



< retour

Epicerie

Sumac



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Le sumac au goût acidulé peut remplacer le citron dans de nombreuses recettes.

COMMENT CHOISIR ?

Il est préférable d'acheter les graines entières afin de conserver l'arôme plus longtemps.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Entières ou moulues, les graines de sumac se conservent dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière et de la chaleur.

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

Caviar d'aubergines au sumac [3]

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

Chichtaouk - poulet mariné grillé [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15889>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15889>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/caviar-daubergines-au-sumac>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/chichtaouk-poulet-marine-grille>