



< retour

Fruits et légumes

Aillet(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Bulbes (Ail, Echalote, Oignon...)

L'aillet est la jeune pousse de l'ail avant que le bulbe ne se forme. Attention, ne pas confondre avec les jeunes pousses d'oignon, qui se ressemblent mais n'ont pas le même goût.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

42
kcal

protéines

2,91
g

glucide

4,08
g

lipide

0,77
g

magnesium

34,90
mg

calcium

176,00
mg

sodium

67,10
mg

acides
gras
saturés

0,11
g

phosphore

50,80
mg

sucre

2,40
g

fibre

cuivre

zinc

fer

manganèse

3,80
g

0,15
mg

0,82
mg

3,86
mg

0,96
mg

vitamin A

0,71
µg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Pavé de boeuf et saveur d'ail [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16341>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16341>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pave-de-boeuf-et-saveur-dail>