< 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	fibre
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]

Liens

[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