

Rimu'ura

DES ALGUES ROUGES LOCALES
DANS NOS ASSIETTES



PROTEGE



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique





CONTEXTE



3

Ce livre de recettes s'inscrit dans la volonté de diversifier l'aquaculture en Polynésie française. Il est le fruit de plusieurs années de recherche sur l'algo-culture de *Gracilaria* (Rimu'ura).

Cet ouvrage a pu voir le jour grâce au dynamisme de la Direction des Ressources marines (DRM) notamment de son équipe technique située à Vairao sur la presqu'île de Tahiti, et grâce au soutien du projet PROTEGE financé par l'Union européenne (11^e Fonds européen de développement régional) et mis en œuvre par la Communauté du Pacifique.

Ces recettes ont pour objectif d'accompagner l'émergence d'une nouvelle filière au fenua, afin de faire découvrir aux professionnels comme aux consommateurs le potentiel gustatif et nutritionnel du Rimu'ura.

Le Projet Régional Océanien des Territoires pour une Gestion durable des Ecosystèmes (PROTEGE) vise à promouvoir un développement économique durable et résilient face au changement climatique au sein des Pays et Territoires d'Outre-Mer européens du Pacifique (PTOM), en s'appuyant sur la biodiversité et les ressources naturelles renouvelables. Le thème « Pêche côtière et aquaculture » de PROTEGE œuvre pour une gestion durable des ressources récifo-lagunaires et de l'aquaculture face aux impacts du changement climatique.

Pour en savoir plus :



Le contenu de cette publication relève de la seule responsabilité de la Communauté du Pacifique et de la Direction des Ressources marines et ne reflète pas nécessairement les opinions de l'Union européenne.



INTRODUCTION



Le Rimu'ura est une algue rouge comestible présente à l'état sauvage au fenua. Nommée « Limu manaua » ou « Ogo » sur l'archipel voisin, les habitants consomment régulièrement des algues de façon traditionnelle.

En Polynésie française, les algues font partie de l'alimentation ancestrale de la population notamment aux Marquises, où pas moins de six espèces sont toujours cueillies sur le littoral et consommées fraîches. Aujourd'hui, l'algue la plus consommée en Polynésie française est le Rimu Vine (*Caulerpa chmenitzia*). Récoltée aux Australes, celle qu'on appelle « caviar vert » est ensuite exportée vers Tahiti. La Polynésie importe également des algues de l'étranger, principalement du Nori pour les sushis (*Porphyra sp.*) et du Wakamé assaisonné et surgelé (*Undaria pinatifida*).

La culture des macro-algues présente un potentiel de croissance immense au fenua. C'est pourquoi, en 2020, la Direction des ressources marines (DRM) a souhaité profiter des fonds européens du projet PROTEGE pour se lancer dans le développement de cette nouvelle filière locale façon « fa'a'apu des mers ».

Entre 2021 et 2023, la DRM et son équipe technique basée à Vairao à la presqu'île ont mené des expérimentations en vue de la maîtrise des protocoles de culture des macro-algues, à la fois en lagon et à terre. Inspirée par les méthodes de culture développées à Hawaii dans les années 1990, la DRM

s'y est par ailleurs rendue en 2022 afin de rencontrer les acteurs de la filière, observer les pratiques de consommation, de transformation et de commercialisation des algues dans cet archipel. Le modèle hawaïen se base sur une production artisanale, avec des fermes de petite taille, et quantitative. L'essentiel de la production est absorbé par le marché local, avec quelques produits transformés dirigés vers l'export. L'algue rouge, « Limu manaua », est emblématique et constitue une base dans les habitudes alimentaires des hawaïens notamment à travers de nombreuses recettes de poke.

Après 2 ans d'expérimentation, la DRM maîtrise désormais la culture du Rimu'ura et souhaite à présent accompagner la mise en place d'une filière locale, capable d'alimenter le marché tahitien avec un produit de qualité, tout en diminuant la pression sur la ressource sauvage cueillie.

