< retour

Poissonnerie

Varech(s) séché(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Algues brunes

Algue qui croît très vite et qui atteint des tailles impressionnantes. Le varech pousse notamment sur les côtes du Pacifique et de l'Atlantique de l'Amérique du Nord.

Utilisé depuis l'antiquité pour soulager les problèmes articulaires, le Varech est au siècle des Lumières, apprécié pour apaiser les problèmes d'asthme ou les maladies de peau et depuis

le XIX ème, c’est pour son coté anti-inflammatoire, diurétique et laxatif qu’on l’utilise.

COMMENT CHOISIR ?

Les algues varech sont vendues séchées en sachets et se trouve dans les magasins biologiques et épiceries asiatiques.

QUE FAIRE AVEC ?

Les grandes frondes du varech sont riches en acide alginique, substance très visqueuse dans l’eau également présente dans les autres algues brunes. Le sel de l’acide alginique, l’alginate, est utilisé comme additif par l’industrie alimentaire, notamment comme agent épaississant, stabilisant et émulsifiant. L’alginate sert également à la fabrication entre autres de médicaments, de papier, de tissus, de peinture et de cosmétiques.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver l'algue varech dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le varech est particulièrement riche en iode.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
100 kcal	7,00 g	15,30 g	1,30 g	880,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
1 730,00 mg	3 970,00 mg	0,21 g	130,00 mg	46,50 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B3
0,50 mg	8,40 mg	13,70 mg	8,70 mg	1,70 mg

vitamin E
13,40 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le varech géant (Macrocystis pyrifera), la plus grande de toutes les algues, peut mesurer 60 m de haut.

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15960

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15960