< retour

Fruits et légumes

Salade(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Poids moyen : 400g

Shiso rouge ou vert : Le shiso est une plante alimentaire, médicinale et décorative originaire du japon. Ces feuilles sont vendues en barquette dans les superettes. Elles sont crispées, velues et régulièrement dentées. Le shiso se mange frais, cuit, ou réduit en poudre.

Mâche : La mâche est une salade tendre, légère qui n'est pas amer. Ses feuilles ont un goût

légèrement sucré.

Feuilles de chêne : La feuille de chêne est une variété de laitue qui est dite grasse qui est de couleur blonde ou rouge.

Coeur de sucrine :C'est une salade de type romaine ballon. Elle forme une petite pomme haute et ferme et ses feuilles sont épaisses et craquantes.

La frisée : Chicorée frisée ou la frisée, est une salade connue et très cultivée de l'été jusqu'à l'hiver.

Mizuna : La mizuna rouge ou verte appartient à la famille des choux de Chine. Ses feuilles sont petites, minces et allongées. Les feuilles vertes dégagent un goût frais et doux et les rouges, un goût légèrement poivré.

Pourpier :C'est une plante aux tiges rougeâtres, aux feuilles charnues et de petites tailles. Son goût est légèrement acidulé.

Cordifole : Salade aux feuilles grasses, la cordifole à une saveur légèrement citronnée. Fraîche, elle peut servir d'accompagnement ou être poêlée.

Trévise :D'origine italienne, la trévise est une salade rouge qui se déguste de différentes manières: crue, cuite, en accompagnement ou bien seule. Elle est un peu amère comme les chicorées.

Red Chard : Les red chard sont des jeunes pousses de betterave, croquantes et savoureuses.

Ficoïde glaciale : La ficoïde glaciale est une plante qui appartient à la famille des aizoacées. De saveur légèrement acidulée et de texture croquante, la ficoïde glaciale se récolte en été et en automne. On ne la trouve presque jamais en grande surface mais chez certains producteurs bio.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
15 kcal	0,70 g	2,31 g	0,10 g	20,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
48,70 mg	13,60 mg	0,02 g	0,50 mg	23,50 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
1,70 g	1,30 g	0,16 mg	0,19 mg	0,85 mg

manganèse
0,25 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Salade romaine aux crevettes grillées et chapelure croquante [3]

En savoir plus [3]

Salade aux pignons de pin [4]

En savoir plus [4]

Salade sucrée salée aux pêches, tomates et fruits secs [5]

En savoir plus [5]

Salade cobb [6]

En savoir plus [6]

Salade liza [7]

En savoir plus [7]

Ris de veau poêlé, jus crémé et salade sucrine [8]

En savoir plus [8]

Salade francomtoise [9]

En savoir plus [9]

Salade de jeunes pousses à l'indienne [10]

En savoir plus [10]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15800

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15800

[3] https://www.qooq.com/recipes/salade-romaine-aux-crevettes-grillees-et-chapelure-croquante

[4] https://www.qooq.com/recipes/salade-aux-pignons-de-pin

[5] https://www.qooq.com/recipes/salade-sucree-salee-aux-peches-tomates-et-fruits-secs

[6] https://www.qooq.com/recipes/salade-cobb

[7] https://www.qooq.com/recipes/salade-liza

[8] https://www.qooq.com/recipes/ris-de-veau-poele-jus-creme-et-salade-sucrine

[9] https://www.qooq.com/recipes/salade-francomtoise

[10] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-jeunes-pousses-lindienne