< retour

Volaillerie

Filet(s) de canette

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Canard, oie

Poids moyen : 180g

Garder le jus de cuisson de la canette rôtie ou braisée ; cela servira de base pour réaliser une sauce bigarade.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des filets de canette peu gras, à la peau fine. Elle ne doit comporter aucune tache

sur la peau.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La canette se conserve mal, elle doit impérativement être consommée dans les 2 à 3 jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
194 kcal	23,30 g	11,20 g	35,80 mg	6,78 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
155,00 mg	3,36 g	119,00 mg	202,00 mg	0,35 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,83 mg	3,36 mg	0,04 mg	23,00 µg	0,26 mg

vitamin B2
0,47 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Filet de canette de challans rôti, sauce à l'orange et racines de saisons [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15933

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15933

[3] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-canette-de-challans-roti-sauce-lorange-et-racines-de-saisons