



< retour

Epicerie

Chapelure



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Céréales

Pas de panure croustillante sans chapelure ! A l'origine faite à partir de restes de pain, la chapelure se trouve désormais prête à l'emploi, et s'utilise sur les gratins, dans les farces, et bien évidemment pour paner tout ce que l'on peut imaginer.

Il faut découvrir la chapelure japonaise, plus épaisse et plus croustillante, que l'on utilise pour

réaliser le katsudon et autres crevettes panées. Elle est irremplaçable !

VARIÉTÉS

Selon que le pain ait été toasté ou non avant d'être broyé, la chapelure sera dite "blonde" ou "rouge". La chapelure blonde est parfaite pour paner et faire gratiner ; la rouge s'emploie plutôt dans les farces.

Chapelure panko : La chapelure japonaise sert à réaliser des beignets tempura ou d'autres spécialités. Cela s'achète dans les épiceries asiatiques.

COMMENT CHOISIR ?

Vérifier sur le paquet de chapelure qu'elle ne contient pas de colorants, et pas plus de 5% de matières grasses ajoutées.

QUE FAIRE AVEC ?

La chapelure permet d'enrober viandes, poissons, légumes avant friture ou grillade. Elle sert aussi à gratiner viandes, légumes, coquillages, avec ou sans fromage râpé. Dans les boulettes de viande et les farces, elle contribue à épaissir leur texture et à les rendre ferme.

COMMENT PRÉPARER ?

La chapelure permet de faire dorer les aliments, qu'ils soient frits ou passés au four comme les gratins. Elle a donc tendance à brûler facilement : il ne faut jamais laisser sans surveillance un plat qui en contient !

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Au sec, dans un placard. Une fois ouvert, refermer soigneusement le paquet pour éviter l'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chapelure s'emploie en petites quantités, donc son impact calorique reste faible sur l'ensemble du repas. Elle est composée de glucides, puisque dérivée du pain, mais contient moins d'eau, puisqu'elle a été légèrement toastée.

calories

395
kcal

protéines

11,60
g

glucide

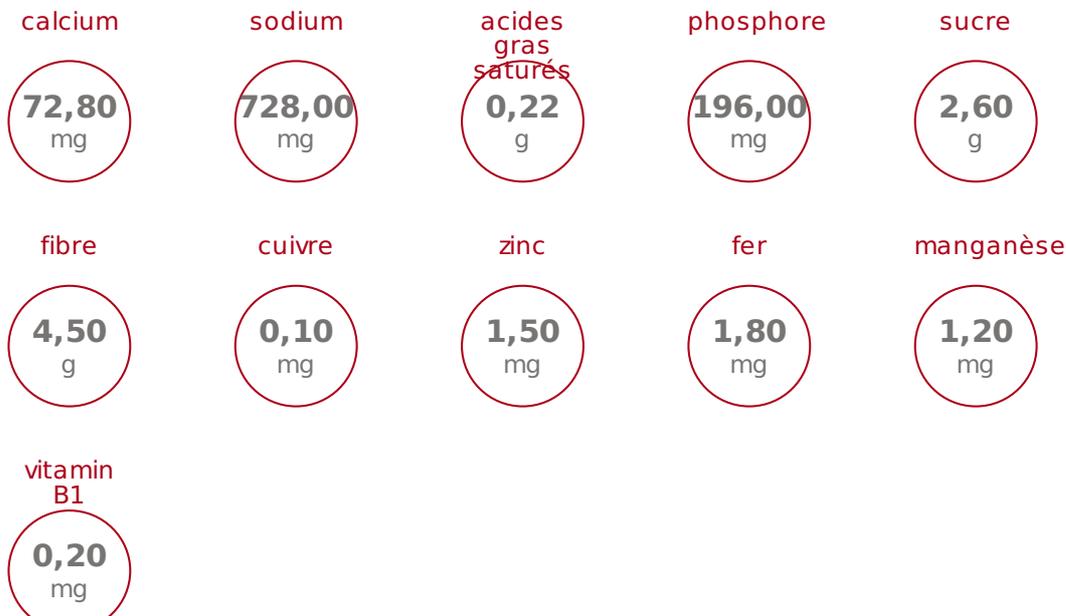
71,50
g

lipide

5,50
g

magnesium

55,50
mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le mot "chapelure" vient du mot "chapeler" qui voulait dire pulvériser plus ou moins finement. Originellement, elle était fabriquée à partir des restes de pain que l'on broyait. Une excellente manière d'accommoder les restes !

Moules en coque de sésame, mousseline de patate douce et émulsion au curry [3]

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

Oignons confits, cromesquis de comté et bouillon d'oignon [4]

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

Terrine de fourme d'ambert [5]

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

Poulet aux carottes en parmentier [6]

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

Salade romaine aux crevettes grillées et chapelure croquante [7]

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

Cantaliennes [8]

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

Beignets de poulet au fromage [9]

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

Escalope milanaise [10]

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

Poulet à la milanaise [11]

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

Croquettes de poisson [12]

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

1

2

[13]

3

[14]

→

[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15486>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15486>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/moules-en-coque-de-sesame-mousseline-de-patate-douce-et-emulsion-au-curry>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/oignons-confits-cromesquis-de-comte-et-bouillon-doignon>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-fourme-dambert>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-aux-carottes-en-parmentier>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-romaine-aux-crevettes-grillees-et-chapelure-croquante>

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

[9] <https://www.qooq.com/recipes/beignets-de-poulet-au-fromage>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/escalope-milanaise>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-la-milanaise>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-poisson>

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

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/chapelure?page=2>

