



*alla  
Griglia*



## COURGETTES

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Parmi tous les légumes, la courgette est l'un des moins caloriques, ayant une teneur en eau particulièrement élevée. Riche en eau et pauvre en calories, la courgette est une source de vitamines C et B9. Grâce à sa teneur élevée en potassium et basse en sodium, elle a des propriétés diurétiques remarquables.

### CARACTÉRISTIQUES :

*Cucurbita spp*, appartenant à la famille des *Cucurbitaceae*. Espèce : *Cucurbita pepo*. Il y a plusieurs variétés de courgettes, de la classique à la claire, de la très sombre à la striée, jusqu'à la jaune. Très digestes, les courgettes sont hypocaloriques, désintoxiquantes, et elles favorisent la purification de l'organisme.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Originaire de l'Amérique du Centre-Nord (Mexique), la courgette est répandue dans le monde entier. En Europe, c'est l'Italie qui en produit davantage : il s'agit de la courge à courgettes, une plante touffue, également connue sous le nom vulgaire de « Courge d'Italie », ou « *Cocuzzella* de Naples ». En Italie, on cultive les courgettes presque partout, et notamment dans les régions suivantes : Sicile, Latium, Piémont, Vénétie, Pouilles, Toscane et Ligurie. L'Italie est même entrée dans le *Livre des Records* pour la courgette la plus grande du monde, récoltée dans la province de Ferrare.

### CONSEILS DU CHEF :

*d'utiliser ce produit comme ingrédient pour une délicieuse caponata aigre douce.  
Bon appétit !!!!*



 **IFS**  
Food

COURGETTES  
200 g



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



## Spécifications / Courgettes grillées

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de courgettes (grillées)	
CALORIES	46 kcal 194 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	84,2 g
Glucides	5,1 g
Graisses	1,1 g
Protéines	3,2 g
Fibres	1,5 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	Courgettes 99%, huile de graines de tournesol, vinaigre blanc.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : verte, aux rayures claires. Odeur : caractéristique. Consistance : tissu compact. Saveur : agréable, aromatisée.
DURÉE DE CONSERVATION	Produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Courgettes de grande qualité soigneusement sélectionnées. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les courgettes sont intégralement traitées dans des zones d'hygiène contrôlée, conformément aux réglementations décrites dans le programme d'autocontrôle HACCP appliquée 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	Chauffer pendant 2 à 3 minutes sur une plaque ou dans une poêle en veillant à retourner des deux côtés ou au micro-ondes pendant 3 minutes à 950 watts.
ORIGINE DE L'INGRÉDIENT PRINCIPAL	Italie.
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. Peut contenir des sulfites.
EMBALLAGE	Pour le produit naturel : POLYPROPYLÈNE 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.