



< retour

*Epicerie*

# Graines de moutarde



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres condiments

Elles sont vendues sous forme de sachet de graines blanches ou brunes.

Les graines de moutarde se consomment crues sous forme germées.

Elles peuvent également se consommer entières, pour entrer dans la préparation de certains plats.

Les graines de moutardes ont également des propriétés conservatrices; on les retrouve

dans certaines conserves, marinades ou préparations à base de vinaigre (bocal à cornichons, par exemple...)

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

|               |             |                           |              |              |
|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|
| calories      | protéines   | glucide                   | lipide       | magnesium    |
| 508<br>kcal   | 26,08<br>g  | 28,09<br>g                | 36,24<br>g   | 370,00<br>mg |
| calcium       | sodium      | acides<br>gras<br>saturés | phosphore    | sucre        |
| 266,00<br>mg  | 13,00<br>mg | 1,99<br>g                 | 828,00<br>mg | 6,79<br>g    |
| fibre         | cuivre      | zinc                      | fer          | manganèse    |
| 12,20<br>g    | 0,65<br>mg  | 6,08<br>mg                | 9,21<br>mg   | 2,45<br>mg   |
| vitamin<br>B1 |             |                           |              |              |
| 0,81<br>mg    |             |                           |              |              |

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Chantilly glacée à la moutarde [3]

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

## Tatin de tomates cerises et confites chantilly glacée à la moutarde [4]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16495>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16495>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/chantilly-glancee-la-moutarde>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tatin-de-tomates-cerises-et-confites-chantilly-glancee-la-moutarde>

