



< retour

Fruits et légumes

Manioc



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tubercules (Pommes de terre...)

Couper en morceaux puis laver sous l'eau et laisser tremper avant de cuisiner.

Perles du Japon : Les perles du Japon sont fabriquées à partir de fécule de manioc. Ces perles blanches, rondes, régulières, deviennent transparentes à la cuisson.

COMMENT CHOISIR ?

La racine doit être dure, sèche et propre et la chair bien blanche.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver dans un endroit sombre et frais ou au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
159 kcal	1,36 g	38,06 g	0,28 g	21,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
16,00 mg	14,00 mg	0,07 g	27,00 mg	1,70 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,80 g	0,10 mg	0,34 mg	0,27 mg	0,38 mg
vitamin B1				
0,09 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Frites de manioc [3]

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

Tuluk (papillote au manioc) [4]

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

Lap-lap [5]

[En savoir plus](#) [5]

Bibingka [6]

[En savoir plus](#) [6]

Bobó de camarão - purée aux crevettes [7]

[En savoir plus](#) [7]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16118>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16118>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/frites-de-manioc>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tuluk-papillote-au-manioc>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/lap-lap>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bibingka>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/bobo-de-camarao-puree-aux-crevettes>