CASSOLETTES D'ALGUES CONFITES
DULSE ET LAITUE DE MER

Ingrédients : (pour 4 personnes)
3 oignons de Roscoff
1 ou 2 gousses d'ail (optionnel)
30g de beurre (ou beurre clarifié)
60g de dulse fraîche, dessalée
60g de laitue de mer fraîche, dessalée
8 langoustines ou grosses crevettes pour la garniture
Sel, poivre suivant le goût recherché

Préparation :
Emincer l'ail et les oignons finement. Dans une poêle les faire « compoter » dans le beurre, à chaleur douce, pendant 15minutes.
Presser les algues fraîches pour enlever l'eau de rinçage puis hacher les dans un bol, avec des ciseaux.
Verser les algues dans la poêle avec la " fondue d'oignons " et continuer la cuisson à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter un peu de beurre ou un peu de liquide (eau) si besoin: la poêlée ne doit pas sécher.
Eteindre, couvrir, laisser reposer: les saveurs n'en seront que plus intéressantes.

Cuisson :
Ajuster avec un peu de poivre (et sel ?) si besoin
Répartir la poêlée dans les ramequins et mettre à cuire 5 minutes dans un four préchauffé à 180°.
Déposer 2 langoustines (ou crevettes) par ramequin et servir aussitôt

Recette présentée par Colette.G
d'après " Algues gourmandes " de Catherine Le Joncour- p142 : Flammarion
Troc-Recettes du 22/11/19 : Pleudaniel