



[< retour](#)

Poissonnerie

Chinchard(s)

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 20g

Eviter tout poisson qui dégagerait une odeur d'ammoniac, il ne serait pas frais.

COMMENT CHOISIR ?

Le chinchard est pratiquement présent toute l'année à l'étal des poissonniers, avec une pointe de mars à octobre. Il est le plus souvent proposé frais et entier, mais on le trouve aussi en filets et, parfois, salé ou fumé.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Consommer le chinchard sans délai car sa chair se décompose rapidement ; une courte exposition à la chaleur suffit pour la rendre amère et avariée. Il perd beaucoup de saveur à la congélation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
96 kcal	18,70 g	0,40 g	2,10 g	31,70 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
20,10 mg	62,00 mg	0,71 g	49,70 mg	206,00 mg
zinc	fer	vitamin A	vitamin B1	vitamin B2
0,36 mg	1,00 mg	4,00 µg	0,10 mg	0,12 mg
vitamin B5				
0,38 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15795>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15795>