



< retour

*Fruits et légumes*

# Cive



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Herbes

**Poids moyen :** 12g

Plus digeste que l'oignon, la ciboule peut le remplacer avec des petits légumes cuits à l'étouffée et des viandes mitonnées.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir de la ciboule aux feuilles fraîches, d'un vert soutenu et dégageant une bonne odeur.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La ciboule se conserve quelques jours au réfrigérateur dans le bac à légumes. Elle se congèle facilement sans blanchiment.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

|               |             |                           |             |             |
|---------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|
| calories      | protéines   | glucide                   | lipide      | magnesium   |
| 34<br>kcal    | 2,30<br>g   | 4,42<br>g                 | 0,43<br>g   | 21,00<br>mg |
| calcium       | sodium      | acides<br>gras<br>saturés | phosphore   | sucre       |
| 69,50<br>mg   | 12,30<br>mg | 0,06<br>g                 | 50,30<br>mg | 3,95<br>g   |
| fibre         | cuivre      | zinc                      | fer         | manganèse   |
| 1,83<br>g     | 0,09<br>mg  | 0,33<br>mg                | 1,23<br>mg  | 0,85<br>mg  |
| vitamin<br>B1 |             |                           |             |             |
| 0,08<br>mg    |             |                           |             |             |

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Poulet boucanné à la créole [3]

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

## Chaussons à la morue [4]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15493>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15493>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-boucanne-la-creole>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/chaussons-la-morue>