



[< retour](#)

Poissonnerie

Filet(s) de julienne



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

La julienne est aussi appelée lingue, lotte de mer ou encore morue longue.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des filets à la chair ferme et élastique.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Après l'achat, le poisson doit être aussitôt placé au réfrigérateur. Il est aussi possible de le congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
81 kcal	18,80 g	0,70 g	62,00 mg	25,00 mg
sodium	acides gras saturés	phosphore	civre	zinc
120,00 mg	0,01 g	210,00 mg	0,02 mg	0,40 mg
fer	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3	vitamin B5
0,70 mg	0,11 mg	0,08 mg	2,30 mg	0,32 mg
vitamin B6				
0,30 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15145>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15145>