



[< retour](#)

Epicerie

Dashi déshydraté



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Farines

Le dashi est l'un des quelques bouillons de base qui sont fondamentaux dans la cuisine japonaise.

La forme la plus fréquente de dashi est un simple bouillon élaboré en faisant bouillir des algues, dites konbu, et des flocons de bonite séchée, dits katsuobushi, en ne conservant

que le liquide résultant. Le dashi frais est rare de nos jours, même au Japon. La plupart des gens utilisent des substituts instantanés liquides ou en granules.

Le dashi est la base de la soupe de miso, des bouillons pour nouilles japonaises et autres liquides de cuisson de cette cuisine.

VARIÉTÉS

D'autres types de dashi sont élaborés en faisant tremper des algues, des shiitake ou du niboshi dans de l'eau pour plusieurs heures ou bien en les faisant chauffer près du degré d'ébullition, pour finalement recueillir la portion liquide.

Le konbu dashi (bouillon d'algues) : Le konbu dashi (bouillon d'algues) est élaboré en faisant tremper des algues dans de l'eau.

Le shiitake dashi : Le shiitake dashi est élaboré en faisant tremper des shiitake dans de l'eau.

Le niboshi dashi : Le niboshi dashi est élaboré en faisant tremper de petites sardines séchées, dont les entrailles et la tête ont été enlevées, dans de l'eau.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium	* Source de données : AFSSA
438 kcal	17,00 g	65,00 g	14,00 g	56,00 mg	
calcium	sodium	acides gras saturés	fer	vitamin A	
187,00 mg	1067,00 mg	3,40 g	1,00 mg	500,00 µg	
vitamin B6	vitamin B12	vitamin C			
0,10 mg	0,30 µg	1,10 mg			

Flan de crevettes comme à kyoto [3]

En savoir plus [3]

Soupe de nouilles udon [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15870>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15870>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/flan-de-crevettes-comme-kyoto>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-nouilles-udon>