



< retour

Fruits et légumes

Courgeron(s)

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov
déc

Type : Concombre, courge,
potiron...

Poids moyen : 565g

Le courgeron, ou courge poivrée ou acorn en raison de la forme de gland de certaines variétés, est un type de courge, à la peau généralement vert foncé (mais il existe des variétés à peau orange ou blanche), généralement quasi-sphérique mais sillonné de profondes nervures.

La courge poivrée mesure le plus souvent une douzaine de centimètres de haut et 15 à 20 centimètres de diamètre.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

40

kcal

protéines

0,80

g

glucide

10,42

g

lipide

0,10

g

magnesium

32,00

mg

calcium

33,00

mg

sodium

3,00

mg

acides
gras
saturés

0,02

g

phosphore

36,00

mg

fibres

1,77

g

cuivre

0,07
mg

zinc

0,13
mg

fer

0,70
mg

manganèse

0,17
mg

vitamin
B1

0,14
mg

vitamin
B2

0,01
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Courgeron nappé au sirop d'érable et grenade [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16456>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16456>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/courgeron-nappe-au-sirop-derable-et-grenade>