

182. Le wakamé conquiert la France (le 3 août 2023)

Récemment en France, il est devenu de plus en plus courant de lire le terme « wakamé ». Il s'agit d'une variété d'algue qui constitue un élément fondamental de l'alimentation au Japon depuis les temps les plus reculés. La consommation d'algues est, en effet, une particularité distincte de la cuisine japonaise. Peu de pays en dehors du Japon et de la Corée ont intégré les algues à leur régime alimentaire. Aussi, quelle ne fut pas ma surprise d'apprendre que l'utilisation du wakamé était aussi l'une des facettes de l'essor de la gastronomie japonaise en France.

L'autre jour, j'ai trouvé un restaurant qui proposait un poke bowl avec du wakamé. Ravie de constater qu'il était possible de consommer cette algue en France, j'ai donc passé commande. Cependant, le plat qui m'a été servi contenait des algues filiformes de couleur verte, semblables à la photographie à droite. Cela ne correspondait pas à l'image du wakamé que j'avais imaginé.



Lorsque l'on évoque le wakamé, les Japonais imaginent généralement quelque chose de plat plutôt que de filiforme (voir photo à droite). Au Japon, le wakamé est couramment utilisé dans les plats vinaigrés, les plats mijotés et les salades. Il est aussi souvent consommé avec du tofu comme ingrédient dans la soupe miso (voir photo en bas à droite). Le wakamé possède des sections qui, chez les plantes, correspondraient aux racines, aux tiges et aux feuilles. La section plate, équivalent des feuilles, est généralement celle que l'on désigne sous le nom de "wakamé", et elle est découpée en morceaux de taille adéquate pour la préparation culinaire. Les parties filiformes sont issues des tiges découpées en fines lamelles, et présentent une texture croquante. Au Japon, ces tiges sont appelées *kuki-wakame*, que l'on



Le Japon vu en France par nos diplomates de l'Ambassade du Japon

distingue clairement du wakamé. Bien que ces tiges soient également une partie de cette algue, il n'est donc pas incorrect de l'appeler simplement wakamé. Malgré tout, loin de moi l'idée que le "wakamé filiforme" pouvait être utilisé en France.

Le wakamé, ingrédient fondamental de l'alimentation japonaise, s'est malheureusement révélé être un fléau en dehors de sa zone de croissance initiale en Asie de l'Est. Les activités humaines ont favorisé sa propagation mondiale, qui entrave désormais la croissance des poissons et crustacés



d'élevage, et s'emmêle dans les engins de pêche, perturbant considérablement l'industrie halieutique. Au Japon, la diminution des récoltes de wakamé sauvage a conduit à une dépendance accrue envers les importations pour satisfaire la demande nationale. Découvrir cette réalité de la prolifération du wakamé à travers le monde a été pour moi une grande surprise.

Le wakamé est salué comme un super-aliment, riche en minéraux et en fibres alimentaires, tout en étant faible en calories. En France également, le wakamé a très probablement commencé à apparaître sur les menus des restaurants en raison de l'essor de la gastronomie japonaise et d'une sensibilité croissante à l'égard de la santé. Aujourd'hui, la Bretagne s'est mise à cultiver cette algue, la rendant ainsi moins nuisible. J'ai entendu dire que certains chefs cuisiniers élaboraient actuellement de nouvelles recettes à base de wakamé. Je suis vraiment impatiente de découvrir ces nouveaux plats en France qui seront probablement introduits aussi au Japon un jour.