



< retour

Fruits et légumes

Tilleul



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Le tilleul est recommandé pour lutter contre le stress.

Tilleul de Carpentras : Le tilleul de Carpentras compte parmi les meilleurs dans le monde. Il est utilisé contre la migraine, l'insomnie, la nervosité et la tachycardie, les intoxications alimentaires, le cholestérol, l'artériosclérose .

COMMENT CHOISIR ?

Le tilleul frais est disponible sur les marchés en été et le reste de l'année il est vendue séchée, conditionnée en sachet et se trouve en grandes surfaces et épiceries.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les feuilles fraîches ne se conservent pas longtemps mais elles peuvent être congelées ou séchées puis conservées dans une boîte hermétique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	2,91 g	4,08 g	0,77 g	34,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
176,00 mg	67,10 mg	0,11 g	50,80 mg	2,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,80 g	0,15 mg	0,82 mg	3,86 mg	0,96 mg
vitamin A				
0,71 µg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Côte de cochon fumée à la sauge et au tilleul de carpentras et ses légumes nouveaux [3]

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

Betteraves. vapeur de tilleul. jus cru et

cerfeuil [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15765>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15765>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cote-de-cochon-fumee-la-sauge-et-au-tilleul-de-carpentras-et-ses-legumes-nouveaux>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/betteraves-vapeur-de-tilleul-jus-cru-et-cerfeuil>