



# FENOUILS



## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Ce légume est très faible en calories, pauvre en graisses et riche en fibres. Son cœur a un bon pourcentage d'eau, protéines, carbohydrates. En outre, on remarque sa teneur en potassium, sodium, calcium et phosphore, en vitamines A, B, C, D et E, et en acide folique. Grâce à son contenu de phytoestrogènes, le fenouil aide à réguler de façon naturelle les niveaux hormonaux féminins, ce qui le rend notamment utile dans la stimulation de la production de lait chez les femmes allaitantes, et dans la réduction des gênes précédant le cycle menstruel et des troubles liés à la ménopause. Le foie bénéficie aussi de la consommation de fenouils, qui sont d'excellents désintoxicants et contribuent à améliorer les fonctions hépatiques.

## CARACTÉRISTIQUES :

Le fenouil, *Foeniculum vulgare* Mill., est une plante herbacée méditerranéenne de la famille des Apiaceae (Ombellifères), probablement originaire de l'Asie Mineure, mais répandue dans la région méditerranéenne tout entière et déjà connue par les Égyptiens, les Grecs et les Arabes. Son goût particulier est dû à sa forte teneur en anéthol, une substance que l'on emploie dans la préparation de liqueurs. Il faut distinguer deux types de fenouil : le fenouil sauvage et le fenouil commun (cultivé). Ils appartiennent à la même famille, mais alors que le fenouil sauvage croît de façon spontanée et est employé comme plante aromatique, le fenouil cultivé, ou commun, a une partie consommable (le cœur), soit le pied des feuilles, et est caractérisé par un goût plus sucré et moins puissant par rapport au goût de l'autre.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Son nom dérive du latin *foenum* (=foin), car autrefois il était employé comme fourrage. Le deuxième terme, *vulgare*, signifie ordinaire, commun. La distinction que l'on fait habituellement entre fenouil femelle et fenouil mâle, n'a rien de scientifique et dépend de la forme du fruit : le fenouil femelle est plus arrondi, le mâle est plus allongé.

L'expression italienne « *lasciarsi infnocchiare* » (se faire « enfenouiller », soit se faire avoir) dérive de l'habitude des taverniers d'offrir des morceaux de fenouil commun à ceux qui allaient chez eux pour acheter le vin qu'il avaient dans leurs fûts. En effet, son cœur contient des substances aromatiques qui altèrent le goût, faisant paraître bon même un vin de mauvaise qualité.

## CONSEILS DU CHEF :

une des préparations les plus traditionnelles  
de cuisiner ces légumes, ceux-ci étant très  
légers et susceptibles d'être enrichis avec des  
ingrédients plus nourrissants, c'est au gratin,  
cuits au four avec du fromage râpé, de la  
chapelure de pain, du sel et du poivre.  
Bon appétit !



FENOUILS NATURE  
300 g



8 054934 420016

Produit par : ANNATURA srl

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



Spécifications /  
Fenouils

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de fenouils

ÉNERGIE (calories)	17 kcal / 72 kJ
Partie comestible	100
Eau	92,1
Protéines	1,4
Graisses	tr
Graisses saturées	0
Glucides	1,7

Sucres	1,7
Fibres	2,6
Sel (mg)	3
Calcium (mg)	43
Fer (mg)	0,3
Vitamine A (µg)	2
Vitamine C (mg)	8

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	Fenouils MAP : fenouils sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : blanc. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Fenouils MAP : produit comestible dans les 30 jours.
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produit nature). Fenouils de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les fenouils 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 : 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.