



ANNA
TURA

*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, désintoxicantes, 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 :

Le produit, qui est proposé dans des confections pratiques, tout simplement grillé et assaisonné avec de l'huile de tournesol, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant, et servi comme entrée, comme plat principal ou en tant qu'accompagnement, en y ajoutant, si l'on désire, des fines herbes, du sel et du poivre. Les courgettes grillées sont légères et fraîches, mais très appétissantes aussi. Nous vous proposons comme recette des roulades de courgettes au saumon fumé, un plat léger et sympa. Buon appetito !!!



COURGETTES
200 g



8 05 4934 420160

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



Spécifications / Courgettes grillées

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de courgettes (fraîches)	
CALORIES	11 kcal 46 kJoule
Partie comestible	88%
Eau	93,6 g
Glucides	1,4 g
Graisses	0,1 g
Protéines	1,3 g
Fibres	1,2 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de courgettes (grillées)	
CALORIES	56,8 kcal 238 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	84,2 g
Glucides	1,3 g
Graisses	5,1 g
Protéines	1,2 g
Fibres	1,2 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 grillées vaporisées à l'huile de tournesol et aromatisé au 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 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 24/48 heures après ouverture. Il est recommandé de respecter la chaîne du froid.
PRÉPARATION	Le produit, déjà grillé et assaisonné, peut être servi tel quel ou employé selon les recettes traditionnelles.
ORIGINE DE L'INGRÉDIENT PRINCIPAL	Italie et / ou autre pays de la CE.
AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE	≤ 1%
ALLERGÈNES	Le produit ne contient pas d'allergènes et respecte la directive Européenne CE 2003/89 du 10-11-03 et les modifications successives relatives aux allergènes ainsi que le Règlement (UE) 1169/2011. Toute contamination croisée potentielle figure sur l'emballage.
EMBALLAGE	EMBALLAGE PP-EVOH-PP TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE. Déclaration d'autorisation d'entrer en contact avec les denrées alimentaires (D.M. 21/3/1973 et modifications successives). D.Lgs. 142/2006-article 226 section 4; Registre CEE 2004.1935 CEE; Directive CEE 2002/72-CEE et amendements successifs ; Directive CEE 1994/62 - CEE. Règlement (UE) 2015/174, de la Commission du 5/02/2015, modifiant ou rectifiant le Règlement UE 10/2011.
INFORMATION MICROBIOLOGIQUE	Absence de Listeria monocytogènes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005.