SALADE DE COURGE À L'ARAME
ou
SALADE DE CAROTTE AUX HARICOTS DE LA MER

Ingrédients

1 poignée d'algues (Aramé ou “ Haricot de la Mer ” / Himanthalia Elongata)
3oo g de courge musquée ou de carottes
2 cuillères à soupe de graines de courge

1 cuillère à soupe de jus de citron et le zeste du citron
1 cuillère à soupe de sauce tamari
1 pincée de sel
1 cuillère à soupe de miel
1 gousse d'ail pressée
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 cuillère à café d'aneth
3 cuillères à soupe d'huile de pépins de courge

Préparation

Cuire les algues dans une grande casserole d'eau froide. Egoutter et laisser refroidir

Peler la courge (ou les carottes) puis râper en fins bâtonnets (en julienne)
Mélanger avec les algues et les graines de courges

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients restants.
Verser la sauce sur les légumes râpés et bien mélanger.

Recette proposée par Colette G
Troc-Recettes du 15/1/2016
D'après “Ma cuisine de légumes d'automne et d'hiver” de Meret Bissegger-edition Ulmer / p102