



< retour

Epicerie

Herbes de Provence



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Les herbes de Provence désignent une panoplie de plantes aromatiques méditerranéennes. Elles regroupent notamment le serpolet, le thym, le fenouil, le laurier sauce, le cerfeuil, le basilic, le romarin, l'origan, l'estragon, la marjolaine, la sarriette, la sauge, l'estragon et la livèche.

Les herbes de provenances accompagnent parfaitement grillades, sauces, rôtis, poissons, pâtes et plats à bases de tomates.

COMMENT CHOISIR ?

C'est un ensemble de plantes aromatiques fraîches ou séchées. Séchées, elles sont vendues déjà mélangées en flacons. Ce mélange peut être composé de thym, de serpolet, de marjolaine, d'origan, de romarin, de basilic, de cerfeuil, d'estragon, de livèche, de sarriette, de sauge de laurier sauce ou encore de fenouil.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Elles se conservent dans un récipient hermitique avec du papier absorbant humide pour ne pas qu'elles se dessèchent. Séchées et en flacons les herbes se conservent à l'abri de l'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
231 kcal	12,30 g	29,80 g	7,00 g	272,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
1 591,50 mg	48,10 mg	2,22 g	247,80 mg	25,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
32,60 g	0,77 mg	4,69 mg	51,20 mg	5,30 mg
vitamin B1				
0,29 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Tomates cerise confites [3]

[En savoir plus](#) [3]

Rougets et tomates cerises en papillote [4]

[En savoir plus](#) [4]

Melet - crème d'anchoïade au fenouil [5]

[En savoir plus](#) [5]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15186>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15186>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tomates-cerise-confites>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rougets-et-tomates-cerises-en-papillote>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/melet-creme-danchoiade-au-fenouil>