



< retour

Fruits et légumes

Choucroute



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Origine : Crucifères

Famille : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Choisir la choucroute crue chez un charcutier dont le débit de vente est élevé.

COMMENT CHOISIR ?

La choucroute est vendue crue ou cuite. Fraîche, elle doit avoir une couleur très claire. La choucroute cuisinée peut être en conserve.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La choucroute crue ne se conserve pas longtemps, il est préférable de la cuire le jour de l'achat. Une fois cuite, elle se conserve un ou deux jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
31 kcal	1,50 g	5,25 g	0,25 g	4,91 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
36,90 mg	528,00 mg	0,02 g	43,00 mg	4,00 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,10 g	0,03 mg	0,15 mg	0,60 mg	0,05 mg
vitamin B1				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Choucroute de la mer [3]

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

Choucroute à la bière [4]

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

Choucroute garnie [5]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16136>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16136>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/choucrouete-de-la-mer>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/choucrouete-la-biere>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/choucrouete-garnie>