



< retour

Épicerie

Garam massala



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Réaliser ce mélange soi-même est plus économique que de l'acheter déjà préparé.

COMMENT CHOISIR ?

Le garam masala est un mélange d'épices torréfiées puis réduite en poudre qui s'achète en épicerie fines ou magasins spécialisés.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Cela se conserve à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un récipient hermétique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
327 kcal	12,00 g	37,10 g	8,32 g	233,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
521,00 mg	56,30 mg	1,16 g	255,00 mg	28,70 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
27,70 g	1,06 mg	2,48 mg	19,70 mg	5,33 mg
vitamin B1				
0,20 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Poulet tikka [3]

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

Rolls indiens [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15798>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15798>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-tikka>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rolls-indiens>