



< retour

Poissonnerie

Filet(s) de matjes

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 80g

Le matjes est en fait un jeune hareng pêché avant le début de l'hiver.

COMMENT CHOISIR ?

Les filets de matjes sont vendus sous-vide salés et épicés. Vérifier la date de péremption.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le matjes se conserve 12 à 15 jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

142
kcal

protéines

16,50
g

lipide

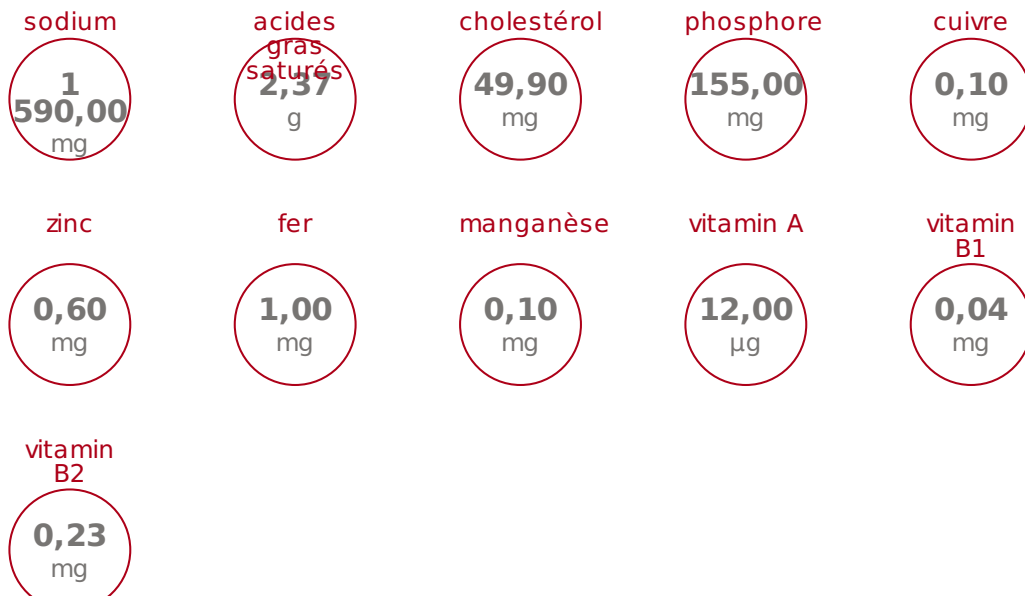
8,49
g

magnesium

34,80
mg

calcium

62,40
mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Salade tiède de matjes [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15895>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15895>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-tiede-de-matjes>