

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.

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