



leNative

lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito

Si l'on évoque le plateau de Colfiorito, on pense presque systématiquement à ses lentilles, reconnues comme Produit Traditionnel du Territoire.

Petites, d'une couleur allant du rosé au jaune en passant par le vert, elles sont particulièrement savoureuses et tendres : ce sont de véritables bijoux aux caractéristiques uniques.

Les lentilles du plateau de Colfiorito ne sont pas seulement appréciées pour leur goût délicieux, mais surtout pour leurs qualités nutritionnelles : elles constituent une source naturelle de protéines, de fibres et de minéraux.

Mais qu'est-ce qui les rend si précieuses ?

C'est sans aucun doute leur terroir.

Le plateau de Colfiorito, situé en Ombrie à 781 mètres d'altitude, est devenu en 1995 un parc régional protégé. Sa principale caractéristique est son marais d'altitude, un paysage rare qui influence tout l'écosystème de la vallée. Ses 100 hectares de marais ont été déclarés zone humide d'importance internationale par la convention de Ramsar.

C'est un véritable écrin de biodiversité qui abrite des centaines d'espèces différentes : des papillons, des poissons, des mammifères, des amphibiens, des reptiles, et surtout plus de 150 espèces d'oiseaux, dont environ un tiers sont protégées.

en cuisine :

Les lentilles du plateau de Colfiorito sont non seulement excellentes pour la santé, mais elles sont aussi délicieuses : leur caractéristique principale est leur résistance.

En effet, ces lentilles ne perdent pas leur peau à la cuisson et restent, de ce fait, plus nutritives et savoureuses.

Polyvalentes et savoureuses, elles se cuisinent de mille façons et surprennent par leur goût légèrement sucré. Traditionnellement utilisées dans les soupes, salades et potages originaux, grâce à leur teneur en protéines, elles constituent également une excellente alternative à un plat principal. Pourquoi ne pas les proposer sous forme de galettes, de flans ou de pâte à tartiner sur les bruschettas ?



LENTICCHIE
DELL'ALTOPIANO
DI COLFIORITO
250 g



Produit par : ANNATURA srl

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

Spécification lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito

ÉNERGIE (calories)	118 kcal 496 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	67,5 g
Glucides	14,4 g
Graisses	0,8 g
Protéines	9,8 g
Fibres	6,9 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	Lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito MAP : lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito séchées, eau, sans aromatisants.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : caractéristique. Odeur : caractéristique. Consistance : texture compacte. Saveur : comparable à celle du produit tel quel.
DURÉE DE CONSERVATION	Lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito nature MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage).
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V ^e gamme (produit nature). Lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito de grande qualité soigneusement sélectionnées. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito 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. Tout le produit doit être entièrement consommé après ouverture. 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. 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.

Source : Gruppo Maurizi srl - Rome - Rapport d'essai n° 26B05733