



ANNA  
TURA

# LÉGUMINEUSES

## HARICOTS

Le haricot (*Phaseolus vulgaris*) est une plante naine ou rampante de la famille des Légumineuses, d'origine subtropicale, apte aux climats tempérés chauds. Son fruit contient les graines, qui sont la partie consommable de la plante.

Parmi les différentes variétés dans le commerce, on peut citer le *Borlotti* de Vigevano, le *Cannellino*, le haricot de Valsesia, le *Metis*, le *Quarantino*, le *Roi des Belges*.

Les haricots sont riches en vitamines, sels minéraux et cellulose, mais en protéines aussi.

Les protéines des haricots peuvent représenter une excellente alternative alimentaire à celles d'origine animale.

Enfin, cette légumineuse est riche en aminoacides, dont manquent les céréales : c'est pourquoi il est très souhaitable d'intégrer les haricots aux céréales, dans les soupes ou dans d'autres genres de préparations.

## POIS CHICHES

Les pois chiches sont des légumineuses de la famille des *Papilionaceae*. Ils sont très riches en principes nutritifs tels que le calcium, le potassium, le phosphore, des protéines, le fer, le sodium et le magnésium. Ils sont aussi riches en fibres : essentielles pour le contrôle des fonctions intestinales, celles-ci contribuent aussi à maintenir l'équilibre des niveaux du cholestérol et du sucre dans le sang.

Les pois chiches contiennent un bon pourcentage d'acide linoléique, ce qui les rend une bonne source de graisses essentielles.

Ils sont très riches en amide et ils apportent des quantités remarquables de sels minéraux, fibres, vitamines A et C, ainsi que de saponines, soit des substances qui aident le corps à baisser le cholestérol dans l'intestin.

## LENTILLES

La lentille est une espèce végétale appartenant au genre *Lens*. Elle est aussi appelée la « viande des pauvres ».

Les lentilles sont considérées comme des légumineuses de valeur nutritionnelle élevée, grâce à leur contenu remarquable de protéines (elles en contiennent plus que toute autre légumineuse). Elles sont riches en potassium, phosphore, fer, fibres et en certaines vitamines du groupe B.

La *Lens esculenta* est sans doute l'espèce la plus connue, et celle dont proviennent les graines que l'on retrouve sur nos tables.

La culture des lentilles a lieu au printemps, tandis qu'on les récolte aux mois de juin et de juillet.

On fait sécher les plantes au soleil ; quelques jours plus tard, on passe au battage, puis au tri des graines.

Les variétés italiennes sont très prisées : parmi les plus renommées, on signale les lentilles de Castelluccio di Norcia (AOP), les lentilles vertes d'Altamura, les lentilles du Fucino et celles de Mormanno. En Italie, on les cultive notamment aux Abruzzes, dans le Latium, et en Ombrie.

## CONSEILS DU CHEF :

*Selon la pyramide alimentaire du régime méditerranéen, les adultes doivent consommer des légumineuses deux fois par semaine. Avec notre produit, il sera simple de préparer des salades, des soupes, des minestrone, ou encore des crèmes comme le houmous.*

*Bon appétit !*



POIS CHICHES  
AU NATUREL  
250 g



8 054934 421303

HARICOTS BORLOTTI  
AU NATUREL  
250 g



8 054934 421310

HARICOTS CANNELLINI  
AU NATUREL  
250 g



8 054934 421327

LENTILLES  
AU NATUREL  
250 g



8 054934 421334



Produit par : ANNATURA srl

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



## Spécifications / Légumineuses

| Valeurs Nutritionnelles pour 100 g<br>de pois chiches séchés, bouillis |                        |
|--|------------------------|
| CALORIES   | 120 kcal<br>504 kJoule |
| Partie comestible  | 100%                   |
| Eau  | 63,6 g                 |
| Glucides   | 18,9 g                 |
| Graisses   | 2,4 g                  |
| Protéines  | 7,0 g                  |
| Fibres   | 5,8 g                  |

| Valeurs Nutritionnelles pour 100 g<br>de lentilles séchées, bouillies |                       |
|---|-----------------------|
| CALORIES  | 92 kcal<br>386 kJoule |
| Partie comestible   | 100%                  |
| Eau   | 69,7 g                |
| Glucides  | 16,3 g                |
| Graisses  | 0,4 g                 |
| Protéines   | 6,9 g                 |
| Fibres  | 8,3 g                 |

| Valeurs Nutritionnelles pour 100 g<br>de haricots <i>borlotti</i> séchés, bouillis |                       |
|--|-----------------------|
| CALORIES   | 93 kcal<br>388 kJoule |
| Partie comestible  | 100%                  |
| Eau  | 70,0 g                |
| Glucides   | 16,4 g                |
| Graisses   | 0,7 g                 |
| Protéines  | 9,01 g                |
| Fibres   | 6,9 g                 |

| Valeurs Nutritionnelles pour 100 g<br>de haricots <i>cannellini</i> séchés, bouillis |                       |
|--|-----------------------|
| CALORIES   | 91 kcal<br>380 kJoule |
| Partie comestible  | 100%                  |
| Eau  | 70,0 g                |
| Glucides   | 14,9 g                |
| Graisses   | 0,62 g                |
| Protéines  | 8,23 g                |
| Fibres   | 7,8 g                 |

Valeurs établies sur la base des données de composition nutritionnelle des aliments tirées de :

- tableaux de composition chimique et de valeur énergétique des aliments de l'Institut National de la Nutrition, de Rome ;
- tableaux de composition des aliments de l'Institut Allemand pour les recherches bromatologiques, de Garching-Monaco de Bavière.

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| INGRÉDIENTS                       | Pois chiches MAP : pois chiches séchés, eau, sans aromatisants.<br>Haricots <i>borlotti</i> MAP : haricots <i>borlotti</i> séchés, eau, sans aromatisants.<br>Haricots <i>cannellini</i> MAP : haricots <i>cannellini</i> séchés, eau, sans aromatisants.<br>Lentilles MAP : lentilles séchées, eau, sans aromatisants.   |
| PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES        | Couleur : caractéristique.<br>Odeur : caractéristique.<br>Consistance : texture compacte.<br>Saveur : comparable à celle du produit tel quel.   |
| DURÉE DE CONSERVATION             | Légumineuses nature MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage).  |
| PROCÉDÉ DE PRODUCTION             | Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produit nature).<br>Légumineuses de grande qualité soigneusement sélectionnées.<br>La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les légumineuses sont intégralement traitées 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.<br>Tout le produit doit être entièrement consommé après ouverture.<br>Il est recommandé de respecter la chaîne du froid.  |
| PRÉPARATION                       | Le produit est prêt à être chauffé dans une casserole traditionnelle pendant 8 minutes ou 4 minutes dans une cocotte minute (2/3 portions).   |
| ORIGINE DE L'INGRÉDIENT PRINCIPAL | Italie et / ou autre pays de la CE. Italie et / ou autre pays de la CE.   |
| 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.<br>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.  |