



< retour

Epicerie

Verveine



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Poids moyen : 1g

Les fleurs de verveine peuvent remplacer la citronnelle dans des plats sucrés.

COMMENT CHOISIR ?

La verveine fraîche est disponible sur les marchés en été et le reste de l'année elle est vendue séchée, conditionnée en sachet et se trouve en grandes surfaces et épiceries.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les feuilles fraîches ne se conservent pas longtemps mais elles peuvent être congelées ou séchées.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	2,91 g	4,08 g	0,77 g	34,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
176,00 mg	67,10 mg	0,11 g	50,80 mg	2,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,80 g	0,15 mg	0,82 mg	3,86 mg	0,96 mg
vitamin A				
0,71 µg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Soda de sangria aux billes de cucurbitacées, speck d'italie et verveine [3]

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

Eponges petits pois et verveine [4]

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

Angus, tomates confites et cèpes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Filet mignon de veau à la verveine, figues de sollies et caramel de maury [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Pigeon rôti fumé à la verveine, asperges rôties, jus de viande à la sarriette [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15934>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15934>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/soda-de-sangria-aux-billes-de-cucurbitacees-speck-ditalie-et-verveine>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/eponges-petits-pois-et-verveine>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/angus-tomates-confites-et-cepes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-de-veau-la-verveine-figues-de-solles-et-caramel-de-maury>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/pigeon-roti-fume-la-verveine-asperges-roties-jus-de-viande-la-sarriette>