



[< retour](#)

Poissonnerie

Oeufs de hareng



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)
[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov
déc

Type : Hareng

Les œufs de harengs sont parfaits pour les repas de fête et remplacer le caviar qui est bien plus cher.

COMMENT CHOISIR ?

Les œufs de hareng fumé sont vendus en semi-conserve dans les poissonnerie et dans

certaines grandes surfaces surtout à l'approche des fêtes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les œufs de hareng se conservent 4 semaines au réfrigérateur avant ouverture. Ouverts ils se conservent 2 jours maximum.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories



protéines



glucide



lipide



cholestérol



* Source de données :
AFSSA

Pain perdu au saumon fumé, caviar de hareng et crème à l'aneth [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16092>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16092>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pain-perdu-au-saumon-fume-caviar-de-hareng-et-creme-laneth>