



< retour

Boucherie

Escalope de porc



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov
déc

Type : Porc

Poids moyen : 130g

Si le porc est trop fade, l'assaisonner avant la cuisson ou le mariner. Le poivre vert, la moutarde, l'oignon, l'ail, les jus d'agrumes, la sauce soya et les herbes rehaussent à merveille sa saveur.

COMMENT CHOISIR ?

La chair de la viande de porc doit être de couleur rose à rouge clair avec le grain ferme, fin, serré et non humide. Sa graisse doit être bien blanche et compacte.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le porc se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
195 kcal	27,50 g	9,39 g	31,30 mg	5,67 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
59,70 mg	1,92 g	80,00 mg	276,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
2,59 mg	0,80 mg	0,01 mg	2,00 µg	0,96 mg
vitamin B2				
0,39 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Boulettes de viande suédoises - köttbullar [3]

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

Tonkatsu - nuggets japonais [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16099>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16099>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-viande-suedoises-kottbullar>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tonkatsu-nuggets-japonais>