



CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le chou-fleur est naturellement riche en vitamine C et vitamine B9, nécessaires à la production et au renouvellement cellulaire. Même légèrement cuit, il continue à avoir une concentration élevée de ces deux vitamines. Parmi les membres de la famille des choux, le chou-fleur est le plus hautement digeste, grâce aux acides citrique et malique.

CARACTÉRISTIQUES :

Le nom scientifique du chou est Brassica Oleracea et il appartient à la famille des crucifères. Il existe de nombreuses variétés cultivées, de plusieurs formes différentes : le chou-fleur, le chou, le chou de Savoie, le chou-rave, le brocoli,

les choux de Bruxelles, le chou rouge, etc.

Les parties comestibles de cette plante typiquement hivernale sont les feuilles (chou, chou de Savoie, chou chinois, chou de Bruxelles) et les bourgeons pas encore mûrs (brocoli, chou-fleur). La partie comestible du chou-fleur est la fleur, appelée le corymbe, en forme de « boule », qui, dans les premières étapes de son développement, a une couleur du blanc au blanc-crème. Outre le chou-fleur classique, il y a plusieurs variétés locales, ainsi que des variétés sélectionnées. Une variété particulièrement intéressante autant pour son aspect que pour sa saveur est le chou romain. Il appartient à la famille des choux-fleurs mais se distingue par sa forme et la couleur verte de son corymbe. En Italie, le chou-fleur est cultivé en Campanie, dans les Marches, dans les Pouilles, dans le Latium, en Toscane, en Lombardie, dans le Piémont et en Vénétie.

Le chou-fleur est considéré un légume d'hiver et de printemps, bien que sa production soit principalement d'octobre à mai.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chou-fleur géant napolitain a des fleurs blanches qui peuvent atteindre de grandes tailles. Le cycle de vie peut être précoce, avec la récolte en automne, ou plus tardif, selon la variété. Il est important de le récolter à la phase correcte de maturation, parce qu'après cette phase, les fleurs blanches ont tendance à jaunir rapidement. La manière la plus habituelle de le préparer est bouilli, mais il fait aussi l'ingrédient principal des « pâtes et chou-fleur », un plat typique napolitain. Il existe également une variété sicilienne de chou-fleur avec des fleurs de couleur lilas-violet, ainsi que le chou-fleur romanesco qui se distingue par sa couleur jaune-vert brillant et ses fleurs pointues. Dans cette plante, en effet, les fleurs secondaires forment un dessin géométrique parfaitement proportionné et se répètent elles-mêmes comme des fractales. Les pointes des fleurs peuvent être coupées et bouillies ou cuites à la vapeur. Les tiges peuvent être pelées comme les asperges et sont également comestibles.

CONSEILS DU CHEF :

de consommer le produit avec des soupes ou des pâtes, ou bien cuit au four en gratin avec de la béchamel et du fromage parmesan.

Il peut également être utilisé dans de savoureuses tartes ou simplement assaisonné d'huile et de citron.

Bon appétit !!!



CHOU-FLEUR
NATURE
300 g



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



Spécifications / Chou-fleur

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou-fleur

ÉNERGIE (calories)	31 kcal / 132 kJ
Partie comestible	100
Eau	89,8
Protéines	3,4
Graisses	0,2
Graisses saturées	0,07
Glucides	2,9

Sucres	2,6
Fibres	2,6
Sel (mg)	6
Calcium (mg)	42
Fer (mg)	0,6
Vitamine A (µg)	45
Vitamine C (mg)	38

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	Chou-fleur MAP : chou-fleur frais sans aromatisants ni agents conservateurs, gaz protecteur.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : blanche. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Chou-fleur MAP : produit comestible dans les 30 jours.
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V ^e gamme (produits au naturel). Choux-fleurs de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le chou-fleur 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. 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.
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.