

# FloraTrek

## **Ficoïde en huître fumée** (Portugal)

*Pour X personnes*

*Préparation: 5 minutes ?*

*Facile*

### Ingrédients

---

- Un bouquet de sommités de ficoïde glaciale
- Sel salish de washington

### Préparation

---

- Faites cuire les sommités de ficoïdes à l'eau salée 3 minutes
- Rincez les à l'eau froide, et mettez à refroidir
- Servez les avec du sel fumé des indiens Salish moulu fin

Précision: le sel fumé des indiens Salish. Ce sel gris-marron au goût fumé, est obtenu en le faisant reposer et sécher au dessus d'un feu de bois d'aulne rouge

**Recette de Jean-Bernard publiée sur le blog:**  
**[Olharfeliz.typepad.com](http://Olharfeliz.typepad.com)**

***Bon Appétit !***

[www.floratrek.fr](http://www.floratrek.fr)