



< retour

*Fruits et légumes*

# Mélange forestier



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Rouges (Fraises, Groseille...)

Le mélange forestier est un mélange de champignons, en général séchés, composé de bolet, de cèpe, de chanterelle à flocons, de chanterelle violette, de polypore des brebis, de laccaire, de pleurote...etc.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

|               |             |             |            |               |
|---------------|-------------|-------------|------------|---------------|
| calories      | protéines   | glucide     | lipide     | magnesium     |
| 30<br>kcal    | 3,09<br>g   | 0,21<br>g   | 1,50<br>g  | 10,90<br>mg   |
| calcium       | sodium      | phosphore   | sucre      | fibres        |
| 22,80<br>mg   | 11,20<br>mg | 86,00<br>mg | 0,21<br>g  | 1,75<br>g     |
| cuivre        | zinc        | fer         | manganèse  | vitamin<br>B1 |
| 0,37<br>mg    | 0,61<br>mg  | 0,50<br>mg  | 0,07<br>mg | 0,08<br>mg    |
| vitamin<br>B2 |             |             |            |               |
| 0,40<br>mg    |             |             |            |               |

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Coquelet braisé aux champignons [3]

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

## Filet de bœuf en croûte [4]

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

## Tourte de veau aux champignons [5]

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

## Artichauts en barigoule [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15228>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15228>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/coquelet-braise-aux-champignons>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-boeuf-en-croute>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tourte-de-veau-aux-champignons>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/artichauts-en-barigoule>