



[< retour](#)

Epicerie

Kasha



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 : Céréales

Les graines de kasha se marient bien avec les abats, le gibier ou les farces

COMMENT CHOISIR ?

Les graines de kasha s'achètent dans les magasins bio et diététiques.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver dans un endroit sec et frais à l'abri des variations de température.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
346 kcal	11,73 g	74,95 g	2,71 g	221,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
17,00 mg	11,00 mg	0,59 g	319,00 mg	10,30 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,62 mg	2,42 mg	2,47 mg	1,62 mg	0,22 mg
vitamin B2				
0,27 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Caramel au beurre salé et sarrasin [3]

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

Panure à l'anglaise au kasha [4]

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

Poulet pané au kasha [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16103>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16103>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/caramel-au-beurre-sale-et-sarrasin>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/panure-langlaise-au-kasha>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-pane-au-kasha>