



BROCOLI-RAVE

INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le brocoli-rave est un légume riche en vitamines A, C et B. Il contient également plusieurs sels minéraux, en particulier du calcium, du fer et du phosphore. Il est pauvre en calories et facilitent le transit intestinal car il est riche en fibres. Le brocoli-rave contient des composés sulfurés spécifiques (sulforaphane, dithioléthiones, isothiocyanates, thiocyanates) qui aident à prévenir des problèmes génétiques et cellulaires. En fait, il est bien connu depuis longtemps que la consommation régulière de Brassicaceae est associée à une diminution du risque de tumeurs. Outre les substances déjà mentionnées, le brocoli-rave contient aussi d'autres substances très saines : la vitamine C, qui est très importante pour le système immunitaire, les caroténoïdes, et les flavonoïdes (pigments présents dans tous les fruits et légumes rouge, orange et vert foncé), qui sont importants pour se maintenir en bonne santé et pour leurs propriétés anti oxydantes.

CARACTÉRISTIQUES :

Le brocoli-rave comme l'indique son nom, est l'extrémité de la plante *Brassica rapa*, qui appartient à la famille Brassicaceae (la même famille que le chou).

Plusieurs noms lui sont donnés en Italie, comme « broccoletti », « cime di rapa » et « friarielli ».

Il est typique du sud de l'Italie, notamment des régions des Pouilles, de Calabre, de Basilicate et de Latium, où il existe une gamme de différentes variétés et recettes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le brocoli-rave, ainsi que les raves et les choux, a toujours été associé à une alimentation paysanne, et l'odeur de ce légume lorsqu'il cuit a toujours été associée aux cantines populaires, ou, plus en général, à l'alimentation durement gagnée de la classe ouvrière.

Aujourd'hui, cependant, ce légume est à nouveau apprécié autant d'un point de vue gastronomique que nutritionnel.

CONSEILS DU CHEF :

de faire revenir le produit dans un soffritto avec de l'ail, des croûtons de pain et des piments forts, et même des anchois si vous le souhaitez.

C'est un plat simple, savoureux et sain provenant de la cuisine traditionnelle paysanne.

Bon appétit !!!



BROCOLI-RAVE
NATURE
300 g



8 054934 420665

Produit par : ANNATURA srl

Fabrique Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rome



Spécification / Brocoli-rave

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de brocoli-rave

ÉNERGIE (calories)	29 kcal / 122 kJ
Partie comestible	100
Eau	90,9
Protéines	3,1
Graisses	0,3
Graisses saturées	0,07
Glucides	2,1

Sucres	2,1
Fibres	3,1
Sel (mg)	6
Calcium (mg)	92
Fer (mg)	1,1
Vitamine A (µg)	203
Vitamine C (mg)	72

Valeurs établies sur la base des données de composition nutritionnelle des aliments tirées de:

CREA

Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Page web:

<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Page web:

<https://www.alimentinutrizione.it>

INGRÉDIENTS	Brocoli-rave MAP : brocoli-rave frais sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : verte. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Brocoli-rave MAP : produit comestible dans les 30 jours
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V ^e gamme (produits au naturel). Brocoli-rave de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le brocoli-rave est intégralement traité dans des zones d'hygiène contrôlée, conformément aux réglementations décrites dans le programme d'autocontrôle HACCP appliqué sur le site de production. Les normes IFS (International Food Standard) sont appliquées durant le processus de production.
CONSERVATION	Le produit doit être conservé au froid, entre 0°C et 4°C. Le produit doit être consommé dans les 2 jours après ouverture. Il est recommandé de respecter la chaîne du froid.
PRÉPARATION	Réchauffer pendant 5 minutes à la poêle ou pendant 3 minutes au micro-ondes à 950 watts en prenant soin de remuer pendant le réchauffage.
ORIGINE DE L'INGREDIENT PRINCIPAL	Italie.
AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE	≤ 2%
ALLERGÈNES	Le produit ne contient aucun allergène et est conforme au règlement (UE) 1169/2011 tel que modifié. Toute éventuelle contamination croisée est signalée sur l'étiquette.
EMBALLAGE	Pour le produit naturel : POLYPROPYLÈNE TRANSPARENT COPOLYMÈRE ET FILM ANTIBUÉE. Pour le produit sous atmosphère protectrice : BARQUETTE EN PP-EVOH-PP TRANSPARENTE À REVÊTEMENT BARRIÈRE ET FILM ANTI-BUÉE. Déclaration d'aptitude au contact alimentaire : A.M. 21/3/1973 tel que modifié et complété ; Décret-loi 152/2006 - art. 226 alinéa 4 ; Décret-loi n° 29 du 10 février 2017 ; Règlement (CE) 1935/2004 tel que modifié et complété ; Directive 2007/19/CE telle que modifiée et complétée ; Règlement (UE) 10/2011 tel que modifié et complété ; Règlement (UE) 2015/174, modifiant et corrigeant le Règlement UE 10/2011.
INFORMATION MICROBIOLOGIQUE	Listeria monocytogenes Absente UFC/25g. Conformément au RÈGLEMENT (CE) n° 2073/2005 tel que modifié et complété.