HEP KEN – Julie DESNOULEZ

Energy balls ultra gourmandes aux algues

POUR 12 PIÈCES PRÉPARATION 5 MIN

INGRÉDIENTS

150g de dattes dénoyautées 2 pruneaux dénoyautés

70g de poudre d'amandes

15g de dulse fraîche et 15g de feuilles de wakamé

Faire des petites boules compactes et ajouter quelques pépites de chocolat et 1 cuillerée à café de mélange d'algues dulse et wakamé par ball. Si vous souhaitez les garnir : les rouler dans l'enrobage de votre choix dans une assiette.

Tartare minute de wakamé, gingembre et grenade

INGRÉDIENTS POUR UN APÉRO DE 4 PERSONNES

20cm de feuille entière de wakamé (nervure centrale et feuilles)

2 càs d'huile d'olive

1 càs d'huile de sésame grillé

1 échalote

1cm de gingembre frais

1/2 grenade

poivre du moulin

Dessaler le wakamé en 2 bains : 1 premier bain d'eau fraîche pendant 10sec, vider l'eau et égoutter les algues.

Recommencer avec un deuxième bain de 3 à 4 min. Égoutter et garder l'eau pour les plantes, le chat, la cuisson des pâtes…

Ciseler l'échalote et râper le gingembre.

Réserver les graines de grenade.

Lorsque le wakamé est bien égoutté, le ciseler en fines lamelles.

Dans un petit bol, mélanger les algues, le gingembre, les graines de grenade, verser l'huile d'olive puis de sésame, poivrer et c'est prêt à déguster sur un toast grillé !