Ce livre de recettes à base de Rimu'ura met à l'honneur un produit 100% local riche en protéines et oligoéléments. Il valorise également l'important travail mené par l'équipe d'aquaculture de la DRM pour développer cette nouvelle filière.

Ces recettes ont vocation à accompagner nos papilles dans l'expérience de ces nouvelles saveurs.

LEXIQUE

Les algues rouges se disent :

Rimu'ura en tahitien,

Ogonori en japonais,

Limu manaua ou ogo en hawaïen,

Gracilaria en latin.





Sommaire

Recommandations d'utilisation | 9

Cuisson et conservation | 11

SALADES

Rimu'ura en crudités | 13

Rimu'ura à la japonaise | 15

Rimu'ura Namasu | 17

TARTARES

Tartare de Rimu'ura au couteau | 19

Tartare de Rimu'ura à l'ail | 21

LES CLASSIQUES

Le trio Polynésien | 23

Rimu'ura sauce sashimi | 25

Rimu'ura façon Henua Enata | 27

PLATS

Le poké de thon au Rimu'ura | 29

Rimu'ura tempura | 31

Korori au Rimu'ura | 33

Pahua curry lait de coco au Rimu'ura | 35

CONDIMENT

Rimu'ura kim chee | 37





RECOMMANDATIONS D'UTILISATION



Il y a 2 façons de consommer les *rimu'ura* :
crues ou **juste blanchies**.
Nous vous conseillons de les consommer
crues lorsqu'elles accompagnent
un poisson, un poké de thon ou du korori,
par exemple (voir recettes pages 23, 29 et 33).

Optez pour une délicieuse diversité en
utilisant ces ingrédients de deux manières
distinctes. Choisissez de les apprécier crues
pour une expérience intensément marine,
idéales dans des préparations comme
le tartare, la salade ou en condiment.
À l'inverse, si vous préférez une approche
plus délicate, optez pour la cuisson.
Cela adoucira la texture (moins croquantes
que crues), leur goût iodé sera adouci,
tout en préservant un goût fin et subtil,
créant un contraste avec la puissance
gustative de la version crue.
N'oubliez pas que la cuisson les fera passer
du rouge au vert (cf. photo ci-contre), mais
elles retrouveront leur éclat brun/rouge
au contact d'ingrédients acidulés
tels que le citron ou le vinaigre.

Pour chaque recette, nous vous indiquerons
la meilleure option à choisir selon nous,
mais nous vous invitons à faire vos propres
essais et à cuisiner les *rimu'ura* comme
vous les préférez.

Un curseur de « force en goût » indique
pour chaque recette la puissance
plus ou moins prononcée
du goût de l'aglave.

FORCE EN GOÛT



3- RIMU'URA CUITE PUIS CITRONNÉE

2- RIMU'URA CUITE

1- RIMU'URA CRUE



CUISSON

- Préparez un saladier d'eau froide.
- Mettez à bouillir une casserole d'eau douce que vous salerez avant de mettre sur le feu.
- Lorsque l'eau bout, jetez-y les algues et laissez-les cuire pendant 30 sec.
- Plongez-les ensuite immédiatement dans l'eau froide puis mettez-les dans une passoire pour retirer un maximum d'eau de cuisson.

CONSERVATION

- Crues, les algues se conservent dans leur emballage d'origine et à température ambiante, pendant quelques jours. Ne les mettez pas au frais car elles vireraient alors à l'orange.
- Cuites juste blanchies (cf. photo ci-contre) et une fois bien égouttées, vous pouvez les entreposer au frais (4 °C) dans un bocal et les conserver 2 à 3 jours sans problème.



4 PERS
PRÉPARATION 20 MIN
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS

algues rouges	200 g
carottes râpées	200 g
chou blanc râpé fin	160 g
gingembre râpé finement	1 CC
jus de citrons verts	2
botte d'oignons verts	1
soyou	4 CS
huile de sésame	6 CS
vinaigre de riz	3 CS
graines de sésame blanc	4 CS
sauce au piment Sriracha ou piment d'Espelette	

Rimu'ura en crudités



13

FORCE EN GOÛT



1 Coupez les algues grossièrement au couteau.
Lavez et pelez les carottes et râpez-les. Citronnez-les un peu et gardez-les au frais. Émincez le morceau de chou finement et réservez au frais également.
Nettoyez les oignons verts et coupez-les en petits tronçons.
Pelez et râpez fin le gingembre pour en obtenir 1 CC bombée.

