



CHOU FRISÉ

INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le chou frisé est très riche en vitamine A (1000-1600 UI), vitamine C (55 mg/100g de chou brut), et vitamine K (importante pour la coagulation du sang), ainsi qu'en minéraux tels que le potassium, le phosphore, le fer, le calcium et le soufre (responsable de l'odeur caractéristique qu'il dégage pendant la cuisson). Tous les membres de la famille des choux ont environ 30 Kcal pour 100g de légume brut, et sont assez rassasiants.

CARACTÉRISTIQUES :

Le chou frisé est cultivé dans toute l'Italie, y compris sur les collines et les montagnes. Les régions où il est le plus produit sont le Piémont, les Pouilles, la Vénétie, le Latium, et la Lombardie. L'espèce appartient à la famille Brassicaceae, et elle est considérée être

originale d'Europe. Le chou frisé peut être utilisé tel quel, cuisiné, ou préparé en choucroute. Il se distingue du chou de printemps par son odeur et sa forte saveur. La Brassica oleracea bullata sabauda, plus communément connue sous le nom de chou frisé, a une tige droite et de grandes feuilles, qui peuvent être bosselées. Les feuilles les plus externes s'ouvrent vers l'extérieur, tandis que les plus internes forment une boule, bien qu'elles ne soient pas étroitement entrelacées comme les feuilles du chou de printemps. Les feuilles constituent la partie comestible, les plus externes d'entre elles se tournent vers l'extérieur tandis que les plus internes s'enroulent et sont serrées l'une sur l'autre pour former une grande boule. Elles présentent plusieurs petites veines, dont une centrale très prononcée et de couleur blanche. Le chou frisé est une plante herbacée biennale qui est beaucoup plus résistante au froid que le chou de printemps. Les feuilles des différentes variétés varient du vert au rouge pourpre et elles grandissent en se superposant les unes sur les autres pour former une tête en forme de boule.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les effets bénéfiques du chou frisé sont connus depuis l'Antiquité ; les Grecs le considéraient même sacré. Des études récentes ont montré que le chou frisé, grâce à ses propriétés organoleptiques et à la présence de certaines substances connues le nom d'indoles, peut aider à réduire le risque de certains types de tumeurs, en particulier celles du tube digestif et des voies urinaires. Les infusions à base de chou frisé semblent aider à combattre la bronchite et l'asthme, ainsi que des maladies gastro-intestinales. En Italie, tous les quatrièmes dimanches du mois de novembre, la ville de Montaldo Dora célèbre le « festival du chou frisé ». L'objectif de ce festival est d'encourager la culture organique du chou frisé dans le respect de l'environnement. Il est vrai qu'une quantité limitée est cultivée de cette manière mais sa qualité est supérieure.

CONSEILS DU CHEF :

*de réchauffer le produit à la poêle
ou de le consommer dans les recettes
suivantes : soupe de chou frisé, chou frisé aux
anchois et au persil, tarte au chou frisé et
pommes de terre, et risotto de chou frisé.
Bon appétit !!!*



CHOU FRISÉ
NATURE
300 g



Produit par : ANNATURA srl

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



Spécifications / Chou frisé

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou frisé

ÉNERGIE (calories)	29 kcal / 121 kJ
Partie comestible	100
Eau	90,7
Protéines	2,0
Graisses	0,1
Graisses saturées	0
Glucides	3,8

Sucres	3,8
Fibres	2,9
Sel (mg)	0
Calcium (mg)	57
Fer (mg)	0,8
Vitamine A (µg)	17
Vitamine C (mg)	31

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	Chou frisé MAP : chou frisé frais sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert. Odeur : typique du soufre. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Chou frisé MAP : produit comestible dans les 30 jours
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V ^e gamme (produits au naturel). Chou frisé de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le chou frisé est intégralement traité 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.