



Salade de concombre au wakame

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le Kyuri nsunomono est un plat japonais à base de concombres crus, finement tranchés et enrobés d'une sauce au vinaigre. Croquants, légers et rafraîchissants, ils sont généralement servi en apéritif ou entre les plats, ou encore en accompagnement de plats principaux. La variante proposée ici contient du wakame, qui lui confère un goût iodé assez puissant.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Durée: 15 min

Ingrédients

- 1 gros concombre
- 1 cuillère à soupe de wakame en paillettes
- ½ cuillère à soupe de graines de sésame blanches grillées
- sel

Sauce

- 3 cuillères à soupe de vinaigre japonais, ou de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de bouillon de base japonais (dashi)
- 1 cuillère à café de gingembre râpé ou de jus de gingembre
- 1/4 de cuillère à café d'huile de sésame
- 1 pincée de 7 épices japonais (Shichimi Togarashi), ou de piment de Cayenne

Recette liée

- [Bouillon de base japonais \(Awase dashi\)](#)

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le vinaigre, le sucre, la sauce soja, le gingembre, le piment de Cayenne et l'huile de sésame. Rallonger avec du dashi (ou, à défaut, d'eau) pour réduire l'acidité. Bien battre pour émulsionner.
2. Faire tremper le Wakame dans beaucoup d'eau et le laisser se réhydrater pendant une dizaine de minutes.
3. Peler la peau du concombre en alternance pour créer des rayures.

4. L'émincer en tranches très fines avec une mandoline.
5. Le saupoudrer de sel pour qu'il rende son eau.
6. Au bout de vingt minutes, l'égoutter, le rincer abondamment, et le disposer dans un saladier.
7. Egoutter soigneusement les algues Wakame et les ajouter au concombre.
8. Verser l'assaisonnement sur la salade et bien mélanger.
9. Saupoudrer de graines de sésame juste avant de servir.

Remarques ou suggestions

- Une partie de la peau étant conservée, choisir de préférence un concombre issu de l'agriculture biologique.
- Cette salade est aussi très bonne marinée, même si, lors de la marinade, les concombres relâchent un peu d'eau dans la sauce.
- Les japonais utilisent pour cette recette un variété locale de concombre sans pépin. La recette a été adaptée pour les concombres hollandais, variété la plus courante en France.
- Si on ne veut pas saler le concombre pour le faire dégorger, le laisser s'égoutter dans une passoire pendant une bonne heure.

Ingrédients originaux

- Wakame
- Graines de sésame
- Vinaigre de riz japonais
- Gingembre frais
- Huile de sésame
- Sauce soja
- 7 épices japonais (Shichimi Togarashi)