



ANNA  
TURA

# 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, choux 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 :

*Le produit, simplement cuit et conservé dans un emballage approprié, peut être immédiatement consommé après l'ouverture du contenant. Il peut être consommé chaud ou froid, ainsi qu'avec des soupes ou des pâtes, ou bien cuit au four en gratin avec de la béchamel et du fromage parmesan. Il peut être également utilisé dans de savoureuses tartes ou simplement assaisonné d'huile et de citron. Bon appétit!!!*



CHOU-FLEUR  
NATURE  
300 g



8 054934 420290

Produit par : ANNATURA srl

Fabrique 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.<br>Odeur : caractéristique.<br>Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais.<br>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 <sup>e</sup> gamme (produits au naturel).<br>Choux-fleurs de grande qualité soigneusement sélectionnés.<br>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.<br>Le produit doit être consommé dans les 2 jours après ouverture.<br>Il est recommandé de respecter la chaîne du froid.   |
| PRÉPARATION                       | Tel quel : ouvrez et assaisonnez au goût.<br>Sauté : versez le contenu du paquet dans une casserole et réchauffez le produit à feu doux pendant 2 à 4 minutes puis assaisonnez au choix avant de servir.<br>Microondes : après avoir retiré le plastique alimentaire, mettez le paquet directement dans le four à microondes et chauffez à puissance moyenne (750W) pendant 2 minutes.   |
| ORIGINE DE L'INGRÉDIENT 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.   |