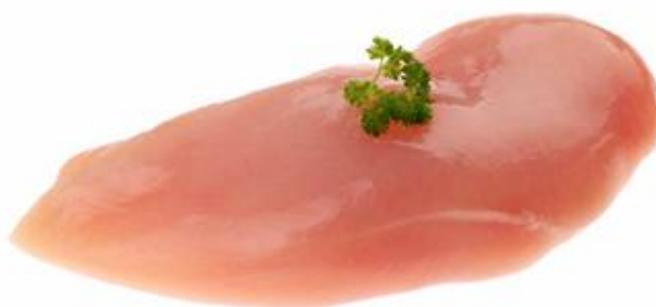




< retour

Volaille

Blanc(s) de volaille



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres volailles

Poids moyen : 130g

Le blanc de volaille désigne la chair cuite de la poitrine des dites volailles. On parle ainsi de blanc de poulet, de dinde, de perdrix, de chapon...etc.

Pour une meilleure qualité, choisir une volaille labélisée.

COMMENT CHOISIR ?

Les blancs de volaille s'achètent chez les bouchers, les volaillers, sur les marchés et en grandes surfaces où ils portent la mention prêts à consommer.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Ne se conserve pas plus de 2 jours au réfrigérateur car la volaille est très sensible aux infections bactériennes par salmonelle. La volaille se congèle emballée hermétiquement dans un sac de congélation ou dans du film alimentaire avec une feuille de papier aluminium par dessus.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
107 kcal	21,40 g	0,50 g	2,14 g	24,60 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
10,00 mg	730,00 mg	0,72 g	54,80 mg	434,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,46 g	0,10 mg	0,80 mg	0,30 mg	0,10 mg
vitamin A				
4,00 µg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Gâteau de foies blonds, jeunes légumes et langoustines rôties, bisque de crustacé [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Suprême de volaille roulé aux herbes [4]

[En savoir plus](#) [4]

Cappuccino de marrons anisés [5]

[En savoir plus](#) [5]

Pâté d'alouettes de pithiviers (lark pie) [6]

[En savoir plus](#) [6]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15058>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15058>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-de-foies-blonds-jeunes-legumes-et-langoustines-roties-bisque-de-crustace>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/supreme-de-volaille-roule-aux-herbes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/cappuccino-de-marrons-anises>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/pate-dalouettes-de-pithiviers-lark-pie>