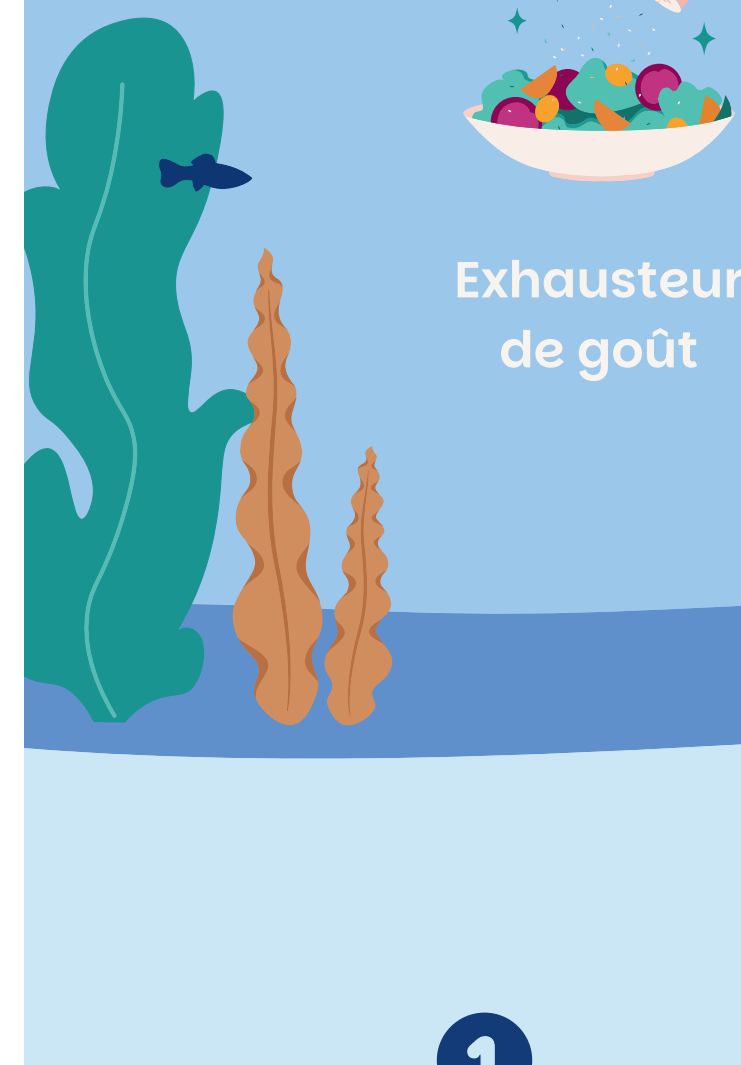
Kit d'adoption

**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. **Varier** les espèces d'algues pour profiter des différents apports nutritionnels
2. Associer les algues avec des **protéines végétales** pour avoir tous les acides aminés
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 courgette au wakamé

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Algue : wakamé

BLUTOPIA