



# ÉPINARDS

## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Les épinards sont riches en eau (plus de 90%), et pour cette raison, ils sont pauvres en calories. Ils sont riches en trois vitamines très importantes: les vitamines A, C et B9. Ils contiennent du fer, qui, tout en n'étant pas complètement assimilable, contribue, avec celui que contiennent d'autres légumes, à couvrir 75% des apports journaliers recommandés. En outre, les épinards contiennent du calcium et du magnésium.

## CARACTÉRISTIQUES :

L'épinard est une plante herbacée annuelle. Aujourd'hui, en Italie, il est cultivé notamment dans les régions Toscane, Latium, Marches, Vénétie, Piémont, Pouilles. Les épinards sont un véritable trésor nutritionnel offert par le monde végétal en Europe.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque Catherine de Médicis quitta Florence pour se marier avec Henri de Valois, futur roi de France, elle amena avec elle quelques cuisiniers capables de préparer les épinards, son légume préféré. Depuis, dans la cuisine traditionnelle française les plats servis avec un accompagnement d'épinards sont dits « à la florentine ».

## CONSEILS DU CHEF :

*de réchauffer le produit avec du beurre  
et du parmesan afin d'en rehausser le goût.  
Bon appétit !*



ÉPINARDS NATURE  
300 g



8 054934 420306

Produit par : ANNATURA srl  
Fabrique Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rome



Spécifications /  
Épinards

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g d'épinards

ÉNERGIE (calories)	41 kcal / 171 kJ
Partie comestible	100
Eau	88,2
Protéines	4
Graisses	0,8
Graisses saturées	0
Glucides	3,5

Sucres	0,5
Fibres	2,3
Sel (mg)	75
Calcium (mg)	74
Fer (mg)	2,2
Vitamine A (µg)	437
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	Épinards MAP : épinards frais sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : verte. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Épinards MAP: produit comestible dans les 30 jours
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Épinards de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les épinards 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.