< retour

Epicerie

Coeur(s) de palmier

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

QUE FAIRE AVEC ?

Le cœur de palmier est généralement consommé en salade mais peut entrer dans la composition de bien d'autres plats (lasagnes,toasts, roulés,...).

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
33 kcal	2,73 g	3,40 g	0,61 g	12,30 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
46,10 mg	740,00 mg	0,13 g	71,40 mg	1,55 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,16 mg	0,52 mg	0,36 mg	0,86 mg	0,01 mg

vitamin B2
0,06 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Salade de cœurs de palmier [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16307

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16307

[3] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-coeurs-de-palmier