



< retour

*Volaille*

# Suprême(s) de volaille



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres volailles

**Poids moyen :** 200g

Le suprême de volaille représente le filet de la volaille.

Pour une meilleure qualité, choisir une volaille labélisée.

## COMMENT CHOISIR ?

Les blancs de volaille s'achètent chez les bouchers, les volaillers, sur les marchés et en grandes surfaces où ils portent la mention prêts à consommer.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Ne se conserve pas plus de 2 jours au réfrigérateur car la volaille est très sensible aux infections bactériennes par salmonelle. La volaille se congèle emballée hermétiquement dans un sac de congélation ou dans du film alimentaire avec une feuille de papier d'aluminium par dessus.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
151 kcal	23,40 g	6,50 g	22,00 mg	11,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
67,00 mg	1,77 g	74,00 mg	153,00 mg	0,04 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,13 mg	0,80 mg	0,02 mg	28,00 µg	0,06 mg
vitamin B2				
0,10 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Suprême de volaille à la tapenade en croûte de sésame [3]

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

## Volaille fermière en papillote, fregola

# sarda et asperges vertes, cappuccino de verveine fraîche [4]

[En savoir plus](#) [4]

# Suprême de volaille fermière farci aux épinards [5]

[En savoir plus](#) [5]

# Suprême de volaille en papillote et poêlée de girolles [6]

[En savoir plus](#) [6]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15861>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15861>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/supreme-de-volaille-la-tapenade-en-croute-de-sesame>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/volaille-fermiere-en-papillote-fregola-sarda-et-asperges-vertes-cappuccino-de-verveine>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/supreme-de-volaille-fermiere-farci-aux-epinards>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/supreme-de-volaille-en-papillote-et-poelee-de-girolles>