

WAKAME Thalado "lot de 5 sachets"

L'Algue Wakamé est riche en calcium et en vitamines. L'algue Wakamé s'est vite imposée dans la préparation de plat en cuisine.



Marque : Thalado Comptoir des Algues

Référence : 1506-250

Points de fidélité offerts : 24

Prix : 29.90€

Critères associés :

Algues : Algues en feuilles entières

5 sachets de Wakamé 5 * 50 gr

Le wakamé ou *Undaria Pinnatifida*, est une grande algue brune. Le Wakamé est une algue originaire d'Asie riche en protéines (15 à 22%), en calcium et en vitamines, appréciée pour ses qualités d'exhausteur de goût grâce à la présence de glutamate naturel. Introduit et cultivé en Bretagne depuis le milieu des années 90, le Wakamé s'est rapidement imposé en cuisine pour ses qualités nutritionnelles.

Une algue alimentaire facile à cuisiner

Le wakamé est une algue alimentaire couramment utilisée dans la cuisine asiatique, en particulier dans la cuisine japonaise. Voici quelques idées pour l'utiliser en cuisine :

Salades : Ajoutez des algues wakamé à une salade verte ou créez une salade de wakamé en le mélangeant avec du vinaigre de riz, de la sauce soja, du sésame et des légumes frais.

Soupes : Le wakamé est un ingrédient délicieux dans les soupes. Ajoutez-le à une soupe miso pour une saveur umami supplémentaire, ou dans une soupe aux légumes pour une texture intéressante.

Sushi : Utilisez du wakamé pour envelopper des sushis ou des rouleaux de riz. Il apportera une touche authentique à vos créations de sushi.

Garniture pour les plats de riz : Ajoutez des algues wakamé en tant que garniture pour les plats de riz tels que le donburi ou les bols de riz.

Marinades : Utilisez le wakamé dans vos marinades pour ajouter de la saveur et de la texture à vos viandes, poissons ou tofu.

N'oubliez pas de réhydrater les algues wakamé dans de l'eau froide avant de les utiliser, puis égouttez-les bien. Le wakamé est riche en vitamines, minéraux et antioxydants, ce qui en fait un excellent ajout à votre alimentation.

Commercialisée sous le nom de Wakamé, cette algue aux saveurs exotiques est l'une des algues alimentaires la plus appréciées. Utilisée crue ou cuite elle vous permettra de préparer des papillotes pour la cuisson des poissons et de viandes blanches. On peut l'utiliser dans la préparation de recettes froides comme des soupes (gaspachos), des salades mais aussi des plats chauds (bouillons, tartes, quiches, tourtes, lasagnes, gratins, soupes...).

Une astuce de cuisinier. Rajouter quelques morceaux de Wakamé dans l'eau de cuisson pour accélérer la cuisson des légumes secs (haricots, fèves, lentilles, mogettes...).

Algue en petite feuille sèche déshydratée

Avant d'utiliser le Wakamé réhydratez l'algue 5 mn dans de l'eau froide.

Notre Wakamé se conserve dans leur sachet, ou dans une boîte hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Composition : Algue déshydratée wakamé (Undaria Pinnatifida)

Poids net 5*50g

prix au kg 119.6 EUR

[Lien vers la fiche du produit](#)