



< retour

Poissonnerie

Rhodyménié(s) palmé(s)

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Algues brunes

Algue qui pousse dans les eaux froides et turbulentes des côtes rocheuses. Le rhodyménié palmé mesure de 15 à 30 cm de long et pousse sous la ligne de la marée basse. Ses frondes de couleur rouge pourpre ont une texture douce et une saveur prononcée.

Il est délicieux dans les soupes et les salades.

Dulse en paillettes : La dulse est une algue bretonne très appréciée que l'on trouve utilise souvent dans les salades.

COMMENT CHOISIR ?

Appelée souvent dulse, la rhodyménié palmé s'achète dans les magasins bio .

QUE FAIRE AVEC ?

Le rhodyménié palmé s'utilise cru ou cuit après trempage comme les autres algues qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

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

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le rhodyménie palmé est particulièrement riche en fer.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
35 kcal	5,81 g	5,11 g	0,28 g	2,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
70,00 mg	48,00 mg	0,06 g	58,00 mg	0,49 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,30 g	0,26 mg	1,05 mg	1,80 mg	0,99 mg
vitamin B1				
0,10 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le rhodyménie palmé (ou dulse), abondant dans l'océan Atlantique, est consommé depuis des milliers d'années par les peuples côtiers d'Europe de l'Ouest.

Confit d'algues [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15962>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15962>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/confit-dalgues>