

WAKAMÉ IRLANDAIS

Alaria esculenta

Lame

Stipe

Crampons



A ne pas confondre avec le Wakamé (*Undaria pinnatifida*)

Couleur : Brune foncée, laminaire, légèrement ondulée

Distribution : Dans les eaux profondes, agitées et froides, sur les rochers battus par la houle

Textures :

- Cru: Gélatineuse, fine sur les bords, croquante à l'intérieur
- Cuit: Fondante

Saveurs :

- Cru: iodée
- Cuit: Douce, légèrement sucrée

Bénéfices nutritionnels :

Riche en oméga, minéraux et en vitamines (B9, B12, K). Très riche en bêta-carotènes, c'est un parfait anti-oxydant

Comment la manger :

Utilisée en paillettes (dû à sa taille comprise entre 50 cm à 2m), en assaisonnement ou en tartare. Peut également remplacer les légumes



Salade de Wakame

Alaria esculenta

INGREDIENTS :

- 3 stipes de Wakamé
- 1 pincée de sel
- 3 CS de vinaigre de riz
- 1 CS d'huile de sésame ou d'huile d'olive citronnée
- 3 CS de sauce soja
- 1 CS de graines de soja toastées

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps total : 15 minutes

Nombre de personnes : 4

Cette recette nous a été partagée par Jennifer Breaton et Rebecca Wiering, fondatrices de Zeewaar.

INSTRUCTIONS :

1. Rincez le Wakame à l'eau froide.
2. Faites-le cuire à la vapeur sur de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit vert vif.
3. Couper en fines bandes.
4. Faire une vinaigrette avec de l'huile (huile de sésame ou huile d'olive citronnée, ou autre), du vinaigre de riz et, si vous le souhaitez, de la sauce soja.
5. Versez la vinaigrette sur le Wakame, mélangez.
6. Pour la présentation, ajoutez des graines de sésame

Profitez-en !