2 Faites griller 2 à 3 CS de graines de sésame pendant quelques minutes dans une poêle sans huile.
Lorsqu'elles commencent à se colorer légèrement, éteignez le feu et versez-les sur une assiette pour qu'elles refroidissent.
Mettez dans un bol le jus de citron, le soyou, l'huile de sésame, le piment (selon votre goût), le gingembre et le vinaigre de riz. Mélangez bien.

3 Dans un grand saladier, mélangez les algues, le chou, les carottes et les oignons verts. Arrosez généreusement de sauce et mélangez à nouveau.
Saupoudrez de graines de sésame grillées et servez aussitôt.

Variante : pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer les oignons verts par une échalote finement ciselée et ajouter à la sauce 1 à 2 CS de mirin pour un résultat un peu plus sucré.

Quelle que soit l'option de recette que vous choisissez, vous pouvez également faire blanchir la moitié des algues (l'autre moitié restera donc crue), pendant 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Placez-les tout de suite dans une grande quantité d'eau bien froide et égouttez-les soigneusement avant de les utiliser comme indiqué dans la recette.



4 PERS
PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 30 SEC
OU SANS CUISSON

INGRÉDIENTS

algues rouges	200 g
vinaigre de riz	3 CS
huile de tournesol	1 CS
huile de sésame	2-3 CS
sucré	30 g
soyou	2 CS
botte d'oignons verts	1
graines de sésame blanc	3-4 CS
petit piment rouge	1

Rimu'ura à la japonaise



15

FORCE EN GOÛT



Cette délicieuse recette est très proche de la recette à base de Wakamé que nous trouvons un peu partout dans nos magasins mais qui est importée surgelée...

La réaliser soi-même avec une algue fraîche et locale pour accompagner le sashimi est une excellente idée !

À déguster telle quelle ou en condiment avec un poisson cru ou cuit.

Peut se préparer avec les algues cuites ou crues, selon votre goût...

Cuisez les algues selon les instructions de la page 11, si vous avez choisi cette option.

1 Cuites ou crues, coupez les algues en morceaux de 4 cm de long environ, lavez puis coupez les oignons verts en petits tronçons.

Retirez le pédoncule du piment, coupez-le en deux dans le sens de la longueur puis retirez toutes les graines.

Coupez-le ensuite en tous petits morceaux.

2 Dans le fond d'un saladier, mettez le soyou, l'huile, le piment, le sucre, le vinaigre, les oignons verts et les graines de sésame. Mélangez bien jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout.

Ajoutez alors les algues, mélangez délicatement... c'est prêt !



4 PERS
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 30 SEC
OU SANS CUISSON

INGRÉDIENTS

algues rouges	200 g
grosse tomate	1
ou tomates cerises	12
oignon rouge	1/2
concombre bien ferme	1
vinaigre de cidre	2 CS
huile d'olive	4 CS
huile de sésame	2-3 CS
soyou	1-2 CS
sucré	1 CS
gingembre râpé finement	1 CC
sauce piment Sriracha, poivre	

Rimu'ura Namasu



17

FORCE EN GOÛT



Pour cette recette, vous pouvez utiliser des algues crues ou « moitié-moitié » crues et cuites mélangées. Procédez alors comme indiqué page 11 pour la cuisson.

1 Coupez les algues en morceaux de 2 à 3 cm de longueur. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur puis retirez les graines centrales. Découpez-le en lamelles et mettez-les de côté. Coupez la tomate en cubes de moyenne grosseur ou en deux pour les tomates cerises. Débitez le demi oignon en petits dés.

