

# WASABIOPHOBIE Phobie du wasabi

*Phobie non officielle, non reconnue*

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Le véritable wasabi, ou *Eutrema Japonicum*, est une plante japonaise dont la racine est râpée pour obtenir une pâte verte et piquante.

Le vrai wasabi a une saveur plus subtile et complexe que le raifort souvent utilisé comme substitut.

Le wasabi, ou *Eutrema japonicum*, est une espèce de plantes à fleur herbacées rhizomateuses semi-aquatiques du genre *Eutrema* de la famille des Brassicaceae que l'on trouve en Asie. Cette espèce est présente au Japon et dans les îles Kouriles.

Le wasabi est une plante vivace de la même famille que la moutarde et le raifort. Il appartient à une tribu botanique (*Eutremeae*) plus proche de la moutarde, de la roquette et du chou (*Brassicaceae*) que du raifort et du cresson (*Cardamineae*).

## **Est-ce que le wasabi est bon pour la santé ?**

Même utilisé en petite quantité, le wasabi contient : Des protéines et du calcium. Des vitamines, notamment la vitamine C. Des antioxydants : utiles dans une alimentation équilibrée.

## **Est-ce que le vrai wasabi est piquant ?**

- Son goût : Le véritable wasabi révèle un goût herbacé, végétal prononcé et frais, légèrement sucré. Il provoque une bouffée de chaleur qui ressort par le nez pour laisser place ensuite à de la douceur. À contrario, la pâte de raifort est piquante et persistante en raison de la moutarde présente dans sa composition.

## **Contre-indications et précaution**

Comme le wasabi est consommé en toute petite quantité, il n'existe pas de contre-indications. Toutefois, il est déconseillé d'en manger pendant la grossesse. De plus, ceux qui ont une sensibilité digestive peuvent ressentir des brûlures digestives.

Le véritable wasabi se consomme cru, sous forme de pâte obtenue en râpant finement sa tige. Les conditions optimales de culture du wasabi en font une plante extrêmement rare et coûteuse. Néanmoins, ce condiment traditionnel japonais est délicieux, même si l'on doit se contenter d'imitation pour retrouver cette saveur piquante et moutardée.

Le wasabi est à consommer à petite dose, sa consommation excessive peut produire des effets laxatifs, on vous aura prévenu.

## **Pourquoi le wasabi est-il cher ?**

Sa culture est si délicate que le wasabi est considéré comme l'un des végétaux les plus difficiles à cultiver au monde. C'est ce qui justifie en grande partie son prix élevé.