



[< retour](#)

*Poissonnerie*

# Kombu(s) séché(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Algues brunes

Grande algue aux frondes aplaties et lisses, plus ou moins larges et épaisses. Le populaire Ma-kombu (*Laminaria japonica*) mesure de 1 à 3 mètres et sa frondaison en forme de feuille est large et épaisse. Les extraits de ses racines ont longtemps été employés pour abaisser la tension artérielle. Au Japon, il existe des boutiques spécialisées qui ne vendent que des kombu, soit plus de 300 produits, dont plusieurs ont des usages spécifiques, tels des

condiments et des thés.

Les kombu sont riches en acide glutamique, un acide aminé qui au contact de l'eau accentue la saveur. Sous la forme de glutamate monosodique (un sel de l'acide glutamique), l'acide glutamique est abondamment utilisé dans la cuisine asiatique pour rehausser la saveur des aliments (le glutamate monosodique est aujourd'hui produit industriellement par fermentation du sucre de canne, de betterave, d'ananas ou de tapioca). L'acide glutamique augmente aussi la digestibilité des aliments et attendrit leurs fibres. Le kombu accompagne avantageusement les légumineuses dont il abrège le temps de cuisson.

Une fois le sachet ouvert, placer les algues séchées dans une boîte à thé pour les préserver.

## COMMENT CHOISIR ?

Le kombu breton ou royal, est une sorte de grosse lanière marron et épaisse. Déshydraté, il se trouve facilement en biocoops, magasins diététiques ou épiceries. Pour avoir des algues fraîches, il faudrait aller les pêcher sur les côtes.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le kombu sert principalement à préparer des bouillons. Au Japon, le bouillon de kombu, nommé dashi est à la base de plusieurs préparations. Il est préférable de très peu bouillir le kombu (10 à 15 min), car cela libère dans l'eau le magnésium inorganique, l'acide sulfurique et le calcium qui donnent un mauvais goût, et dissout certains glucides, ce qui a pour effet de rendre le bouillon gluant. Ne pas jeter le kombu après l'ébullition, il peut être utilisé dans la préparation d'autres mets. On le trouve également dans de nombreux plats, mariné, bouilli, rôti ou frit.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Fraîches, les algues ne se conservent pas longtemps, cela peut aller de 2 jours à 10 jours.

Séchées, elles se conservent généralement 2 ans dans un endroit sombre et sec. Une fois le sachet ouvert, placer les algues séchées dans une boîte à thé pour les préserver.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le kombu est particulièrement riche en calcium, en fer et en potassium. Comme l'aramé, il contient beaucoup d'iode. C'est la raison pour laquelle les Chinois l'utilisent depuis des siècles pour soigner le goitre.

calories

**294**  
kcal

protéines

**11,80**  
g

glucide

**58,80**  
g

\* Source de données : AFSSA



# HISTOIRE

On consomme les kombu depuis l'Antiquité, tant en Asie que sur les côtes de l'Atlantique et du Pacifique.

## Soupe d'amandes de mer [3]

[En savoir plus](#) [3]

## Soupe de miso [4]

[En savoir plus](#) [4]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15958>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15958>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-damandes-de-mer>

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