CHIPS DE GOËMON

Ingrédients

25 g de fucus sec (fucus serratus)
1 tasse d'eau
2 cuillères à soupe de sauce de soja (Shoyu)
1 cuillère à soupe de sirop de riz
1 cuillère d'huile d'olive
Graines de sésame

Préparation (sur 2 temps)

Réhydrater les algues dans l'eau puis couper les en morceaux moyens
Cuire le " goémon " avec l'eau de trempage et le shoyu jusqu'à évaporation
Laisser refroidir
Mélanger le sirop de riz et l'huile
Tremper chaque morceau d'algue dans le mélange sirupeux
Etendre côte à côte sur une plaque de cuisson
Saupoudrer généreusement de graines de sésame

Cuisson

Cuire au four à température basse : plus ou moins 120°
... sous surveillance, plus ou moins 20 à 30mn ...
L'algue au début souple devient confite, puis craquante comme une chips... puis trop cuite (à la saveur " brulée ") ... Attention: le passage est rapide. Ne pas s'éloigner du four.
D'expérience, les retourner à mi-cuisson permets de mieux contrôler la transformation en chips craquantes et savoureuses.

Recette présentée par Colette G
d'après " les algues au naturel " de Kyoko Onishi, Olivier Picard et Marie Calmon / Edition Alternatives / P87
Troc-Recettes du 31 / 5/ 2018