2 Faites la sauce dans un bol : versez le vinaigre, l'huile, le soyou, le sucre, le gingembre et le piment. Mélangez bien jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout. Goûtez et assaisonnez avec un peu de poivre ou de sauce Sriracha, selon votre goût.

3 Dans un saladier, mettez les algues, les concombres bien égouttés et la tomate en morceaux. Versez quelques cuillérées de sauce, mélangez et goûtez pour ajuster la quantité de sauce.



4 PERS
PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 30 SEC

INGRÉDIENTS

algues rouges	250 g
cornichons	30-40 g
échalote	50 g
bouquet de ciboulette	1
petits citrons verts	2
sauce piment Sriracha	1/2 CC
huile d'olive	3-4 CS
poivre	

Tartare de Rimu'ura au couteau



19

FORCE EN GOÛT



1 Cuissez les algues comme indiqué page 11 si c'est l'option que vous avez choisie. Cuites ou crues, hachez-les finement au couteau. Lavez et ciselez la ciboulette. Pelez, dégermez et ciselez finement l'échalote ainsi que les cornichons.

2 Dans un saladier, mettez les algues, la ciboulette, l'échalote et les cornichons. Ajoutez l'huile, le jus de citron, la sauce piment en y allant petit à petit selon votre goût, puis un peu de poivre. Mélangez bien, goûtez pour rectifier l'assaisonnement en poivre et piment si nécessaire.



4 PERS
PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 30 SEC

INGRÉDIENTS

algues rouges	300 g
huile d'olive	2 CS
huile de sésame	3 CS
citrons verts	2
oignon rouge	1/2
petite gousse d'ail	1
botte d'oignons verts	1
tomates cerises	3-4
sel, poivre	

Tartare de Rimu'ura à l'ail



21

FORCE EN GOÛT



Pesez les algues et cuisez-les comme indiqué page 11.

1 Lorsqu'elles sont bien froides et bien égouttées, coupez-les grossièrement au couteau sur une planche.

2 Mettez-les ensuite dans le mixer avec la gousse d'ail pelée et dégermée, le morceau d'oignon rouge préparé de la même façon, les deux huiles, le jus des citrons, un peu de sel et du poivre. Mixez quelques secondes pour obtenir un résultat homogène.

3 Transférez ensuite le tout dans une passoire fine et laissez tout le jus s'écouler... vous pouvez même appuyer avec une cuillère à soupe pour aller plus vite.

4 Mettez les algues mixées dans un grand bol, ajoutez 1 ou 2 CS d'huile de sésame, goûtez pour rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre et mélangez. Sur une planche, coupez les tomates en tout petits dés ainsi que les oignons verts. Incorporez-les au tartare et mélangez bien. C'est prêt !

Vous pouvez déguster ce tartare en condiment ou à l'apéro sur des tartines.



4 PERS
PRÉPARATION 20-30 MIN
SELON LA RECETTE CHOISIE
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS

Selon vos recettes habituelles

Le trio Polynésien



23

FORCE EN GOÛT



Le poisson cru au lait de coco, le tartare et le carpaccio de thon rouge sont 3 des plus grands classiques de la cuisine polynésienne.

Comme pour notre photo, nous vous invitons à préparer un trio avec vos versions préférées de ces recettes de base, en y ajoutant le Rimu'ura comme un ingrédient supplémentaire et, dans ce cas, nous vous conseillons de l'utiliser crue.

L'ajout de *rimu'ura* permet aussi de booster le plat en protéines complètes, vitamines et oligoéléments !

Vous pouvez la hacher finement au couteau ou la laisser telle quelle, elle apportera dans tous les cas un peu plus de couleur et de goût iodé à ce merveilleux classique !



4 PERS
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 30 SEC

INGRÉDIENTS

algues rouges	400 g
sauce huîtres	3 CS
moutarde de Dijon	2 CS
sucre	1 CS
gingembre frais râpé finement	1 CS
huile de tournesol	6 CS
huile de sésame	6 CS
gousses d'ail	3
citrons verts	2
botte d'oignons verts	1

Rimu'ura sauce sashimi



25

FORCE EN GOÛT



Pesez les algues et cuisez-les comme indiqué au début de ce livre à la page 11.

