

# Kit d'adoption

Tout ce qu'il faut pour apprivoiser les algues... sans vous noyer dans les infos.



Exhausteur de goût



Protecteur de l'océan



Booster nutritionnel

## Nos 3 conseils nutrition

1

**Vari**er les espèces d'algues pour profiter des différents apports nutritionnels.

2

Associer les algues avec des **protéines végétales** pour avoir tous les acides animés

3

**Blanchir** les algues brunes et rouges pour limiter la quantité d'iode.

## Les incontournables du placard

### Un tartare d'algues prêt à déguster

**Pouvoir nutritionnel :**  
vitamines et minéraux

**Utilisation :** sur du pain, avec du riz ou dans une salade de pommes de terre



### Un mélange d'algues sèches

**Pouvoir nutritionnel :**  
fibres et protéines

**Utilisation :** à saupoudrer sur nos plats pour une saveur marine originale



### Du sel aux algues

**Pouvoir nutritionnel :**  
encore plus de goût que le sel

**Utilisation :** comme du sel, on ne change pas nos habitudes

## 3 plats du quotidien

### Orecchiette au pistou d'algues

**Temps de préparation :**  
20 minutes

**Temps de cuisson :**  
20 minutes

**Algues :** wakamé, dulse et haricot de mer



### Sandwich de la mer

**Temps de préparation :**  
20 minutes

**Algue :** nori



### Flan de courgettes au wakamé

**Temps de préparation :**  
20 minutes

**Temps de cuisson :**  
40 minutes

**Algue :** wakamé

