



[< retour](#)

Epicerie

Pétale(s) de maïs nature(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

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

Type : Céréales

Poids moyen : 40g

Les pétales de maïs, ou flocons de maïs (corn flakes en anglais) se consomment au petit déjeuner avec du lait.

QUE FAIRE AVEC ?

Croustillants et peu sucrés, ils se cuisinent tant dans les plats sucrés que salés : dans de

petites bouchées sucrées, en panure lors de la cuisson d'une viande ou d'un poisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Bien refermer le sachet après ouverture puis le conserver dans un endroit à l'abri de l'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les pétales de maïs, ou corn flakes, sont les aliments phares des petits déjeuners. Ils apportent essentiellement des glucides et sont enrichis en vitamines et minéraux.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
378 kcal	7,50 g	83,70 g	0,76 g	19,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
100,00 mg	449,00 mg	0,14 g	0,37 mg	50,00 mg
sucré	fibres	cuivre	zinc	fer
8,00 g	2,95 g	0,03 mg	0,32 mg	4,09 mg
manganèse				
0,14 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Barres de céréales façon sundy [3]

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

Rose des sables [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16536>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16536>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/barres-de-cereales-facon-sundy>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rose-des-sables>