



< retour

Fruits et légumes

Graine(s) de courge séchée(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Céréales

Poids moyen : 0.3g

Elles contribueraient à soigner les infections urinaires et les troubles de la prostate. Elles ont aussi la réputation d'être aphrodisiaques.

QUE FAIRE AVEC ?

Les graines de courge séchées s'utilisent nature ou rôties, entières, hachées ou moulues.

On les consomme telles quelles ou mélangées à des noix, des amandes, des arachides et des fruits secs. Elles confèrent une note croustillante aux salades, pâtes alimentaires, sauces et légumes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les graines de courge séchées dans un endroit frais et sec, à l'abri des insectes ou des rongeurs, ou les congeler. Les réfrigérer si elles sont hachées ou moulues, pour éviter qu'elles ne rancissent.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les graines de courge séchées sont très nourrissantes et énergétiques. Elles sont une excellente source de magnésium, de fer, de phosphore, de zinc, de cuivre, de potassium, de niacine et d'acide folique; une bonne source de riboflavine et de thiamine et elles contiennent de l'acide pantothénique.

Les graines rôties à l'huile contiennent généralement des acides saturés et sont encore plus énergétiques que les graines nature. On attribue diverses propriétés médicinales aux graines de courge; elles seraient diurétiques.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
559 kcal	30,23 g	10,71 g	49,05 g	592,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
46,00 mg	7,00 mg	8,66 g	1 233,00 mg	1,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
6,00 g	1,34 mg	7,81 mg	8,82 mg	4,54 mg
vitamin B1				
0,27 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Bruschetta au pesto de roquette [3]

[En savoir plus](#) [3]

Tataki de saumon [4]

[En savoir plus](#) [4]

Billes de fromages [5]

[En savoir plus](#) [5]

Tataki de saumon d'ecosse bio, blinis de patate douce [6]

[En savoir plus](#) [6]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15977>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15977>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bruschetta-au-pesto-de-roquette>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tataki-de-saumon-0>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/billes-de-fromages>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tataki-de-saumon-decosse-bio-blinis-de-patate-douce>