



< retour

*Epicerie*

# Coeur(s) de palmier



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

## QUE FAIRE AVEC ?

Le cœur de palmier est généralement consommé en salade mais peut entrer dans la composition de bien d'autres plats (lasagnes, toasts, roulés, ...).

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
33 kcal	2,73 g	3,40 g	0,61 g	12,30 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
46,10 mg	740,00 mg	0,13 g	71,40 mg	1,55 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,16 mg	0,52 mg	0,36 mg	0,86 mg	0,01 mg
vitamin B2				
0,06 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Salade de cœurs de palmier [3]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16307>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16307>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-coeurs-de-palmier>