



[< retour](#)

*Poissonnerie*

# Hijiki(s)

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Algues brunes

Plante qui pousse sur les rochers juste sous le niveau de la mer. L'hijiki est formé de multiples brindilles cylindriques attachées à des tiges. Il a la forme d'un arbuste et mesure de 40 cm à 1 m.

L'hijiki est séché puis bouilli ou cuit à la vapeur quelques heures afin d'être attendri. Il est ensuite à nouveau séché puis trempé dans le jus d'aramé et enfin, séché au soleil. Les brindilles déshydratées sont d'un brun noirâtre. Minuscules lorsque séchées, elles augmentent 5 fois ou plus de volume lorsqu'elles sont mises à tremper. L'hijiki ressemble alors à des nouilles noires. La texture de l'hijiki est légèrement croustillante et sa saveur, plus prononcée que celle de l'aramé.

**Les Japonais apprécient particulièrement l'hijiki sauté puis mijoté dans un liquide aromatisé de sauce soja et de sucre.**

## COMMENT CHOISIR ?

L'hijiki ou hiziki est une algue vendue séchée en sachet dans les épiceries asiatiques.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'hijiki se marie bien avec les légumes racines, les céréales (riz, millet et autres), les poissons et les crustacés. Il est souvent mis dans les soupes, les sandwiches, les salades et les crêpes. On le sert comme légume ou on l'infuse.

## COMMENT PRÉPARER ?

L'hijiki est souvent cuit à la vapeur une vingtaine de minutes, puis sauté ou mijoté.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

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

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

**109**  
kcal

protéines

**1,80**  
g

glucide

**16,80**  
g

lipide

**6,20**  
g

\* Source de données : AFSSA

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15959>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15959>