



# BROCOLIS

## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le brocolis est pauvre en calories et possède de clairs bénéfices nutritionnels : c'est une source de vitamines C et B9 et apporte également une grande quantité de fibres, de provitamine A et de magnésium. Récemment, des chercheurs ont démontré que le brocolis présente des caractéristiques utiles dans la prévention de certains cancers, grâce à certains composés produits par le brocolis en complémentarité avec des vitamines antioxydantes (la vitamine C et la provitamine A).

## CARACTÉRISTIQUES :

Sur le plan botanique, le brocolis est similaire au chou-fleur et se caractérise par une belle couleur verte. La plante du brocolis est en effet similaire à celle du chou-fleur, la principale différence se trouvant dans ses feuilles, qui ont des bords beaucoup plus découpés et une tige plus longue et sont parfois plus sombres et en moins grand nombre que les feuilles du chou-fleur. La partie comestible du brocolis est l'efflorescence, formée d'une grande quantité de fleurs complètement différenciées. Il existe plusieurs variétés autochtones du brocolis, quoiqu'aujourd'hui elles soient remplacées par un nombre de variétés sélectionnées. En Italie, les brocolis sont principalement cultivés dans les régions des Pouilles, Campanie, Latium et Marche.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il semblerait que le brocolis était bien connu depuis l'Antiquité; il était considéré sacré par les Grecs et les Romains, qui l'utilisaient pour guérir certaines maladies. Au fil du temps, le brocolis a été de plus en plus utilisé et sa présence dans les cantines des lieux de travail a sensiblement augmenté en raison de ses innombrables qualités. Par ailleurs, le brocolis a longtemps été considéré comme un aliment des temps difficiles.

## CONSEILS DU CHEF :

*de faire revenir le produit  
dans une poêle avec du lard,  
de l'huile, de l'ail, du sel,  
du poivre et de la chapelure afin  
d'en rehausser le goût.  
Bon appétit !*



BROCOLIS NATURE  
300 g



8 054934 420108

Produit par : ANNATURA srl

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



## Spécifications / Brocolis

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de brocolis

ÉNERGIE (calories)	34 kcal / 144 kJ
Partie comestible	100
Eau	91,7
Protéines	3,1
Graisses	0,4
Graisses saturées	0,05
Glucides	3,2

Sucres	3,2
Fibres	3,2
Sel (mg)	9
Calcium (mg)	27
Fer (mg)	0,6
Vitamine A (µg)	2
Vitamine C (mg)	35

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	Brocolis MAP : brocolis frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteur.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : verte et blanche. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Brocolis MAP : produit à consommer dans les 30 jours
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Brocolis de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le brocolis 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 aussidans les 2 jours heures 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'INGRÉDIENT PRINCIPAL	Italie.
AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE	≤ 1%
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 : POLYPROPYLENE 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.