

ALGOTHÉRAPIE

# Faites le plein

# d'iode !

Élément essentiel de la gastronomie japonaise, les algues sont encore mal connues en France. Olivier Derenne, fondateur et propriétaire de l'épicerie en ligne Nishikidori, ne cesse d'arpenter l'archipel pour y dénicher les plus étonnantes. Il nous en explique ici tous les secrets.

Par Olivier  
Derenne

**E**n France, les algues n'ont pas bonne réputation. Lorsqu'on prononce ce mot, les gens pensent aux algues vertes ou au varech qu'on trouve sur les plages et non aux délicieuses algues que les Japonais, les Chinois ou les Coréens consomment depuis des siècles pour leur plus grand bonheur. C'est donc un produit encore largement méconnu chez nous et pour lequel tout un travail de pédagogie est nécessaire. A nous d'expliquer que non seulement les algues sont bonnes pour la santé mais encore qu'elles sont délicieuses au goût et qu'on peut les utiliser de multiples façons.

Car si les algues ont toute leur part dans la gastronomie asiatique, elles sont de plus en plus présentes dans la cuisine occidentale. Dans les épiceries bios, on commence à trouver des beurrés ou des pains aux algues et certains chefs n'hésitent plus à les mettre à leur carte sous forme de « tartares » par exemple. Mais on est encore loin, bien sûr, d'une consommation de masse.

Chez Nishikidori, les algues sont donc clairement un axe de développement pour 2020 avec, comme pour tous nos autres produits, le souci d'aller les chercher là où elles sont les meilleures. Nous importons principalement trois sortes d'algues :



*Les algues nori sont connues pour leur utilisation en maki ou, comme ici, en temaki. On peut néanmoins les consommer en crackers ou sur des spaghettis.*



*Algue exceptionnelle récoltée sur les bords de la mer d'Ariake, l'algue sushi nori nature haute qualité développe une saveur riche et fond véritablement dans la bouche.*

### LES NORI

Ce sont sans doute les algues les plus « faciles » pour un palais français, nous les faisons principalement venir de la baie de Saga. Dégustées fraîches, dès leur récolte, les algues nori révèlent une salinité très agréable, légère, nullement agressive. C'est la cohabitation des courants d'eaux douces des montagnes avoisinantes avec les courants salins marins qui donnent ces notes caractéristiques et végétales au très réputé *nori* de Saga. La bouche est longue, agréable, fraîche.

Le *nori* est un produit qui a une image jeune à cause des *onigiri* qu'on trouve très souvent dans les mangas. Il existe de très nombreuses façons de les consommer, notamment sous forme de crackers ou mélangées à d'autres algues.

### LES KOMBU

Nous en avons une vingtaine de variétés différentes que nous faisons venir de Hokkaido où

les eaux de l'océan glacial arctique qui viennent de Sibérie sont riches en minéraux et fournissent un environnement favorable au *kombu*. On y produit des algues de très grande qualité, aussi bien en culture que sauvages avec, suivant les espèces, des notes étonnantes de thé macha, de réglisse ou d'anis...

Aux 16<sup>e</sup> et 17<sup>e</sup> siècles, il y avait une véritable route du *kombu* entre le nord du Japon et l'île principale, notamment à Toyama l'une des villes-comptoirs les plus importantes. Les cuisiniers locaux y ont donné ses véritables lettres de noblesse au *dashi* en sélectionnant et en affinant les meilleurs *kombu*.

Les chefs sushi savent qu'on peut utiliser le *kombu* pour faire le *kobujime*, une méthode ancienne qui consiste à envelopper le poisson dans une algue durant une ou deux nuits ce qui permet de mieux le conserver tout en lui donnant de l'*umami*.

En cuisine française, on peut utiliser le *kombu* dans le riz, le pot-au-feu ou les pâtes et même en pâtisserie avec du sucre noir d'Okinawa...

### LES WAKAME

C'est un grand classique qu'on peut préparer en salade ou qu'on retrouve dans la soupe miso. Le *wakame* sauvage est bien meilleur que celui qu'on cultive mais il est de plus en plus difficile à trouver. Notre *wakame* sauvage se récolte au printemps et en été, puis est immédiatement lavé et séché ultra rapidement à haute température afin de lui préserver parfums, arômes et saveurs. Il est savoureux et sa chair est épaisse. En clair, il réunit goût, parfum et consistance contrairement au *wakame*

*Ci-dessous, le kombu marbré, raboté en fines lamelles et mariné dans le vinaigre. A droite, le kombu rausu sauvage, le roi des kombu. Il permet de réaliser un excellent dashi.*





*La racine de wakamé, à gauche, convient parfaitement pour la confection de tsukudani. Elle est épaisse, croquante, iodée. Nous vous la proposons ici dans une version très gourmande, agrémentée d'œufs de capelan.*  
*A droite, une salade de wakame de différentes couleurs.*

d'élevage. Il faut le réhydrater dans l'eau pendant 8 à 10 min, bien l'égoutter puis le ciseler en petits morceaux. Le *wakame* sauvage agrémente à perfection vos soupes miso. Nous vous le recommandons également poêlé en accompagnement de vos poissons. Assaisonné avec notre vinaigre *kanisu* pour fruits de mer, il s'avère une véritable gourmandise. Son mariage est parfait avec une huile de sésame dorée (légèrement assaisonnée) et quelques grains de sésame torréfié.

pourrez les déguster assaisonnées d'une vinaigrette légère ou, mieux encore, de notre vinaigre *kanisu* pour crustacés. Vous apprécierez alors tout leur croquant, ainsi que leur saveur, délicatement iodée.

#### UMIBUDO, GRAPPE DE RAISINS MINIATURE



### QUELQUES AUTRES ALGUES

#### LES FUNORI

Les Japonais dégustent cette algue dans la soupe miso. Nous vous conseillons de les rincer abondamment puis de les plonger 30 sec dans de l'eau bouillante salée avant de bien les rincer à l'eau froide et les essorer. Vous

*Nos algues funori, soigneusement sélectionnées, vous font voyager le long des côtes sauvages de Hakodate, emplissant délicatement vos narines d'effluves et embruns iodés.*



Le *umibudo* (raisin de mer littéralement en japonais) est une espèce d'algue verte en forme de grappe de raisins miniature. Celui que nous vous proposons est élevé et récolté dans une eau de mer très riche en minéraux, puisée à 612 mètres de profondeur dans l'océan près de Kumejima. Les graines craquent sous la dent et libèrent une saveur délicatement iodée. Le secret : assaisonner d'un ponzu ou d'un vinaigre *sunomono*.

Nishikidori, 6 rue Villedo, Paris 75001.  
Epicierie en ligne : [www.nishikidori.com](http://www.nishikidori.com)