



< retour

Epicerie

Graines de nigelle



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Le nigelle peut s'utiliser en assaisonnement, son goût est légèrement poivré.

COMMENT CHOISIR ?

Les graines de nigelle germées peuvent pousser facilement à domicile sinon elles s'achètent en barquette déjà germées dans les magasins bio. Vérifier la date de péremption

et leur odeur (elles ne doivent pas sentir le moisi). Éviter les pousses jaunies ou flétries.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois germées, prélever la quantité souhaitée et réfrigérer. Ainsi, les graines se conservent 2 jours. Les graines germées vendues en barquette ne se conservent pas plus de 5 jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

489

kcal

protéines

22,80

g

glucide

29,36

g

lipide

31,16

g

magnesium

265,00

mg

* Source de données : AFSSA

calcium

570,00

mg

sodium

17,60

mg

acides gras saturés

5,20

g

phosphore

543,00

mg

fibre

6,03

g

cuivre

2,60

mg

zinc

6,23

mg

fer

9,70

mg

manganèse

8,53

mg

Crackers curry et graine de nigelle [3]

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

Cake à la nigelle [4]

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

Tuiles à la nigelle et fleur de sel [5]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15718>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15718>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/crackers-curry-et-graine-de-nigelle>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cake-la-nigelle>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tuiles-la-nigelle-et-fleur-de-sel>