



## HARICOTS VERTS

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Comparés à d'autres légumineuses, les haricots verts contiennent moins de protéines et une très grande quantité d'eau (estimée autour de 90%); pour cette raison, les haricots verts présentent des caractéristiques plus proches des légumes que des légumineuses. Ils sont riches en fibres, en sels minéraux (particulièrement en potassium) et en vitamine A, et contiennent aussi une bonne quantité de vitamine C.

Ils sont pauvres en glucides.

Leur faible teneur en hydrates de carbone, ajoutée à une petite quantité de protéines (21%) font des haricots verts un aliment hypocalorique : seulement 18 kcal pour 100 g. Les haricots verts ont des effets diurétiques.

### CARACTÉRISTIQUES :

Les haricots verts sont simplement les jeunes gousses des haricots (*Phaseolus vulgaris*), de la famille des Legumineae Papilionaceae.

C'est une plante annuelle avec une tige grimpante. Sa taille varie de petite à quatre mètres de hauteur.

Bien que ce soient des légumineuses, les haricots verts ont toutes les caractéristiques de « simples » légumes : en fait, contrairement aux pois, haricots, fèves, pois chiches, etc., vous pouvez non seulement manger la graine de la plante mais la gousse entière aussi. Une autre différence nette entre les légumineuses traditionnelles et les haricots verts est leur contenu en calories.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Plusieurs noms communs dans différents dialectes de différentes régions d'Italie sont attribués aux haricots verts : croissants, shingles (galets), et haricots mange-tout en sont juste quelques uns. Les meilleurs haricots verts sont les plus jeunes, car ils ne sont pas durs et n'ont pas la tige latérale typique des haricots verts moins jeunes.

### CONSEILS DU CHEF :

*de faire revenir le produit dans une poêle  
avec de l'huile et du sel ou du vinaigre  
balsamique afin d'en rehausser le goût.  
Bon appétit !*



HARICOTS VERTS  
NATURE  
200 g



8 054934 420252

Produit par : ANNATURA srl

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



Spécifications /  
Haricots verts

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de haricots verts

ÉNERGIE (calories)	31 kcal / 129 kJ
Partie comestible	100
Eau	90,0
Protéines	1,7
Graisses	0,1
Graisses saturées	0,02
Glucides	4,6

Sucres	2,1
Fibres	2,9
Sel (mg)	4
Calcium (mg)	0
Fer (mg)	0
Vitamine A (µg)	0
Vitamine C (mg)	0

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	Haricots verts MAP : haricots verts frais 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	Haricots verts MAP : produit comestible à consommer dans les 30 jours.
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Haricots verts de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les haricots verts 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	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	≤ 1%
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.