



< retour

Poissonnerie

Oeufs de lompe



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Les œufs de lompe (lump) sont un succédané aux œufs d'esturgeon, également appelé caviar. Ils sont colorés soit en rouge amarante soit en noir brillant, on leur ajoute différentes épices. Les principaux pays producteurs sont l'Islande, le Danemark et le Canada.

Les œufs de lompe sont parfait en apéritif pour accompagner des toasts, des tranches de

pain de campagne grillé ou de canapés.

COMMENT CHOISIR ?

Les œufs de lump sont vendus en semi-conserve dans toutes les grandes surfaces et en poissonneries. Ils sont colorés en rouge ou en noir.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les œufs de lump se conservent 4 semaines au réfrigérateur avant ouverture. Ouverts ils se conservent 2 jours maximum.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
144 kcal	19,20 g	7,52 g	12,50 mg	37,90 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
973,00 mg	2,23 g	276,00 mg	192,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,80 mg	0,90 mg	0,10 mg	287,00 µg	0,04 mg
vitamin B2				
0,07 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Cocktail de pétoncles [3]

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

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15749>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15749>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cocktail-de-petoncles>