



[< retour](#)

Fruits et légumes

Kale(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Le chou kale est une variété de chou frisé qui est fréquemment consommée aux Etats-Unis.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

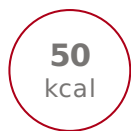
calories

protéines

glucide

lipide

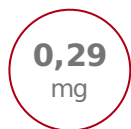
magnesium



calcium



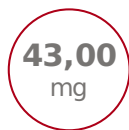
cuivre



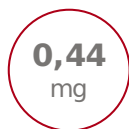
vitamin
B2



sodium



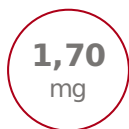
zinc



acides
gras
saturés



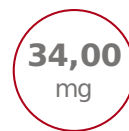
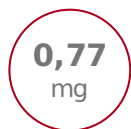
fer



phosphore



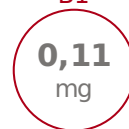
manganèse



fibres



vitamin
B1



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Dhal de lentilles corail au chou kale [3]

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

Tagliatelles au chèvre frais, kale et noix [4]

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

Lasagne veggie [5]

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

Couscous au chou kale [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Cocktail kale au champagne [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Chips de chou kale [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16403>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16403>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/dhal-de-lentilles-corail-au-chou-kale>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tagliatelles-au-chevre-frais-kale-et-noix>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/lasagne-veggie>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-au-chou-kale>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/cocktail-kale-au-champagne>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/chips-de-chou-kale>