



# CHOUX DE BRUXELLES



## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Les Choux de Bruxelles sont particulièrement riches en vitamines et en substances anti-oxydantes, notamment les phénoliques, ce qui les rend très efficaces dans la prévention du cancer et en particulier des tumeurs de la prostate, du sein et du colon.

Parmi leurs vitamines principales (A, B, C, et K), la A est utile pour la peau et les muqueuses, la C offre une aide importante contre les infections, et la K est essentielle pour la santé osseuse. Leur contenu en sinigrine, thiocyanates et sulforaphane rend les Choux de Bruxelles un aliment à ne pas oublier dans notre régime.

Grâce à leur richesse en acide folique et en thiamine, ils stimulent l'activité cérébrale et la concentration.

En outre, ils agissent de façon bénéfique sur le métabolisme hormonal féminin, en plus d'avoir des propriétés antianémiques et détoxifiantes.

## CARACTÉRISTIQUES :

Les Choux de Bruxelles appartiennent à la famille des choux. Pour être exact, ce sont les pousses comestibles de la *Brassica oleracea* et ils constituent à tous les effets des choux en miniature.

Les Choux de Bruxelles sont des légumes typiquement hivernaux, particulièrement consommés en Europe du Nord.

Il en existe bien des variétés, parmi lesquelles une « naine » et une rouge plutôt rare.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Malgré leur nom, la tradition attribue l'origine des Choux de Bruxelles à l'Italie : les légionnaires romains mêmes les auraient importés en Belgique.

Aujourd'hui, par ailleurs, la population belge n'est pas une grande consommatrice de ces légumes, qui sont bien plus appréciés par les Écossais et par les Hollandais.

## CONSEILS DU CHEF :

*De couper le produit en deux et de le faire revenir à la poêle. Assaisonner avec du sel et du poivre. Poursuivre la cuisson et continuez à les faire sauter jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur brun doré.*

*Bon appétit !!!*



CHOUX DE BRUXELLES  
NATURE  
300 g



Produit par : ANNATURA srl  
Fabrique Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rome



## Spécifications / Choux de Bruxelles

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de choux de Bruxelles (frais)	
CALORIES	47 kcal 197 kJoule
Partie comestible	76%
Eau	85,7 g
Glucides	4,2 g
Graisses	0,5 g
Protéines	2,9 g
Fibres	5 g

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de choux de Bruxelles (surgelés)	
CALORIES	47 kcal 197 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	92 g
Glucides	5,4 g
Graisses	0,7 g
Protéines	2,8 g
Fibres	4 g

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>  
Fiche technique du produit

INGRÉDIENTS	Choux de Bruxelles nature : Choux de Bruxelles frais (ou surgelés) sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert strié. Odeur : caractéristique. Consistance : bourgeons entiers. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Choux de Bruxelles nature : produit comestible dans les 30 jours. (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée Ve gamme (produit nature). Choux de Bruxelles de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les choux de Bruxelles sont intégralement traités 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. Tout le produit doit être entièrement consommé 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 et / ou autre pays de la CE.
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 : 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.