



< retour

## Boucherie

# Gésiers



Aimez-vous cet ingrédient ?

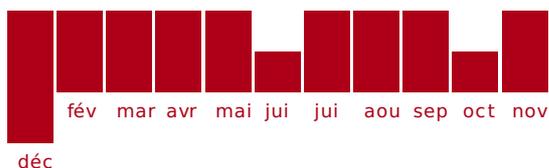
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Chapon, Poularde, Poulet

Le gésier est un muscle présent chez les oiseaux, certains reptiles et poissons. Il permet la digestion de certains aliments. Le gésier appartient à la catégorie des abats de volaille. Une fois vidé, on le fait en général confire ou on le poêle.

Les gésiers sont parfait dans un ragoût d'abattis, en farce ou poêlés pour accompagner une

salade.

## COMMENT CHOISIR ?

Les gésiers sont généralement confits et ils sont vendus en conserve ou sous-vide en grande surface.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Dans leur conserve toujours fermées, ils se conservent très longtemps. Une fois la boîte entamée, les consommer rapidement.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
152 kcal	32,40 g	2,50 g	18,30 mg	8,50 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
766,00 mg	0,90 g	355,00 mg	126,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
6,00 mg	9,40 mg	0,10 mg	2,00 µg	0,14 mg
vitamin B2				
0,20 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Salade landaise [3]

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

## Lentilles blondes, gésiers de canard

# confit et foie gras pressé en terrine [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

# Salade de gésiers [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15170>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15170>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-landaise>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/lentilles-blondes-gesiers-de-canard-confit-et-foie-gras-presse-en-terrine>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-gesiers>