



Les 3 algues :

Laitue de mer,
Dulse & Fucus

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson

20 minutes à 180°C

NOTES :

Vous pouvez faire **frir votre dulse** pour l'incorporer comme du bacon à la place du jambon.

Le **fucus** est connu pour ses propriétés **amincissantes** car il empêche l'assimilation des graisses dans l'organisme.

La **dulse** est riche en **protéines** (20 à 35%), **minéraux** (fer surtout), et en **antioxydants**. Les vitamines sont perdues à la cuisson.

La **laitue de mer** est un **stimulant immunitaire**.

INGREDIENTS

1 pâte feuilletée

3 œufs

20cl de crème fraîche

Sel, poivre

Ajuster selon les goûts :

100 g de gruyère

100 g de jambon (ou olives)

2 g de paillettes de laitue de mer

2 g de paillettes de dulse

4 g de paillettes de fucus

PREPARATION

Précuire la pâte feuilletée 10 min.

Battre les œufs en omelette, y ajouter la crème fraîche et le gruyère.

Réhydrater les paillettes de fucus dans un fond d'eau, une fois bien molles, les ajouter à la préparation avec le jambon et les autres algues sèches. Saler, poivrer. Verser le mélange sur la pâte précuite et enfourner.

L'eau de réhydratation des algues est riche en minéraux, la boire ou la verser aux plantes.