< retour

Epicerie

Zaatar

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices

Le zaatar aussi appelé sumac au goût acidulé peut remplacer le citron dans de nombreuses recettes.

COMMENT CHOISIR ?

Il est préférable d'acheter les graines entières afin de conserver l'arôme plus longtemps.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Entières ou moulues, les graines de zaatar se conservent dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière et de la chaleur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
327 kcal	12,00 g	37,10 g	8,32 g	233,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
521,00 mg	56,30 mg	1,16 g	255,00 mg	28,70 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
27,70 g	1,06 mg	2,48 mg	19,70 mg	5,33 mg

vitamin B1
0,20 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/15995

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15995