



< retour

Poissonnerie

Coeur de saumon



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Saumon

Poids moyen : 150g

Le saumon est un poisson gras aux vertus nutritives importantes. C'est un des poissons les plus riches en Oméga 3.

Coeur de saumon fumé : Le coeur de saumon est salé puis fumé à chaud ou à froid.

COMMENT CHOISIR ?

La meilleure période pour acheter du saumon sauvage est d'avril à mai, il sera alors charnu. Après cette période, le saumon sera d'élevage ou vendu surgelé.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le saumon rancit rapidement car sa chair est grasse. Il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
181 kcal	19,90 g	11,30 g	26,90 mg	7,13 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
47,00 mg	2,32 g	54,10 mg	190,00 mg	0,06 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,41 mg	0,39 mg	0,06 mg	17,00 µg	0,23 mg
vitamin B2				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Coeur de saumon mariné sur moelleux de maïs, crème parfum framboise [3]

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

Cœur de saumon fumé, pommes de

terre roseval, fondue de cancoillotte [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16123>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16123>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/coeur-de-saumon-marine-sur-moelleux-de-mais-creme-parfum-framboise>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/coeur-de-saumon-fume-pommes-de-terre-roseval-fondue-de-cancoillotte>