1 Préparez la sauce dans un saladier en mélangeant : 3 CS de sauce huître, 2 CS de moutarde, 1 CS de sucre, l'équivalent d'1CS bombée de gingembre frais râpé finement, les 3 gousses d'ail pelées, dégermées et hachées très fin, 6 CS d'huile de tournesol, 6 CS d'huile de sésame et enfin, le jus des 2 citrons. Battez la sauce au fouet à main pour obtenir un résultat bien homogène.

2 Nettoyez les oignons verts puis coupez-les en petits tronçons. Ajoutez les algues coupées dans la sauce sashimi puis les oignons verts et mélangez bien.

Régalez-vous !



4 PERS
PRÉPARATION 5 MIN
PAS DE CUISSON

INGRÉDIENTS

algues rouges | 200 g
lait de coco
citrons verts

Rimu'ura façon Henua Enata



27

FORCE EN GOÛT



Voici une façon toute simple de consommer nos *rimu'ura*, telles que l'on consomme les algues récoltées sur les rochers aux Marquises. Traditionnellement consommées crues, cette recette s'adapte aussi très bien avec les Rimu'ura cuits.

Pour vous régaler, il suffit de prendre un peu d'algues dans ses doigts, de les tremper dans le lait de coco puis de presser un citron dessus pour déguster sans modération.

Mais vous pouvez aussi en préparer à l'avance comme nous l'avons fait ici. Simple mais vraiment divin !

1 Coupez les algues en tronçons de 5 à 6 cm environ.

2 Dans un umete, mettez les algues, versez du lait de coco frais à votre convenance puis pressez 1 ou 2 citrons verts. Mélangez et dégustez immédiatement.



4 PERS
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON DU RIZ
AU RICE COOKER

INGRÉDIENTS

riz blanc cuit	400 g
algues rouges	80 g
thon blanc ou rouge	600 g
soyou	4 CS
botte d'oignons verts	1
cacahuètes nature non salées	4 CS
sésame blanc & noir	4 CS
vinaigre de riz	30 ml
sucres en poudre	1 CC
citron vert	1
bouquet de coriandre fraîche	1
sel, huile de sésame	
piment en poudre ou sauce Sriracha	

Poké

de thon au Rimu'ura



29

FORCE EN GOÛT



- 1 Faites cuire le riz dans une casserole d'eau ou au rice cooker.
- 2 Pendant ce temps, mettez le vinaigre de riz dans une petite casserole, ajoutez le sucre, une ou deux pincées de sel puis mettez la casserole sur le feu... le but étant de faire fondre complètement le sucre et le sel tout en remuant (2-3 min). Éteignez le feu et laissez refroidir pendant la cuisson du riz.
- 3 Lorsqu'il est cuit, mettez-le riz dans un saladier puis versez le vinaigre salé-sucré. Mélangez pour que tout soit bien incorporé à la totalité du riz. Couvrez le saladier avec une assiette et mettez de côté.
- 4 Coupez le thon en morceaux de moyenne grosseur (1 cm env.). Coupez les algues au couteau assez finement. Nettoyez les oignons verts

puis coupez-les en petits tronçons. Lavez, effeuillez et ciselez la coriandre. Enfin, concassez les cacahuètes grossièrement sur une planche à l'aide d'un grand couteau.

5 Dans un second saladier, mettez le thon, les algues, les oignons vert, les cacahuètes, la coriandre (gardez-en un peu pour la déco) et 2 à 3 CS de graines de sésame mélangées. Poivrez un peu. Versez alors l'huile de sésame, la sauce soja, un peu de piment selon votre goût et mélangez. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement en poivre et piment si besoin.

6 Dans 4 grands bols, mettez environ 100 g de riz vinaigré puis recouvrez du mélange de thon aux algues de manière équitable. Quelques graines de sésame, de coriandre et d'algues « on the top » et c'est prêt !



