< retour

Alimentation bio et produits du monde

Graine(s) de lin

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Céréales

L'idéal pour consommer la graine de lin est de la broyer en fine mouture.

COMMENT CHOISIR ?

Les graines de lin peuvent pousser facilement à domicile sinon elles s'achètent en barquette déjà germées dans les magasins bio. Vérifier la date de péremption et leur odeur (elles ne

doivent pas sentir le moisi). Éviter les pousses jaunies ou flétries.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois germées, prélever la quantité souhaitée et réfrigérer. Ainsi, les graines se conservent 2 jours. Les graines germées vendues en barquette ne se conservent pas plus de 5 jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
534 kcal	19,80 g	28,88 g	41,60 g	366,50 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
334,00 mg	27,90 mg	3,66 g	642,00 mg	1,55 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
27,90 g	1,90 mg	4,30 mg	5,00 mg	7,40 mg

vitamin B1
1,64 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Bouchée omega 3 [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16042

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16042

[3] https://www.qooq.com/recipes/bouchee-omega-3