



[< retour](#)

*Poissonnerie*

# Algue de Nori séchée



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Algues rouges

**Origine :** Japon

**Famille :** Rodophycées

Espèces du genre *Porphyra* qui sont surtout connues sous leur nom japonais, nori, car elles sont presque uniquement produites au Japon bien qu'elles poussent dans la plupart des mers du monde. La fabrication industrielle des nori emploie plus de 300 000 personnes et

toute la production provient d'algues cultivées. Ces algues rouges ou pourpres deviennent pourpre foncé ou noirâtres en séchant, et vertes lorsqu'on les cuit. Les nori sont habituellement vendus sous forme de minces feuilles séchées qui ont l'apparence du papier.

On fait habituellement griller les nori secs au-dessus d'une petite flamme avant de les utiliser, ce qui les rend croustillants et plus savoureux, puis on les émiette ou on les pulvérise. Les nori grillés ont un délicieux goût de sardine.

## VARIÉTÉS

L'asakusa-nori (*Porphyra tenera*) est particulièrement apprécié des Japonais.

## COMMENT CHOISIR ?

Les nori sont commercialisés sous plusieurs formes, notamment en paquets de feuilles sèches pliées en deux, en feuilles grillées et en morceaux. Les nori séchés de qualité sont brillants et cassants, de couleur verte, translucides lorsqu'on les expose à la lumière.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les nori se mangent frais, séchés ou réhydratés. On se sert des nori dans la confection des sushis. On met les nori dans les soupes, les salades, les entrées et les pains. On les cuit avec le poisson, le tofu, les légumes, les pâtes alimentaires et le riz. On les utilise comme condiment et en infusion.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver l'algue de Nori au sec, à l'abri de la lumière et dans un endroit sans humidité.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les nori sont particulièrement riches en vitamine A.

calories

**217**  
kcal

protéines

**36,22**  
g

glucide

**23,50**  
g

lipide

**1,75**  
g

magnesium

**12,47**  
mg

calcium

**436,37**  
mg

sodium

**299,22**  
mg

acides  
gras  
saturés

**0,38**  
g

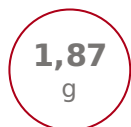
phosphore

**361,00**  
mg

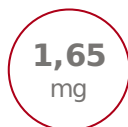
sucré

**0,49**  
g

fibres



cuivre



zinc



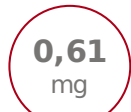
fer



manganèse



vitamin  
B1



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La culture des nori a été nécessaire depuis les temps anciens car la quantité produite naturellement ne suffisait pas à la demande importante pour cet aliment.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15771>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15771>