

# Wakame

Wakame

Nom commun ou  
nom vernaculaire ambigu :

L'appellation « **Wakame** » s'applique en français à  
plusieurs taxons distincts. 🇪🇺

Wakame avec poisson

Taxons concernés

- Famille :
  - *Alariaceae*
- Espèces<sup>[1]</sup> :
  - *Ainu-wakame* : *Alaria yezoensis*
  - *Ao-wakame* : *Undaria peterseniana*
  - *Chishima-wakame* : *Alaria corrugata*
  - *Enaga-wakame* : *Alaria dolichorhachis*
  - *Ezo-wakame* : *Alaria crassifolia*
  - *Ito-wakame* : *Undaria pinnatifida*
  - *Karafuto-wakame* : *Alaria ochotensis*
  - *Kunashiri-wakame* : *Alaria macrophylla*
  - *Nambu-wakame* : *Undaria pinnatifida*
  - *Nambu-wakame* : *Undaria distans*
  - *Oni-wakame* : *Alaria fistulosa*
  - *Wakame* : *Undaria pinnatifida*
  - *Wakame* : *Alaria marginata*
  - *Wakame* : *Alaria esculenta*

Le **wakame**<sup>[2]</sup> (terme japonais, en *katakana* : ワカメ ), **Undaria pinnatifida** ou **fougère de mer**, est une algue comestible populaire en cuisine japonaise et cuisine coréenne.

Originnaire d'Asie, principalement des côtes tempérées du Japon, de la Chine et de la Corée, l'algue a été introduite dans différentes régions, notamment en Australie, en Nouvelle-Zélande, aux États-Unis et en Europe, où elle est actuellement considérée comme une des espèces invasives les plus nuisibles<sup>[3]</sup>.

C'est une algue brune de la famille des *Alariaceae*, en forme de lobes, qui intervient surtout dans la confection de salades et de soupes (par exemple la soupe *mi-so*). On peut trouver sous le nom de *wakame* plusieurs

espèces<sup>[1],[2]</sup> de la famille des *Alariaceae*, principalement : *Alaria esculenta*, *Alaria marginata*, *Undaria pinnatifida* ou *Undaria distans*.

Il est généralement vendu sous forme coupée et déshydratée, qu'il faut tremper dans de l'eau pendant quelques minutes, ce qui triple le volume. Il ne doit pas être cuit longtemps afin de conserver sa couleur et ses nutriments. En France et en Europe, le *wakame* breton est aussi vendu frais, conservé dans le sel en barquettes, en vente dans des magasins d'alimentation biologiques.

Le *wakame* est riche en fibres, en particulier solubles. Elle est très riche en calcium (1 300 mg/100 g), plus de dix fois la teneur en calcium du lait, qui ne contient que 119 mg/100 g, et qui de plus est mal absorbé dans l'organisme. Le *wakame* contient aussi beaucoup de thiamine et de niacine<sup>[réf. nécessaire]</sup>.

## 1 Production

En Extrême-Orient, le *wakame* est récolté dans ses habitats naturels depuis des siècles. L'algue y est aussi aujourd'hui cultivée, comme en Amérique du Nord ou en Europe, sa production est estimée entre 450 000 et 500 000 tonnes (Japon et Corée). La Chine, où le *wakame* n'est pas aussi populaire que les laminaires, ne produit que quelques centaines de tonnes<sup>[2]</sup>. Les Occidentaux sont de nos jours très friands de cuisine japonaise, et font donc augmenter la production qui est devenue internationale.

Algue de culture, elle a été introduite à la fin du XX<sup>e</sup> siècle en Bretagne (France), où elle est cultivée.

## 2 Santé

En plus de ses atouts sur le plan nutritionnel (présence de nutriments, d'oligo-éléments, de vitamines et de fibres), le *wakame* est utile pour détoxifier le système digestif des métaux lourds et toxines<sup>[réf. nécessaire]</sup> grâce à l'**alginate**, un polysaccharide que l'on retrouve dans toutes les algues brunes.

La consommation de *wakame* renforce le système immunitaire de l'homme : en effet, le fucoïdane, autre polysaccharide présent dans le *wakame*, stimule les lymphocytes NK du système immunitaire.

En médecine orientale le *wakame* est utilisé pour l'épuration du sang, la santé intestinale, la peau, les che-

veux, les organes reproducteurs et la régulation du cycle menstruel<sup>[4]</sup>.

