



< retour

Fruits et légumes

## Blette(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



**Type :** Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

**Poids moyen :** 90g

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

20  
kcal

protéines

1,88  
g

glucide

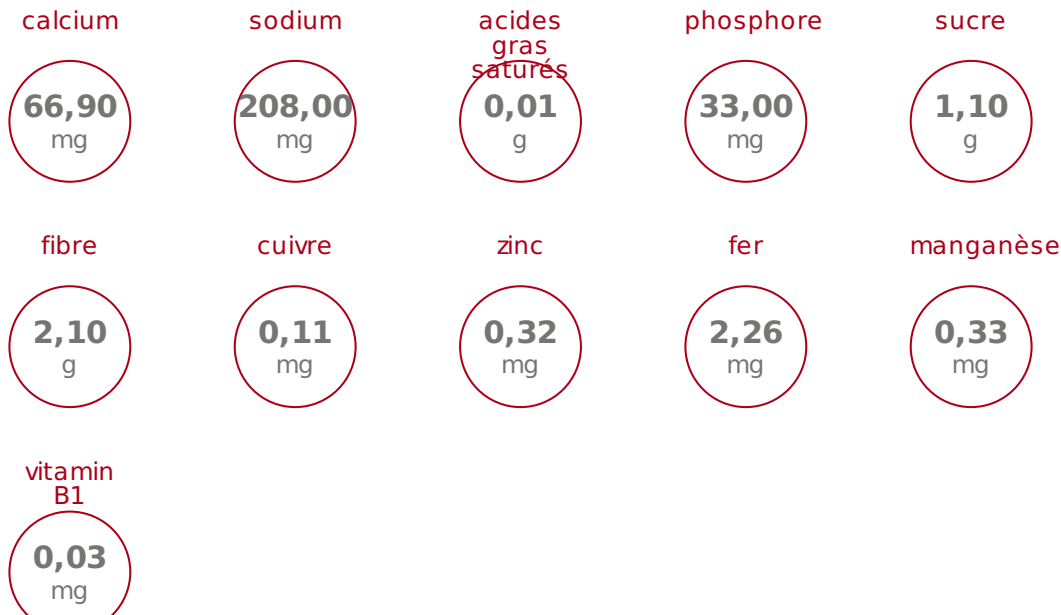
2,03  
g

lipide

0,08  
g

magnesium

22,90  
mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Erbazzone [3]

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

## Blettes au bacon [4]

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

## Ribollita - soupe de légumes [5]

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

## Maigre vapeur, blettes et mayonnaise au wasabi [6]

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

## Agneau, blette et parmesan [7]

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

## Palusami [8]

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

# Blettes au parmesan, pain grillé et vinaigre d'anchois [9]

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

# Gratin de blettes au lard fumé et parmesan [10]

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

# Gratin de blettes au comté [11]

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

# Mini-frittatas de blette [12]

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

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15467>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15467>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/erbazzone>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/blettes-au-bacon>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/ribollita-soupe-de-legumes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/maigre-vapeur-blettes-et-mayonnaise-au-wasabi>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/agneau-blette-et-parmesan>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/palusami>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/blettes-au-parmesan-pain-grille-et-vinaigre-danchois>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-blettes-au-lard-fume-et-parmesan>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-blettes-au-comte>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/mini-frittatas-de-blette>

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