



ANNA  
TURA

## CHOU CABUS

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le chou cabus ou chou pommé est très riche en vitamine C (47 mg/100 g de produit frais), vitamine P (6 mg/100 g de produit frais), vitamine A, vitamine E (8,9 mg/100 g de produit frais) et vitamine K, importante pour la coagulation du sang. Le chou cabus est un aliment aux bénéfices incroyables. Riche en acides gras (oméga 3 et 6, entre autres), il joue un rôle majeur pour la santé car il aide à maintenir en bon fonctionnement le cœur et les artères. Grâce à sa pauvreté en calories (environ 25/100 g) et à sa capacité de rassasier, le chou cabus a également des propriétés amaigrissantes et c'est un aliment utile pour ceux qui suivent un régime minceur, car il est pauvre en graisses et riche en fibres.

### CARACTÉRISTIQUES :

Le chou cabus ou chou pommé (*Brassica oleracea* var. *capitata*) est une espèce horticole appartenant à la famille botanique des *Cruciferae* (ou *Brassicaceae*), la même famille dont font partie d'autres légumes, tels que le chou-fleur, le brocoli, le chou frisé et le chou de Savoie. Le chou cabus est originaire de l'Europe ; c'est l'Allemagne qui en cultive davantage aujourd'hui ; en Italie, la production de chou cabus est surtout concentrée dans les régions du centre et du sud, comme les Pouilles, le Latium, la Campanie. Le chou cabus est une espèce herbacée bisannuelle, mais on le cultive dans les potagers selon un cycle saisonnier. Sa tige est droite ; ses feuilles, grandes et très charnues, sont imbriquées, enroulées les unes sur les autres de sorte à former une balle, ou « tête », assez importante qui contient les feuilles les plus jeunes et le bourgeon central. Différemment du chou de Savoie, qui a des feuilles bulleuses, le chou cabus en a de lisses.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

« Caton l'Ancien et Apicius louaient tellement le chou cabus qu'à leur avis il résumait toutes les vertus et tous les parfums des autres herbes ; ce qui montre que les Anciens étaient aussi gourmands de cette feuille qu'en sont les Modernes... »

Le chou cabus a des propriétés anti-inflammatoires, digestives, anti-tumorales et anti-oxydantes. Il agit contre les radicaux libres, aide à prévenir plusieurs maladies et empêche le vieillissement précoce. Il est très recommandé contre le stress ; excellent allié contre l'hypertension, il a aussi un important pouvoir de désintoxication.

### CONSEILS DU CHEF :

Le produit, qui est proposé dans des confections pratiques, peut être immédiatement consommé après l'ouverture du contenant, directement assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, de l'ail et des piments séchés. Quelques recettes : chou cabus sauté en poêle, soupe de riz et chou cabus, sandwich de longe de porc fumé et chou cabus, chou cabus à la sicilienne, purée de chou cabus et fèves, et, enfin, pâtes strozzapreti sauce chou cabus saucisses. Bon appétit !



CHOU CABUS  
NATURE  
300 g



8 054934 420863

Produit par : ANNATURA srl

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



## Spécifications / Chou cabus

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou cabus

ÉNERGIE (calories)	24 kcal / 100 kJ
Partie comestible	100
Eau	92,1
Protéines	2,1
Graisses	0,1
Graisses saturées	0
Glucides	2,5

Sucres	2,5
Fibres	2,6
Sel (mg)	17
Calcium (mg)	57
Fer (mg)	0,8
Vitamine A (µg)	17
Vitamine C (mg)	31

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 cabus MAP : chou cabus sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert. Odeur : caractéristique. Consistance : tissu compact comparable au produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Chou cabus MAP : produit comestible dans les 30 jours
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produit nature). Chou cabus de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le chou cabus 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	Tel quel : ouvrez l'emballage et assaisonnez à votre goût. Sauté : versez le contenu dans une casserole et réchauffez le produit à feu doux pendant 2 à 4 minutes puis assaisonnez au choix avant de servir. Micro-ondes : après avoir retiré le plastique alimentaire, mettez le paquet directement dans le four à micro-ondes 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 : 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.