



## CÉRÉALES

### ORGE

L'orge est de plus en plus présente dans les tables de la population mondiale, c'est un aliment utile pour préserver le bien-être de l'organisme et est source de propriétés bénéfiques, en plus d'être particulièrement appréciée pour son goût.

Elle est riche en protéines et en sels minéraux, à tel point qu'elle a des propriétés reminéralisantes ; elle regorge également de bêta-glucane, une substance utile pour ralentir l'absorption des glucides d'autres aliments : elle est donc utilisée pour faire baisser la glycémie. Ses propriétés médicales sont connues depuis l'Antiquité, cette céréale est excellente pour soulager l'inflammation des voies gastro-intestinales et urinaires ; elle régule la fonction intestinale, et est particulièrement indiquée en cas de constipation et d'intestins paresseux. L'orge aide la digestion des enfants et des personnes âgées. La présence de phosphore stimule également les capacités intellectuelles,

agissant en synergie avec le potassium, le magnésium, le fer et le calcium.

Le «café» d'orge est aussi connu : c'est un excellent compromis pour ceux qui ne veulent pas abandonner le rituel de la tasse de café, tout en évitant les effets excitants notoires.

### ÉPEAUTRE

L'épeautre est une plante herbacée appartenant à la famille des *Graminaceae*. En Italie, il est surtout cultivé entre l'Émilie et la Ligurie (dans la Garfagnana), la Toscane, l'Ombrie et le Latium.

C'est une plante qui s'adapte à tout sol, y compris les plus pauvres, et elle est capable de résister aux basses températures. En particulier, l'épeautre de la Garfagnana a reçu la certification IGP.

Sur le marché, on le trouve aussi bien en version décortiquée qu'en version perlée : dans le premier cas, il a encore la cuticule externe, dans le second, il en est dépourvu et nécessite donc de temps de cuisson plus courts.

L'épeautre est également pauvre en matières grasses et riche en nutriments : fibres, vitamines et sels minéraux, ce qui en fait un aliment très utile pour notre bien-être.

En effet, cette céréale aide à contrôler la glycémie, elle convient donc particulièrement aux personnes souffrant de diabète et d'insulinorésistance ; elle contribue à la santé du système cardiovasculaire en protégeant les globules rouges ; grâce à sa richesse en minéraux tels que le fer et le phosphore, elle est recommandée aux personnes souffrant de problèmes d'anémie liés à des carences en fer et, de plus, elle aide à abaisser le taux de cholestérol LDL, également appelé mauvais cholestérol.

L'épeautre est riche en minéraux très utiles pour prévenir des maladies comme l'ostéoporose, tout en étant bénéfique pour les systèmes nerveux et musculaire.

L'épeautre est enfin un allié valable pour ceux qui ont besoin de suivre un régime hypocalorique.

## CONSEILS DU CHEF:

*De consommer ce produit comme base idéale  
pour de savoureuses soupes et potages.*

*Bon appétit !!!!*



ORGE NATURE  
250 g



ÉPEAUTRE NATURE  
250 g



Produit par : ANNATURA srl

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



## Spécifications / Céréales

Valeurs nutritionnelles de 100 g d'épeautre bouilli	
CALORIES	184 kcal 778 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	57,6 g
Glucides	36,1 g
Graisses	1 g
Protéines	6,4 g
Fibres	2,2 g

Valeurs nutritionnelles de 100 g d'orge bouillie	
CALORIES	114 kcal 486 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	72,7 g
Glucides	22,9 g
Graisses	0,8 g
Protéines	2,6 g
Fibres	2,3 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	Épeautre en ATP : épeautre perlé, eau, sans arômes ajoutés. Orge en ATP : orge perlé, eau, sans arômes ajoutés.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	ÉPEAUTRE Couleur : marron jaune Pulpe : compacte, douce et délicate à la bouche Goût : délicat et agréable à la bouche Forme : graine oblongue régulière typique  ORGE Couleur : blanc jaunâtre Pulpe : compacte, douce et délicate à la bouche Goût : délicat et tendant au neutre Forme : graine oblongue régulière typique
DURÉE DE CONSERVATION	Céréales nature en ATP : produit comestible jusqu'à 30 jours (date de péremption indiquée sur l'emballage).
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité appartenant à la gamme V. Graine saine et sèche de grosseur uniforme. Le procédé exclusif de préparation et de cuisson permet de préserver les propriétés organoleptiques et nutritionnelles. Les graines sont traitées dans des environnements à contrôle sanitaire total selon les indications décrites dans le plan d'autocontrôle HACCP appliqué à l'usine de production. Les normes alimentaires Ifs Food s'appliquent à la 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 et / ou autre pays de la CE.
AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE	≤ 1%
ALLERGÈNES	Le produit contient GLUTEN 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.