



< retour

## Poissonnerie

# Avruga



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Hareng

Les œufs de hareng sont une très bonne alternative au caviar qui coûte excessivement cher.

## COMMENT CHOISIR ?

L'avruga est vendu dans de petits bocaux en verre dans les poissonneries, épicerie fines et certaines grandes surfaces en période de fête.

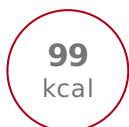
# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'avruga non entamé se conserve quelques semaines à une température de 0 à 7 °C. Le caviar entamé se conserve quelques jours au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories



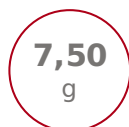
protéines



glucide



lipide



cholestérol



\* Source de données :  
AFSSA

## Potage crécy crème avruga et raifort [3]

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

## Tartare de thon rouge au pamplemousse rose et avruga [4]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16022>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16022>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/potage-crecy-creme-avruga-et-raifort>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-thon-rouge-au-pamplemousse-rose-et-avruga>