

RATTES, SAUCE À LA BOURRACHE ET ALGUES



Ingrédients pour 3 personnes

Ingrédient	Quantité
rattes	500 grammes
Thym	1 branche
feuille de bourrache	5
Fleurs de bourrache	(décoration)
Huile d'olive	50 ml
algues en paillettes déshydratées	1 pincée (ou 15 cm d'algues fraîches)
citron	0.50 (jus)
ail	1 gousse
Parmesan	20 grammes
sauce soja	1 càs
poivre	

Préparation

1. Faites cuire les rattes à la vapeur pendant 15 minutes.

2. Lavez et hachez grossièrement les feuilles de bourrache.

3. Épluchez et dégermez l'ail.

4. Réalisez une sauce en mixant les feuilles de bourrache à l'aide d'un petit robot avec l'huile, l'ail, le parmesan, le jus de citron, les paillettes d'algues et la sauce soja.

5. Parsemez les pommes de terre de thym dans un plat. Salez et poivrez très légèrement, puis arrosez de pesto. Décorez de fleurs de bourrache.
