



[< retour](#)

Poissonnerie

Laitue(s) de mer



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Algues vertes

Certaines algues vertes sont nommées «laitues de mer», car elles ressemblent à des feuilles de laitue. Leur taille varie de 10 cm à 50 cm et plus. Elles sont tendres et ont une saveur identique à la laitue.

On peut ajouter la laitue de mer aux salades et aux soupes.

Laitue de mer au sel : On peut acheter de la laitue de mer déjà salée

COMMENT CHOISIR ?

La laitue de mer est la plupart du temps vendues séchées, en paillettes, en poudre ou encore entière dans les magasins diététiques. Pour la consommer fraîche, il faudra aller la pêcher sur le littoral.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver la laitue de mer dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

| | | | | |
|-------------------|-------------------|---------------------------|--------------|-------------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 132 kcal | 16,30 g | 12,70 g | 1,80 g | 2 850,00 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | fibres |
| 1 190,00 mg | 2 000,00 mg | 0,54 g | 180,00 mg | 35,10 g |
| civre | zinc | fer | manganèse | vitamin A |
| 1,50 mg | 3,80 mg | 79,00 mg | 4,10 mg | 196,00 µg |
| vitamin B1 | | | | |
| 0,10 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15961>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15961>