

# Translations:Culture de pleurotes/8/fr

---

Les pleurotes ne font pas partie des aliments les plus nutritifs, cependant ils sont quand même source de plusieurs éléments intéressants: vitamines B3 (niacine), B2, B5, de minéraux (cuivre, phosphore, potassium, fer, zinc), de plus les pleurotes contiennent 5 fois plus de protéines que la plupart des légumes. Cliquez [ici](#) pour avoir plus amples informations sur les valeurs nutritives du pleurote.