



## SCAROLE

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Légumes légers et rafraîchissants (environ 95% d'eau), les endives, dont la scarole fait partie, sont très pauvres en calories. Elles contiennent environ 2,7% de fibres douces, principalement composées de cellulose et d'hémicellulose, qui leur confèrent leur consistance ferme et croquante. Elles possèdent une concentration élevée en vitamine C et en vitamine B9. Ces légumes ont de remarquables propriétés toniques, diurétiques et laxatives. Ils ont un faible niveau de calories (10-20 cal/100 g), et un niveau élevé de vitamine A (1600 U.I.) et vitamine C (10-23 mg/100 g), ainsi qu'un bon niveau de sels minéraux, particulièrement de potassium, phosphore et calcium.

### CARACTÉRISTIQUES :

Les endives et la scarole appartiennent à la famille Composite ou Asteraceae.

C. endivia L. var. crispum est le nom de la chicorée frisée communément appelée « endives », tandis que C. endivia var. latifolium se réfère communément à la « scarole ».

- L'endive scarole (Cichorium endivia latifolium) : couramment connue sous le nom de scarole, c'est le type de chicorée le plus largement utilisé, elle a de grandes feuilles ondulées. La partie la plus extrême des feuilles est repliée vers l'intérieur de la plante, qui a une consistance croquante.
- Les endives frisées (Cichorium endivia crispum) : plus couramment connues comme frisées, elles diffèrent de la scarole dans la forme de leurs feuilles, qui ont de longues tiges frisées et irrégulières. Les têtes des endives frisées ont un tout petit « cœur » de feuilles centrales.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Antiquement, à Rome, les endives étaient connues sous le nom d'intybus; c'est le botaniste suédois Carl Linnaeus qui a ensuite donné le nom d'espèce Intybus à la chicorée. Plus tard les endives ont été reclassées sous l'espèce C. endivia. Les endives et la scarole sont très appréciées en Italie, particulièrement les variétés d'automne et d'hiver, bien qu'il existe aussi des variétés d'été. Vous pouvez vérifier la fraîcheur de ces légumes en regardant l'endroit où les feuilles sont attachées au centre de la tête, qui doit être d'une couleur lumineuse, et ne doit pas avoir de feuilles ratatinées ni avec des bords sombres.

### CONSEILS DU CHEF :

*peut être utilisée pour préparer la pizza di scarola, une savoureuse pizza farcie originaire de la tradition culinaire de la région de Naples, qui est souvent servie aux alentours de Noël. La pizza di scarola, servie à température ambiante et coupée en petits morceaux carrés, constitue une entrée originale ou une délicieuse collation, faisant de cette pizza l'ultime amuse-gueule : traditionnel, savoureux et copieux.*

*Bon appétit !!!*



SCAROLE NATURE  
300 g



8 054934 420429

Produit par : ANNATURA srl

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



Spécifications /  
Scarole

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de scarole

ÉNERGIE (calories)	23 kcal / 196 kJ
Partie comestible	100
Eau	93,0
Protéines	1
Graisses	0,3
Graisses saturées	0,03
Glucides	3,2

Sucres	3,2
Fibres	1,9
Sel (mg)	7,5
Calcium (mg)	93
Fer (mg)	1,7
Vitamine A (µg)	213
Vitamine C (mg)	35

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	Scarole MAP: scarole fraîche sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert-jaune. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Scarole MAP : produit comestible à consommer dans les 30 jours
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Scarole de grande qualité soigneusement sélectionnée. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. La scarole est entièrement traitée 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	≤ 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.