



< 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>