4 PERS
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10-15 MIN

INGRÉDIENTS

algues rouges	400 g
farine	400 g
jaunes d'œufs	4
eau pétillante très fraîche	600 ml
huile de friture	1 L
sel, poivre	

Rimu'ura tempura



31

FORCE EN GOÛT



Pesez les algues et cuisez-les comme indiqué au début de ce livre à la page 11.

1 Faites chauffer votre huile de friture à 180° C dans une poêle à bords hauts ou dans une casserole profonde.

2 Pendant ce temps, pesez la farine et séparez les jaunes des blancs d'œuf. Vous pouvez garder les blancs pour une autre recette. Mettez la farine dans un saladier. Salez, poivrez et mélangez. Dans un second plat, fouettez les jaunes d'œuf avec l'eau pétillante bien froide.

3 Lorsque votre huile est à 180°, versez l'eau pétillante mélangée aux jaunes d'œufs d'un coup dans la farine et mélangez rapidement au fouet pour former une pâte à tempura relativement épaisse (un peu comme une pâte à pancakes). Ne vous inquiétez pas s'il y a quelques grumeaux... Versez alors toutes les algues bien essorées dans la pâte et mélangez avec 2 cuillères à soupe.

4 Pour faire vos beignets, utilisez deux fourchettes : prélevez une boule d'algues de la grosseur d'une balle de ping-pong environ, égouttez légèrement puis déposez la boule dans l'huile. Vous pouvez faire plusieurs beignets en même temps. Laissez cuire environ 3 min puis retournez les beignets pour 3 min de cuisson supplémentaires. Les beignets sont cuits lorsqu'ils ont une belle couleur dorée.

4 Sortez-les de l'huile à l'aide d'une écumoire et laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Servez chaud accompagné d'une sauce aigre-douce ou piquante. Absolument divin également avec un peu de sel et un jus de citron !



4 PERS
PRÉPARATION 25 MIN
PAS DE CUISSON

INGRÉDIENTS

korori	480 g
algues rouges	60-80 g
pousses de soja fraîches	60 g
citrons verts	2
gingembre frais râpé finement	1 CS
huile de sésame	4 CS
botte d'oignons verts	1
bouquet de coriandre	1
poivre	

Korori au Rimu'ura



33

FORCE EN GOÛT



1 Découpez le korori en lamelles peu épaisses et réservez au frais. Coupez les algues assez finement avec un couteau. Coupez grossièrement les pousses de soja en 3.

2 Mettez ces trois ingrédients dans un saladier, poivrez et mélangez le tout. Étalez ce mélange sur un grand plat, comme pour faire un carpaccio.

3 Lavez la coriandre, effeuillez-la et ciselez grossièrement ses feuilles. Nettoyez les oignons verts et coupez-les en petits tronçons.

4 Dans un bol à part, pressez les 2 citrons, ajoutez 4 CS d'huile de sésame, les oignons verts et la coriandre ciselée, en en conservant un petit peu pour la décoration. Poivrez et mélangez cette sauce.

Au moment du service, versez plusieurs CS de la sauce sur le carpaccio de korori et d'algues, terminez par le reste de la coriandre et servez accompagné du reste de sauce.

Tama'a maitai !



4 PERS
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 55 MIN

INGRÉDIENTS

pahua	600 g
algues rouges	200 g
oignons blancs ou jaunes	2
tomates	3-4
ou 1 boîte de tomates entières pelées	
lait de coco frais	500 ml
bouquet de coriandre	1
curry et paprika doux en poudre	
huile de tournesol ou d'olive	
sel, poivre	

Pahua curry lait de coco au Rimu'ura



35

FORCE EN GOÛT



1 Préparez le *pahua* comme à votre habitude (retirer les viscères et les morceaux non comestibles), sans oublier de l'attendrir en le plongeant dans l'eau bouillante salée pendant 30 min. Faites-le s'égoutter dans une passoire puis coupez-le en morceaux de moyenne grosseur et réservez au frais.

2 Coupez les algues crues grossièrement et réservez. Lavez puis ciselez la coriandre. Pelez les oignons, retirez les germes centraux que ne sont pas très digestes puis coupez-les en dés.

