

INGREDIENTS :

- 51g Huile de tournesol
- 5g Vinaigre
- 0.45g Poudre de Rhodomonas
- 38g Lait de soja
- 6g Moutarde

La véganaise avec des algues

Rhodomonas salina

Durée de préparation : 5 minutes

Durée totale : 5 minutes

Pour : 100gr

Cette recette est partagée par des scientifiques d'ILVO - Flanders Research Institute for Agriculture, Fisheries and Food.

INSTRUCTIONS :

1. Dans une tasse à mesurer, combinez l'huile de tournesol, le lait de soja, le vinaigre et la moutarde.
2. À l'aide d'un fouet, mélangez tous les ingrédients pour obtenir une masse crémeuse.
3. Rajoutez les algues avec la véganaise en utilisant à nouveau le fouet.
4. Versez le mélange dans un verre

NOTES :

L'algue *Rhodomonas salina* peut être remplacée par d'autres microalgues présentes sur le marché.

Cette sauce véganaise se marie parfaitement avec les frites*, mais n'hésitez pas à tester de nouvelles expériences culinaires et à les partager avec l'équipe de ValgOrize !

* Saviez-vous que les Belges et les Français sont en désaccord sur le pays d'origine des frites, les deux pays revendiquant leur propriété ?!



Rhodomonas salina

Microalgue

Organisme unicellulaire

2 flagelles

Couleur: rouge/marron

Saveur: Goût élevé d'umami et de fruits de mer.

Habitat: Se trouve dans les eaux marines saumâtres, température 10-25°C

Avantages nutritionnels:

Forte teneur en Acide Gras Polyinsaturé et Omega 3. Riche en phycoérythrine.

Avantages pour la santé :

Phycoérythrine : antiparasitaire, anti-tumoral, anti-cancer, antioxydant. Acide gras polyinsaturé : lutte contre les maladies cardiovasculaires, maladies dégénératives liées au vieillissement.

Comment la manger :

Pour l'instant, *Rhodomonas salina* n'est pas une microalgue commerciale. Le projet ValgOrize vise à faire progresser le marché européen vers une plus grande consommation de microalgues.

