



FRIARIELLI

INGRÉDIENTS ACTIFS :

Les *friarielli* (brocolis-raves) sont très riches en calcium (260 mg pour 100 g), plus que le lait et que tout autre aliment. Leur élément principal est le potassium. Ils sont riches en magnésium, en fer, et en plusieurs vitamines (C, B2 et A), et leur apport en protéines est remarquable. Les brocolis-raves, ou fanes de navet, en effet, peuvent être un excellent substitut de viande. En outre, ils sont très pauvres en calories.

CARACTÉRISTIQUES :

Le brocoli-rave (*Brassica rapa L. subsp. sylvestris*) est un légume typiquement italien. Il y en a de nombreuses variétés, qui dépendent du lieu où il est cultivé. Le brocoli-rave napolitain,

par exemple, a une tige plus tendre par rapport à celle du brocoli-rave de Bari. C'est en Campanie que l'on trouve les *friarielli*, soit les toutes premières pousses d'une qualité de brocolis-raves plus petits, tendres et un tantinet amers. Ils ressemblent beaucoup aux brocolis-raves et sont un plat typique de la cuisine napolitaine et romaine (à Rome, on les appelle *broccoletti*).

On les consomme, sous d'autres noms (par ex. brocolis-rapini, *broccoletti*, brocolis-raves, fanes de navet), en d'autres régions italiennes, tout comme en Galicie et au Portugal (*grelas*), ou dans la cuisine chinoise. Les *friarielli* sont cultivés notamment dans les zones internes de la Campanie, et, en moindre mesure, dans des zones montagnardes des Apennins (provinces d'Avellino et de Benevento), ainsi que dans l'agro nocerino-sarnese (une partie de la vallée du Sarno) et dans la vallée du Sele. Les meilleurs *friarielli* se trouvent sur le marché à partir de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les origines du nom *friariello* n'ont pas été avérées : selon quelqu'un le mot dériverait du castellan *frio-grelas*, soit des brocolis-raves d'hiver ; en revanche, d'autres pensent qu'il vient de *frijere*, la version napolitaine du verbe « frire ». Autrefois, on cultivait ces légumes dans la ville même de Naples, notamment dans le quartier collinaire du Vomero, qui en effet était connu comme *o' colle de' friarielle* (la colline des friarielli).

CONSEILS DU CHEF :

le plat le plus célèbre est la pizza saucisses et *friarielli*. Ils sont aussi considérés comme un ingrédient exquis pour la préparation de timballi, fougasses et surtout comme accompagnements.

Quelqu'un a l'habitude d'assaisonner les *friarielli* comme une salade, en y ajoutant tout simplement du jus de citron, sans les faire sauter.

Bon appétit !



FRIARIELLI
NATURE
300 g



Produit par : ANNATURA srl

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



Spécifications / Friarielli

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de friarielli

| | |
|--------------------|------------------|
| ÉNERGIE (calories) | 29 kcal / 122 kJ |
| Partie comestible | 100 |
| Eau | 90,9 |
| Protéines | 3,1 |
| Graisses | 0,3 |
| Graisses saturées | 0 |
| 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 | <i>Friarielli MAP : friarielli sans aromatisants ni agents conservateurs.</i> |
| PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES | Couleur : vert. Odeur : caractéristique. Consistance : texture compacte comparable au produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais. |
| DURÉE DE CONSERVATION | <i>Friarielli MAP : produit comestible dans les 30 jours</i> |
| PROCÉDÉ DE PRODUCTION | Spécialité classée V ^e gamme (produit nature). <i>Friarielli</i> de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les <i>friarielli</i> 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. 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 : 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. |