



< retour

Epicerie

Bouquet garni



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Poids moyen : 3.4g

Le bouquet garni est un assortiment de plantes dont les arômes sont utilisés pour parfumer un plat. Il est systématiquement composé de thym, de persil et de laurier. On y trouve souvent de la sarriette, du romarin, du vert de poireau et parfois de la sauge, de l'ail ou du céleri.

On peut lui apporter des variantes en ajoutant, par exemple, une branche de céleri, la partie verte d'un poireau ou une tige d'origan.

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

Salade de clapotons [3]

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

Filet de carrelet au four [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15061>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15061>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-clapotons>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-carrelet-au-four>