



< retour

Alimentation bio et produits du monde

Crème de soja



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

La crème de soja peut aussi bien servir à réaliser des sauces épaisses telles que des mayonnaises ou encore des sauces fondantes.

COMMENT CHOISIR ?

La crème de soja se trouve en grande surface au rayon bio. Cela remplace la crème fraîche

et c'est beaucoup plus digeste. Elle se présente sous la forme d'une petite brique.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Se référer à la date limite de consommation si le pot n'est pas ouvert. Une fois entamée, la crème est à consommer dans les 4 jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
180 kcal	3,30 g	4,10 g	16,80 g	13,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
17,50 mg	21,00 mg	1,80 g	43,20 mg	3,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,80 g	0,09 mg	0,19 mg	0,40 mg	0,13 mg
vitamin B2				
0,26 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Quiche de légumes et tofu [3]

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

Panna cotta d'agrumes au thé blanc [4]

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

Houmous à la crème de soja [5]

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

Panna coco au coulis de framboise [6]

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

Velouté de persil racine et pétales de persil [7]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15699>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15699>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/quiche-de-legumes-et-tofu>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-dagrumes-au-the-blanc>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/houmous-la-creme-de-soja>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/panna-coco-au-coulis-de-ramboise>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-persil-racine-et-petales-de-persil>