< 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	protéines	lipide	magnesium	calcium
142 kcal	16,50 g	8,49 g	34,80 mg	62,40 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
1 590,00 mg	2,37 g	49,90 mg	155,00 mg	0,10 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,60 mg	1,00 mg	0,10 mg	12,00 µg	0,04 mg

vitamin B2
0,23 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