



[< retour](#)

Poissonnerie

Wakamé(s) déshydraté(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Algues brunes

Le wakamé est une algue brune qui pousse en forme de lobes. Cette dernière est très populaire au Japon. Il a un goût et un parfum iodé. C'est une algue qui pousse entre 6 à 12 m de profondeur et ressemble à une grande feuille largement dentelée. Une épaisse nervure mucilagineuse est située au centre de la partie supérieure de l'algue. Le wakamé mesure de 60 cm à 1,2 m de long et de 30 à 40 cm de large. Sa texture et sa saveur sont délicates.

Comme le kombu, cette algue ramollit les fibres dures des aliments avec lesquels elle cuit et raccourcit leur temps de cuisson.

COMMENT CHOISIR ?

En France, le wakamé est vendu frais dans des petites barquettes recouvertes de sel. Il est aussi vendu coupé et déshydraté.

QUE FAIRE AVEC ?

Le wakamé est comestible sans cuisson après avoir trempé de 3 à 5 min. Il est aussi souvent cuit (cuire seulement quelques minutes). Son utilisation est variée à cause de sa douce saveur. Le wakamé se marie bien avec le riz, les pâtes alimentaires, les légumes, le tofu, la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer. On le met dans les soupes, les salades et les marinades. Il accompagne avantageusement les légumineuses.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le wakamé à l'abri de l'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le wakamé est particulièrement riche en calcium.

calories

114
kcal

protéines

12,40
g

glucide

12,50
g

lipide

1,70
g

sodium

1 900,00
mg

* Source de données :
AFSSA

phosphore

233,00
mg

fibres

50,00
g

HISTOIRE

Salée, vinaigrée ou apprêtée autrement, elle est très appréciée des Japonais.

Purée aux algues et aux huîtres [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15956>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15956>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/puree-aux-algues-et-aux-huitres>