



< retour

Fruits et légumes

Tomates séchées



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tomate, aubergine, poivron...

Poids moyen : 6g

La tomate séchée est une spécialité du sud de l'Italie.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La tomate est une bonne source de vitamine C et de potassium; elle contient de l'acide folique et de la vitamine A.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
213 kcal	5,06 g	23,33 g	14,08 g	81,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
47,00 mg	266,00 mg	1,89 g	139,00 mg	5,80 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,47 mg	0,78 mg	2,68 mg	0,47 mg	0,19 mg
vitamin B2				
0,38 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Rillettes rouges de thon [3]

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

Boulettes de "viande" végétariennes à la sauce tomate rôtie [4]

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

Croque-thon [5]

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

Paupiettes de poisson [6]

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

Salade de penne tomato-thon [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Tartinade de chèvre frais [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Caviar de tomates séchées [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Chipiron, tomates confites et compotée de figues [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Poulet fermier, tartare aux deux tomates [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Risotto à l'espagnole [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15362>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15362>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/rillettes-rouges-de-thon>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-viande-vegetariennes-la-sauce-tomate-rotie>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/croque-thon>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/paupiettes-de-poisson>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-pennetomato-thon>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tartinade-de-chevre-frais>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/caviar-de-tomates-sechees>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/chipiron-tomates-confites-et-compotee-de-figues>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-fermier-tartare-aux-deux-tomates>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-lespagnole>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates-sechees?page=1>