

Wasabi

Le **wasabi** (山葵[?]) (traduction littérale : « rose trémière des montagnes ») est une plante de la famille des brassicacées, originaire du Japon, très proche du raifort et dont la racine est utilisée comme condiment dans la cuisine japonaise.

Nom scientifique : *Wasabia japonica* (Miq.) Matsum., famille des Brassicaceae (Crucifères), sous-famille des *Brassicoideae*.

Noms communs : Wasabi, raifort japonais, moutarde japonaise.



Description

Plante vivace qui appartient à la même famille botanique que le raifort et la moutarde. Le wasabi ne pousse spontanément qu'au Japon et dans l'île de Sakhaline.

Saveur

La racine de wasabi est riche en isothiocyanates et sinigrine. Lors de la préparation, le broyage crée une réaction enzymatique lui donnant sa saveur typique, âcre. Cette saveur est apportée par l'isothiocyanate de 6-méthylhexyle, l'isothiocyanate de 7-méthylheptyle et l'isothiocyanate de 8-méthylthiooctyle. Son goût est très proche de celui de la moutarde.

Utilisation

Wasabi



Wasabia japonica

Classification

Règne	<i>Plantae</i>
Division	<i>Magnoliophyta</i>
Classe	<i>Magnoliopsida</i>
Ordre	<i>Capparales</i>
Famille	<i>Brassicaceae</i>
Genre	<i>Wasabia</i>

Nom binominal

Wasabia japonica
(Miq.) Matsum., 1912

Classification phylogénétique

Ordre	<i>Brassicales</i>
Famille	<i>Brassicaceae</i>

En cuisine

On utilise la racine, une sorte de raifort japonais, vert, au goût extrêmement fort, moins fort cependant que celui du raifort occidental.

Le wasabi s'utilise principalement pour relever les *Nigiri sushi* (le cuisinier en place une petite noix entre le riz et le poisson) et les *sashimi* (plat japonais de poisson cru). On évitera de le mélanger à la sauce soja ce qui dénature son goût et fait montre de piétres manières de table. À l'origine, il était utilisé en cuisine pour ses propriétés antibactériennes. De façon générale, il agrémentera les plats de poisson ou de viande.

On trouve un ersatz à base de raifort coloré artificiellement en vert dans les rayons des épiceries orientales, où il peut être vendu en tube déjà préparé, ou sous forme de poudre qu'il faut mélanger à de l'eau pour obtenir une pâte. Le wasabi authentique se trouve plus classiquement en racine qu'on râpe.

On trouve également, sous le nom de *Wasabi Peas*, des cacahuètes, des fèves de soja ou des petits pois grillés et enduits d'une pâte à base de wasabi.



Champs de wasabi

Effet anti-cariogène

Le wasabi, et en particulier l'un de ses composés, l'isothiocyanate, aurait des propriétés anti-cariogènes¹ en empêchant les bactéries de se fixer sur l'émail des dents.



Petits pois au wasabi.

Effet cancérigène et anti-cancérigène

Une consommation excessive de wasabi peut freiner l'évolution des tumeurs du système digestif chez le rat² mais stimule la croissance de certaines cellules cancéreuses *in vitro*.

Voir aussi

- Raifort
- Cuisine japonaise

Lien externe

- (fr) Présentation du wasabi traditionnel (<http://www.lemanger.fr/index.php/vous-saurez-tout-sur-le-wasabi/>)

Sur les autres projets Wikimedia :

Wasabi

([//commons.wikimedia.org/w/index.php?title=Category:Wasabi&uselang=fr](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=Category:Wasabi&uselang=fr)) , sur Wikimedia Commons

Wasabia japonica, sur Wikispecies

wasabi, sur le Wiktionnaire

Notes et références

1. Sushi – carie – dents-wasabi– restaurant - japonais - Doctissimo
(http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2001/mag0202/nu_3504_sushi.htm)
2. – cancer-wasabi– restaurant - japonais - Web- libre (<http://www.web-libre.org/dossiers/wasabi,9046.html>)

Ce document provient de « <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Wasabi&oldid=88099108> ».

Dernière modification de cette page le 27 janvier 2013 à 10:40.

Droit d'auteur : les textes sont disponibles sous licence Creative Commons paternité partage à l'identique ; d'autres conditions peuvent s'appliquer. Voyez les conditions d'utilisation pour plus de détails, ainsi que les crédits graphiques. En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez comment citer les auteurs et mentionner la licence.

Wikipedia® est une marque déposée de la Wikimedia Foundation, Inc., organisation de bienfaisance régie par le paragraphe 501(c)(3) du code fiscal des États-Unis.