< retour

Poissonnerie

Aramé(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Algues brunes

Poids moyen : 50g

Plante aux grandes frondes ciselées qui mesurent 30 cm de long et 4 cm de large. Elle est plus épaisse que les autres algues. Comme l'hijiki, l'aramé est cuit plusieurs heures avant d'être séché car ses fibres sont dures. Vendu coupé en fines lanières, il ressemble d'ailleurs à l'hijiki, bien que ses filaments soient plats plutôt que ronds. D'un brun jaunâtre lorsqu'il est frais, il devient noirâtre à la cuisson. L'aramé est plus tendre lorsqu'il est jeune; sa texture est légèrement moins croustillante que celle de l'hijiki et sa saveur est plus douce et plus sucrée.

Laver l'aramé sous l'eau courante en s'assurant de déloger le sable puis le laisser tremper quelques minutes jusqu'a ce qu'il double de volume. L'aramé se consomme cru ou cuit.

COMMENT CHOISIR ?

L'aramé est vendu séché coupé en fines lanières dans les magasins spécialisés en produits asiatiques.

QUE FAIRE AVEC ?

L’aramé se marie bien avec le tofu et les légumes. On le met dans les soupes, notamment la soupe au miso, et les salades. On le sert souvent comme légume d’accompagnement. Il est souvent frit.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'aramé se conserve très bien dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité et de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
43 kcal	1,68 g	9,57 g	0,56 g	121,00 mg

calcium	sodium	phosphore	sucre	fibre
168,00 mg	233,00 mg	42,00 mg	0,60 g	1,30 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin PRO A
0,13 mg	1,23 mg	2,85 mg	0,20 mg	70,00 µg

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On le récolte principalement près de la péninsule d’Ise, sur les rives orientales d’une île du Japon. Il pousse sur les rochers sous le niveau de la mer.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15957

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15957