



< retour

*Fruits et légumes*

# Cive



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Herbes

**Poids moyen :** 12g

Plus digeste que l'oignon, la ciboule peut le remplacer avec des petits légumes cuits à l'étouffée et des viandes mitonnées.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir de la ciboule aux feuilles fraîches, d'un vert soutenu et dégageant une bonne odeur.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La ciboule se conserve quelques jours au réfrigérateur dans le bac à légumes. Elle se congèle facilement sans blanchiment.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
34 kcal	2,30 g	4,42 g	0,43 g	21,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
69,50 mg	12,30 mg	0,06 g	50,30 mg	3,95 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,83 g	0,09 mg	0,33 mg	1,23 mg	0,85 mg
vitamin B1				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Poulet boucanné à la créole [3]

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

## Chaussons à la morue [4]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15493>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15493>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-boucanne-la-creole>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/chaussons-la-morue>