



< 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>