



< retour

Fruits et légumes

# Aillet(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



**Type :** Bulbes (Ail, Echalote, Oignon...)

L'aillet est la jeune pousse de l'ail avant que le bulbe ne se forme. Attention, ne pas confondre avec les jeunes pousses d'oignon, qui se ressemblent mais n'ont pas le même goût.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	2,91 g	4,08 g	0,77 g	34,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
176,00 mg	67,10 mg	0,11 g	50,80 mg	2,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse

**3,80**  
g

**0,15**  
mg

**0,82**  
mg

**3,86**  
mg

**0,96**  
mg

vitamin A

**0,71**  
µg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Pavé de boeuf et saveur d'ail [3]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16341>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16341>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pave-de-boeuf-et-saveur-dail>