



< retour

## Poissonnerie

# Telline(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Autres mollusques

**Poids moyen :** 4g

Verser les tellines dans une passoire et la placer sur une casserole d'eau pour les déssaler.

## COMMENT CHOISIR ?

A l'achat, choisir des tellines vivantes. Leur coquille doit être fermée hermétiquement ou si elle est entrouverte, elle doit se refermer lentement lorsqu'on la toque avec l'index.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les tellines fraîches en coquille se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant recouvert d'un linge humide. Congelées, leur durée de conservation est d'environ 3 mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

|            |           |                     |             |           |
|------------|-----------|---------------------|-------------|-----------|
| calories   | protéines | glucide             | lipide      | magnesium |
| 59 kcal    | 6,80 g    | 5,70 g              | 1,00 g      | 7,70 mg   |
| calcium    | sodium    | acides gras saturés | cholestérol | phosphore |
| 53,00 mg   | 47,60 mg  | 0,29 g              | 34,00 mg    | 124,00 mg |
| civre      | zinc      | fer                 | manganèse   | vitamin A |
| 0,31 mg    | 1,37 mg   | 15,00 mg            | 0,50 mg     | 81,00 µg  |
| vitamin B1 |           |                     |             |           |
| 0,06 mg    |           |                     |             |           |

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Risotto carnaroli aux coquillages [3]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15601>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15601>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-carnaroli-aux-coquillages>