



# FANES DE NAVET

## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Les fanes de navet sont riches en vitamines A, C et B. Elles contiennent également plusieurs sels minéraux, en particulier du calcium, du fer et du phosphore. Elles sont pauvres en calories et facilitent le transit intestinal car elles sont riches en fibres. Les fanes de navet contiennent des composés sulfurés spécifiques (sulforaphane, dithioléthiones, isothiocyanates, thiocyanates) qui aident à prévenir des problèmes génétiques et cellulaires. En fait, il est bien connu depuis longtemps que la consommation régulière de Brassicaceae est associée à une diminution du risque de tumeurs. Outre les substances déjà mentionnées, les fanes de navet contiennent aussi d'autres substances très saines : la vitamine C, qui est très importante pour le système immunitaire, les caroténoïdes, et les flavonoïdes (pigments présents dans tous les fruits et légumes rouge, orange et vert foncé), qui sont importants pour se maintenir en bonne santé et pour leurs propriétés anti oxydantes.

## CARACTÉRISTIQUES :

La fanes de navet, comme l'indique leur nom, sont les extrémités de la plante Brassica rapa, qui appartient à la famille Brassicaceae (la même famille que le chou).

Plusieurs noms leur sont donnés en Italie, comme « broccoletti », « cime di rapa » et « friarielli ».

Elles sont typiques du sud de l'Italie, notamment des régions des Pouilles, de Calabre, de Basilicate et de Latium, où il existe une gamme de différentes variétés et recettes.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fanes de navet, ainsi que les raves et les choux, ont toujours été associées à une alimentation paysanne, et l'odeur de ces légumes lorsqu'ils cuisent a toujours été associée aux cantines populaires, ou, plus en général, à l'alimentation durement gagnée de la classe ouvrière.

Aujourd'hui, cependant, ces légumes sont à nouveau appréciés autant d'un point de vue gastronomique que nutritionnel.

## CONSEILS DU CHEF :

*de faire revenir le produit dans un soffritto les fanes de navet avec de l'ail, des croûtons de pain et des piments forts, et même des anchois si vous le souhaitez.*

*C'est un plat simple, savoureux et sain provenant de la cuisine traditionnelle paysanne.*

*Bon appétit !!!*



FANES DE NAVET  
NATURE  
300 g



8 054934 420191

Produit par : ANNATURA srl

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



## Spécification / Fanes de navet

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de fanes de navet

ÉNERGIE (calories)	29 kcal / 122 kJ
Partie comestible	100
Eau	90,9
Protéines	3,1
Graisses	0,3
Graisses saturées	0,07
Glucides	2,1

Sucres	2,1
Fibres	3,1
Sel (mg)	6
Calcium (mg)	92
Fer (mg)	1,1
Vitamine A (µg)	203
Vitamine C (mg)	72

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	Fanes de navet MAP : fanes de navet fraîches sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : verte. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Fanes de navet MAP : produit comestible dans les 30 jours
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V° gamme (produits au naturel). Fanes de navet de grande qualité soigneusement sélectionnées. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les fanes de navet sont intégralement traitées 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	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	≤ 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.