3 Dans une poêle, faites chauffer 3 à 4 CS d'huile puis faites rissoler les oignons sur feu doux pendant 12 à 15 min en remuant régulièrement. Lorsqu'ils sont transparents, ajoutez les tomates coupées en morceaux, le *pahua*, 1 à 2 CC de curry, 1 CC de paprika et la moitié du lait de coco. Salez, poivrez, mélangez et laissez mijoter à feu doux pendant quelques minutes seulement.

4 En fin de cuisson, ajoutez le reste du lait de coco, les algues et les $\frac{3}{4}$ de la coriandre. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 à 3 min.

Servez ce délice saupoudré de la coriandre restante et accompagné d'un riz blanc.



POUR 1 BOCAL DE 500 ML ENV.
PRÉPARATION 25 MIN
ATTENTE 3-4 JOURS

INGRÉDIENTS

algues rouges fraîches	250 g
soyou	60 ml
vinaigre de riz	90 ml
sucré	40 g
huile de sésame	2 CS
botte d'oignons verts	1
gros poivron rouge	1
(environ 120 à 130 g de chair)	
pousses de soja fraîches	100 g
sauce poisson nuoc-mâm (facultatif)	1-2 CS
poivre	

Voici la recette de base pour ce condiment absolument délicieux et qui accompagnera merveilleusement du riz blanc, du poisson cru ou cuit, ou même des légumes. Mais vous pouvez varier les plaisirs en ajoutant à la recette d'autres légumes croquants : chou, carotte ou bâtonnets de courgettes... Tout est permis !

1 Mettez une casserole d'eau salée à bouillir sur feu fort. Préparez un grand saladier d'eau froide à côté. Nettoyez votre bocal parfaitement, ébouillantez-le et laissez-le sécher sur un linge propre, la tête en bas.

2 Lorsque l'eau bout, plongez-y les algues et blanchissez-les pendant 30 sec à peine, en remuant jusqu'à ce qu'elles changent de couleur et virent au vert. Sortez-les à l'aide d'une écumoire et plongez-les immédiatement dans le saladier d'eau froide. Cela coupera la cuisson et les gardera un peu croquantes. Transvasez à nouveau dans la passoire et laissez égoutter.

Rimu'ura kim chee



37

FORCE EN GOÛT



3 Mettez alors les pousses de soja dans l'eau bouillante pour les blanchir également 20 à 30 sec. Procédez de la même manière que pour les algues (eau froide, passoire, ...). Réservez.

4 Lavez le poivron et coupez-le en fines lanières, puis les lanières en 2 ou 3 morceaux. Nettoyez et coupez les oignons verts en petits tronçons.

5 Dans un saladier, mettez les algues cuites refroidies, le poivron, les pousses de soja, les oignons verts et mélangez. Ajoutez alors le vinaigre, la sauce soja, le sucre, l'huile, un peu de poivre et le nuoc-mâm si vous avez choisi cette option, puis remuez pour que chaque ingrédient soit bien imprégné de la marinade. Pour finir, versez le tout dans le bocal sans oublier le jus qui doit tout recouvrir. Fermez le bocal hermétiquement et mettez-le au frais pour 3 à 4 jours de maturation.

CONCEPTION GRAPHIQUE ET PHOTOGRAPHIES :
PURE LAB - ANNABEL ROBERT

AUTRICE CULINAIRE : VALÉRIE MULLER

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
CELLULE INNOVATION ET VALORISATION
EN AQUACULTURE DE LA DIRECTION
DES RESSOURCES MARINES
TÉL. : 40 50 25 50
SECRETARIAT.DRM@ADMINISTRATION.GOV.PF
WWW.RESSOURCES-MARINES.GOV.PF

POUR PLUS DE RECETTES DE LA MER :





DIRECTION DES RESSOURCES MARINES
TÉL. : 40 50 25 50
SECRETARIAT.DRM@ADMINISTRATION.GOV.PF
WWW.RESSOURCES-MARINES.GOV.PF