



< retour

*Alimentation bio et produits du monde*

# Feuille(s) de nori



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Algues

**Poids moyen :** 2g

Espèces du genre *Porphyra* qui sont surtout connues sous leur nom japonais, nori, car elles sont presque uniquement produites au Japon bien qu'elles poussent dans la plupart des mers du monde. La fabrication industrielle des nori emploie plus de 300 000 personnes et toute la production provient d'algues cultivées. Ces algues rouges ou pourpres deviennent pourpre foncé ou noirâtres en séchant, et vertes lorsqu'on les cuit. Les nori sont

habituellement vendus sous forme de minces feuilles séchées qui ont l'apparence du papier.

Les nori sont particulièrement riches en vitamine A.

## VARIÉTÉS

L'asakusa-nori (*Porphyra tenera*) est particulièrement apprécié des Japonais.

## COMMENT CHOISIR ?

Les nori sont commercialisés sous plusieurs formes, notamment en paquets de feuilles sèches pliées en deux, en feuilles grillées et en morceaux. Les nori séchés de qualité sont brillants et cassants, de couleur verte, translucides lorsqu'on les expose à la lumière.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les nori se mangent frais, séchés ou réhydratés. On se sert des nori dans la confection des sushis. On met les nori dans les soupes, les salades, les entrées et les pains. On les cuit avec le poisson, le tofu, les légumes, les pâtes alimentaires et le riz. On les utilise comme condiment et en infusion.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les feuilles de nori se conservent très bien dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité et de la lumière.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les nori sont particulièrement riches en vitamine A.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
217 kcal	36,22 g	23,50 g	1,75 g	12,47 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucré
436,37 mg	299,22 mg	0,38 g	361,00 mg	0,49 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,87 g	1,65 mg	6,55 mg	11,22 mg	6,16 mg

vitamin  
B1  
**0,61**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La culture des nori a été nécessaire depuis les temps anciens car la quantité produite naturellement ne suffisait pas à la demande importante pour cet aliment.

### Filet de daurade aux algues [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Makis [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Salade de chou-fleur, nori et oeufs de saumon [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Bentô fleur de carotte [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Bentô mister poulpe [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

### Maki de nouilles soba [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

### Beignets korokke de pommes de terre aux algues [9]

[En savoir plus](#) [9]

## Filet mignon de porc au nori chop suey de légumes [10]

[En savoir plus](#) [10]

## Kimbap - entrée froide coréenne [11]

[En savoir plus](#) [11]

## Makis de canard à l'orange [12]

[En savoir plus](#) [12]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15923>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15923>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-daurade-aux-algues>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/makis>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-chou-fleur-nori-et-oeufs-de-saumon>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bento-fleur-de-carotte>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/bento-mister-poulpe>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/maki-de-nouilles-soba>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/beignets-korokke-de-pommes-de-terre-aux-algues>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-de-porc-au-nori-chop-suey-de-legumes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/kimbap-entree-froide-coreenne>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/makis-de-canard-lorange>