



< retour

Epicerie

Feuille de pâte filo



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pâtes

Poids moyen : 20g

La pâte filo (ou pâte phyllo) est une pâte fine typique de la cuisine méditerranéenne. Le terme « phyllo » vient du grec « phyllo » signifiant « feuille ». Cette pâte est utilisée dans de nombreuses pâtisseries comme les beureks.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
299 kcal	7,10 g	52,60 g	6,00 g	15,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
11,00 mg	483,00 mg	1,47 g	75,00 mg	0,18 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,90 g	0,10 mg	0,49 mg	3,21 mg	0,48 mg
vitamin B1				
0,54 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Pannequet à la mangue et caramel à l'orange [3]

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

Pastilla de la mer [4]

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

Samoussa de banane à la noix de coco, sauce chocolat [5]

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

Bonbons d'oranges et dattes [6]

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

Croustilles de gambas au miel d'acacia

[7]

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

Samoussa de chèvre au miel pavot et billes de melon [8]

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

Tartelettes salées au chèvre, à la tapenade, au roquefort, au cèpe, au jambon et aux crevettes roses [9]

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

Strudel aux pommes [10]

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

Tourtière landaise [11]

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

Samossas fourrés à la ganache et aux fruits [12]

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

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15523>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15523>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pannequet-la-mangue-et-caramel-lorange>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pastilla-de-la-mer>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/samoussa-de-banane-la-noix-de-coco-sauce-chocolat>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bonbons-doranges-et-dattes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/croustilles-de-gambas-au-miel-dacacia>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/samoussa-de-chevre-au-miel-pavot-et-billes-de-melon>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tartelettes-salees-au-chevre-la-tapenade-au-roquefort-au-cepe-au-jambon-et-aux-crevettes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/strudel-aux-pommes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tourtiere-landaise>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/samossas-fourres-la-ganache-et-aux-fruit>s

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/feuille-de-pate-filo?page=1>