Des études récentes à l'université d'Hokkaido ont démontré que la fucoxanthine (caroténoïde de formule chimique C<sub>42</sub>H<sub>58</sub>O<sub>6</sub>) peut contribuer à la métabolisation des tissus adipeux. Des essais sur les souris ont révélé que la fucoxanthine agit favorablement sur l'expression d'une lipase UCP1 qui se loge dans les tissus adipeux près des organes<sup>[5]</sup>.

On retrouve aussi le *wakame* dans quelques soins de la peau<sup>[6]</sup>.

C'est un aliment riche en iode qui pourrait occasionner une dysfonction de la glande thyroïde en cas de surconsommation (plus de 8 grammes par jour).<sup>[réf. nécessaire]</sup>

### 3 Cuisine

Les feuilles de *wakame* sont vertes, ont une saveur légèrement sucrée et leur texture est plutôt gélatineuse. Il est préférable de découper le *wakame* en petits morceaux avant cuisson, car il gonfle pendant celle-ci.

Au Japon comme en Occident, le *wakame* est vendu le plus souvent séché ou conservé dans le sel, et utilisé dans des soupes comme la soupe miso, des salades (au tofu par exemple), ou encore comme accompagnement de tofu. Ces plats sont souvent assaisonnés avec de la sauce soja et du vinaigre de riz.

Dans les restaurants de sushi occidentaux, il est courant de retrouver le wakame sous forme de salade agrémenté de *goma* (sésame)<sup>[7]</sup>.

- Soupe miso japonaise avec du tofu, du *wakame* et de la ciboule)
- *Miyeok guk*, Soupe coréenne avec du *wakame*

### 4 Notes et références

- (en) Cet article est partiellement ou en totalité issu de l'article de Wikipédia en anglais intitulé « Wakame » (voir la liste des auteurs).

[1] Recherche du nom commun *wakame* sur le site AlgaeBase

[2] La fiche du *wakame* sur le site de l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture

[3] « 100 of The Worst - *Undaria pinnatifida* », sur *DAISIE (Delivering Alien Invasive Species Inventories for Europe)* (consulté le 30 septembre 2010)

[4] (en) Kristina Turner, *The Self-Healing Cookbook : A Macrobiotic Primer for Healing Body, Minds and Moods with Whole Natural Foods*, 1996 (ISBN 978-0-945668-10-7)

[5] Maeda H, Hosokawa M, Sashima T, Funayama K, Miyashita K. *Fucoxanthin from edible seaweed, Undaria pinnatifida, shows antiobesity effect through UCP1 expression in white adipose tissues. Biochemical and Biophysical Research Communications*, 2005 Jul 1 ;332(2) :392-7. PMID : 15896707

[6] Produit cosmétique exemplaire "http://www.inizme.eu/produits/eau-de-purete.html"

[7] http://www.azumafoods.com/products/Goma\_Wakame\_Sesame\_18\_25.html

## 5 Liens externes

- (en) L'algue brune *Undaria pinnatifida* (*wakame*) pour combattre l'obésité

-  Portail de la cuisine japonaise

-  Portail de la phycologie

## 6 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

### 6.1 Texte

- **Wakame** *Source* : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Wakame?oldid=116751129> *Contributeurs* : Popolon, Moyogo, Arnaud.Serander, Gzen92, Arria Belli, NicZ, Mkill, TED, 08pb80, Chaoborus, Salix, Le Pied-bot, MirgolthBot, OuiQui, VonTasha, Elisemarion, Vincent Lextrait, TXiKiBoT, Chicobot, AlleborgoBot, SieBot, Cdrk, Tallard, StigBot, ZiziBot, WikiCleanerBot, ZetudBot, Ggal, Luckas-bot, Cantons-de-l'Est, Xqbot, BenzolBot, Skull33, MastiBot, Leo.burgy, The Titou, Terpsichores, EmausBot, ZéroBot, S0l0xal, WikitanvirBot, Bertol, Zeewieren, OrlodrimBot, LeCardibot, Altmine, Addbot et Anonyme : 11

### 6.2 Images

- **Fichier:Disambig\_colour.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig\\_colour.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Gtk-dialog-info.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b4/Gtk-dialog-info.svg> *Licence* : LGPL *Contributeurs* : <http://ftp.gnome.org/pub/GNOME/sources/gnome-themes-extras/0.9/gnome-themes-extras-0.9.0.tar.gz> *Artiste d'origine* : David Vignoni
- **Fichier:Icône\_sushi.png** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Icône\\_sushi.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Icône_sushi.png) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Tenguryu
- **Fichier:RedAlgaeStamp.jpg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b7/RedAlgaeStamp.jpg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?

### 6.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0