE



Ingrédients :

- 4 escalopes de poulet
- 100 g de wakamé frais
- 100 g de dulse fraîche
- zeste de citron vert
- vinaigre balsamique
- huile d'olive
- poivre
- ! pas de sel

Préparation :

Couper les escalopes de poulet en deux, farcir avec les algues fraîches.

Réaliser une chapelure avec des graines de courges.

Cuire à la poêle avec de l'huile d'olive

Agrémenter de vinaigre balsamique, poivre et zeste de citron.

RISOTTO A LA COURGE ET HARICOTS DE MER



Ingrédients :

- 240 g de riz rond Arborio
- 1 courge d'environ 600g
- ½ butternut
- 100 g de champignons
- 25 cl de vin blanc sec
- 75 cl d'eau
- 25 cl de crème entière liquide
- 140 g d'haricots de mer
- 80 g de dulce
- 1 échalote
- 2 gousse d'ail
- Beurre
- Huile d'olive
- Curry, sel, poivre

RISOTTO A LA COURGE ET HARICOTS DE MER



Préparation :

Eplucher l'ail, l'échalote et la courge.

Couper la courge en morceaux, la cuire dans l'eau afin d'obtenir un bouillon parfumé.

Au bout de 25 min de cuisson, mixer la courge et son bouillon puis ajouter la crème liquide.

Cette préparation servira à mouiller le riz le long de la cuisson.

Pendant ce temps, faire revenir les champignons avec du beurre.

Déglacer avec du vin blanc, ajouter le riz.

Mélanger puis verser progressivement le bouillon de courge à la crème, remuer régulièrement.

Saler poivrer, poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à obtenir un risotto onctueux.

Ajouter le vin blanc 5 min avant la fin de la cuisson.

Blanchir les haricots de mer dans une eau frémissante, les égoutter, puis incorporer au risotto en fin cuisson. Servir aussitôt.

Couper le butternut en cubes, faire revenir dans un filet d'huile d'olive avec une pointe de curry.

Ajouter la dulse et le wakamé frais en fin de cuisson

OEUF MOLLET, HARICOTS DE MER, CAROTTES ET DUXELLE DE CHAMPIGNONS

Ingrédients :

- Oeufs
- Haricots de mer
- 2 Carottes
- 6 champignons blonds
- 1 oignon, gousse d'ail
- Amandes
- Feuille de Nori

Préparation :

Faire des tagliatelles de carotte, mélanger avec les haricots de mer et de la vinaigrette à la dulse.

Dresser en nid.

Pour la duxelle, cuire les champignons avec l'ail et l'oignon, ajouter les amandes émondées, mixer l'ensemble.

Cuire l'oeuf mollet, faire frire la feuille de Nori 30 sec dans l'huile.

Dresser la duxelle au centre du nid, poser l'oeuf puis la chips de Nori.



CARAMEL A L'ORANGE

Ingrédients :

- 100 g de sucre
- 30 g d'eau
- Jus d'orange
- 10 g de dulce fraîche
- 20 g de beurre



Préparation :

Réaliser un caramel, déglacer au jus d'orange.

Ajouter le beurre et la dulce.

CRUMBLE AUX POMMES A LA DULSE

Ingrédients :

- 4 pommes
- 52 g de sucre
- 91 g de farine
- 66 g de beurre $\frac{1}{2}$ sel
- 52 g de poudre d'amandes
- Muscade, cannelle
- Gingembre
- 15 g de dulse ciselée



Préparation :

Découper puis faire dorer les pommes avec un peu de beurre. Mélanger à la main les ingrédients jusqu'à obtenir une texture sableuse.

Disposer le caramel puis les pommes dans un plat et recouvrir du mélange sableux.

Enfourner 10-15 min à 180 degrés.

SUPREME DE PAMPLEMOUSSE A LA DULSE, SIROP AUX ALGUES



Ingrédients :

- 3 pamplemousses
- Jus de pamplemousse
- Jus d'orange
- 100 g de sucre
- Dulse en paillettes
- 4g d'agar agar
- Fleurs de romarin, citron vert

Préparation :

Tailler les suprêmes de pamplemousses.

Réaliser un sirop en faisant bouillir le sucre et 70 cl de jus, ajouter les algues.

Réaliser la gelée en ajoutant de l'agar agar dans du jus.

CRUMBLE AUX POMMES ET AU POIRE A LA DULSE, CHANTILLY

Ingrédients :

- 4 pommes
- 4 poires
- 1 orange
- 300 g de farine
- 300 g de sucre
- 200 g de beurre
- 30 g de dulse fraîche
- 15 g de paillettes d'algues

Préparation :

Cuire les fruits avec du beurre, du sucre et le jus de l'orange.

Mélanger le reste des ingrédients jusqu'à obtenir un mélange sableux.

Disposer les fruits dans un plat puis recouvrir du mélange sableux.

Cuire 15-20 min à 180 degrés



SALADE DE POMMES ET DE PATATES DOUCES EN RAVIOLES DE NORI, CARMEL A LA DULSE



Ingrédients :

- Feuille de Nori
- 1 pomme
- ½ patate douce
- Gingembre
- Caramel à la dulse

Préparation :

Tailler en fine brunoise la pomme et la patate douce, faire revenir avec le gingembre dans une poêle beurrée.

Dans une feuille de Nori légèrement humidifiée aux extrémités, placer le caramel au centre puis la brunoise.

Replier la feuille sur la garniture et passer dans une poêle beurrée.