



ANNA
TURA

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 :

Le produit, qui est emballé de manière appropriée, peut être immédiatement consommé après l'ouverture du contenant, et assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge et du sel. Si vous préférez, vous pouvez aussi couper les choux en deux et les faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu de beurre. Assaisonnez-les avec du sel et du poivre, et continuez à les faire sauter jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur brun doré. Bon appétit!!!



CHOUX DE BRUXELLES
NATURE
300 g



8 05 493 4 42 1099



Produit par : GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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	Tel quel : ouvrez le paquet et assaisonnez à votre goût. 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. 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 et / ou autre pays de la CE.
AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE	≤ 1%
ALLERGÈNES	Le produit ne contient pas d'allergènes et respecte la directive Européenne CE 2003/89 du 10-11-03 et les modifications successives relatives aux allergènes ainsi que le Règlement (UE) 1169/2011 et ses modifications et intégrations suivantes. D'éventuelles contaminations croisées sont signalées sur l'étiquette.
EMBALLAGE	Produit MAP : EMBALLAGE PP-EVOH-PP TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE. Déclaration d'autorisation d'entrer en contact avec les denrées alimentaires (D.M. 21/3/1973 et modifications successives). D.Lgs. 142/2006-article 226 section 4; Registre CEE 2004.1935 CEE; Directive CEE 2002/72-CEE et amendements successifs ; Directive CEE 1994/62 - CEE. Règlement (UE) 2015/174, de la Commission du 5/02/2015, modifiant ou rectifiant le Règlement UE 10/2011.
INFORMATION MICROBIOLOGIQUE	Absence de Listeria monocytogènes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005 et ses modifications et intégrations suivantes.