

Le Wakamé



Cette algue brune de la classe des Phéophycées ne se rencontre guère à l'état sauvage qu'en extrême-orient, fixée à des rochers qui émergent tout juste aux grandes marées d'équinoxe. Les botanistes l'appellent "undaria pinnatifida". Elle est constituée d'une nervure épaisse autour de laquelle se développe une lame lancéolée aux profondes échancrures. Cette forme caractéristique lui vaut le nom de "*fougère des mers*". Le terme de wakamé ne désigne, à l'origine, que les parties latérales de cette algue, les plus tendres et les plus fines, dont le produit commercial du même nom est d'ailleurs composé.

Le Wakamé est une algue d'hivers, aussi la première de nos recettes est-elle celle d'une soupe!

Soupe Miso au Tofu et à l'Algue Wakamé



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Nombre de parts : 4

Inspiration culinaire : Japonaise,
facile

Intérêt nutritionnel : Source de calcium
et d'iode.

Ingrédients :

- 800 ml d'eau
- 1 cuillère à café de *dashi* en poudre
- 200 g de tofu soyeux
- 1 cuillère à café d'algue *wakamé* séchée
- 2 à 3 cuillères à soupe de miso blanc ou rouge (ou mélangez les deux)

• 1 légume au choix émincé finement : ciboule, ciboulette, oignon blanc...

• *Shichimi-togarashi* (7 épices)

1. Préparer, peser et découper tous les ingrédients à l'avance. Déposer la pâte miso dans un petit saladier ou un cul de poule.

2. Dans une casserole verser la quantité d'eau indiquée et diluer le dashi. Porter le liquide à ébullition à petits bouillons sur feu moyen.

3. Ajouter ensuite, le wakamé et le tofu découpé en petits cubes.

4. Quand le tofu et le wakamé sont chauds (compter 1 à 2 minutes environ). Retirer l'écume avec une petite louche ou une cuillère à soupe (celle-ci donne une certaine amertume à la soupe si elle n'est pas retirée).

5. Prélever deux louches à dessert de bouillon et les verser sur la pâte miso. Mélanger jusqu'à complète dissolution de cette dernière.

6. Verser les deux tiers du mélange à base de miso dans le bouillon au *dashi* et mélanger précautionneusement pour ne pas casser les cubes de tofu. Goûter et rajouter de la préparation au miso jusqu'à que la soupe soit assaisonnée à votre goût. Stopper la cuisson au premier bouillon.

7. Répartir la soupe dans 4 bols, ajouter une pincée de *shichimi-togarashi* et saupoudrer de ciboulette, de ciboule ou d'oignon blanc émincé. Servir aussitôt.

Notes :

Petite info ! la teneur en sel peut varier selon la variété de miso. Il est donc préférable de l'ajouter en plusieurs fois, et de goûter la soupe après chaque ajout jusqu'à que cette dernière soit assaisonnée à votre goût.

Potage au wakamé:

Pour 4 personnes:

Mettre à bouillir une demi-heure dans une grande casserole d'eau additionnée d'une cuillère à soupe rase de gros sel, 8 pommes de terre, 2 oignons et 6 à 8 branches de wakamé déshydraté (de 15 à 20 grammes). Mixer finement le tout, ajouter du poivre et une noix de beurre au moment de servir.

Le choix des légumes entrant dans la composition de ce potage n'est pas limitatif. Il a été volontairement restreint ici aux pommes de terre et à l'oignon pour mieux faire ressortir le goût du wakamé.



Salade de wakamé:



Les paillettes de wakamé peuvent toujours être saupoudrées, à l'instar des autres algues, sur n'importe quelle salade, cela leur apportera un goût agréable. Mais voici une manière de transformer des branches de wakamé en un hors d'oeuvre autrement surprenant:

Réhydrater les branches de wakamé quelques minutes dans de l'eau, les égoutter puis faire macérer dans du jus de citron. Emincer finement un ou deux oignons, blancs ou rouges, et les tremper brièvement dans un bol d'eau pour en atténuer le piquant. Les sécher puis mélanger avec le wakamé et du gingembre frais émincé. Saler, poivrer et arroser du jus d'une orange, d'un filet de vinaigre balsamique, d'huile d'olive et éventuellement de sauce de soja.

Cette salade se sert en hors d'oeuvre, seule ou en accompagnement d'autres crudités, ses différents ingrédients lui donnant une vocation condimentaire. Elle se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

Un autre produit à servir en hors d'oeuvre, ou sur des toasts apéritifs:

Le "Wakamole":

Hacher ensemble du wakamé réhydraté, de la chair d'avocat, de l'huile au choix, un peu d'ail, du sel, du poivre et un filet de vinaigre. Servir frais. On peut remplacer l'avocat par des olives noires dénoyautées et le vinaigre par des cornichons, ce n'est plus du wakamole, mais c'est toujours très bon. Et le produit, dans cette version, se conservera plus longtemps.

La culture est le seul moyen d'obtenir du wakamé sur la côte Atlantique française et l'on trouve en effet quelques sites de production en Bretagne.

Terrine de poisson au wakamé:

Pour 4 personnes:

Les 500 grammes environ de merlu (appelé aussi colin) prévus dans, pour éviter de se bagarrer avec les arêtes. Passer au broyeur 6 à 8 branches de wakamé émincé réhydraté, le poisson, le blanc de trois oeufs ou alors deux oeufs entiers, un bon filet d'huile, le jus d'un quart de citron, une bonne cuillère à soupe de crème fraîche, un petit verre de lait, du sel et du poivre. Verser le hachis obtenu dans un moule beurré, et le cuire une petite heure dans un four réglé à 200°. Laisser refroidir puis réfrigérer avant de démouler et trancher pour servir.

L'utilisation du wakamé améliore déjà notablement la cohésion de la terrine par rapport à une incorporation d'un légume terrestre comme

*Atelier alimentation « découvrir vos sens autour
d'aliments méconnus »*

Salé
sucré
amer
acide

l'épinard par exemple, mais pour s'assurer d'un démoulage et d'une découpe sans souci, il est possible d'ajouter aux différents ingrédients crus, avant leur broyage, une petite cuillère à café d'agar-agar (environ 5 grammes)
