< retour

Epicerie

Bonite séchée (katsuobushi)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres condiments

La bonite séchée est un condiment de la cuisine japonaise présenté sous forme de copeaux appelés katsuobushi. La bonite à ventre rayé (Katsuwonus pelamis), également appelée thon listao est un poisson des eaux tropicales, chaudes ou tempérées. Le katsuobushi et le kombu sont les principaux ingrédients du dashi, un bouillon qui est la base de beaucoup de soupes et de sauces dans la cuisine japonaise.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
320 kcal	77,10 g	0,80 g	2,90 g	70,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
28,00 mg	130,00 mg	0,63 g	180,00 mg	790,00 mg

cuivre	zinc	fer	vitamin B1	vitamin B2
0,27 mg	2,80 mg	5,50 mg	0,55 mg	0,35 mg

vitamin B3
45,00 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Salade de chou-fleur, nori et oeufs de saumon [3]

En savoir plus [3]

Yaki-nasu - aubergines grillées [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16070

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16070

[3] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-chou-fleur-nori-et-oeufs-de-saumon

[4] https://www.qooq.com/recipes/yaki-nasu-aubergines-grillees