



ANNA  
TURA

# LÉGUMINEUSES

## HARICOTS

Le haricot (*Phaseolus vulgaris*) est une plante naine ou rampante de la famille des Légumineuses, d'origine subtropicale, apte aux climats tempérés chauds. Son fruit contient les graines, qui sont la partie consommable de la plante.

Parmi les différentes variétés dans le commerce, on peut citer le *Borlotto* de Vigevano, le *Cannellino*, le haricot de Valsesia, le Metis, le *Quarantino*, le Roi des Belges.

Les haricots sont riches en vitamines, sels minéraux et cellulose, mais en protéines aussi. Les protéines des haricots peuvent représenter une excellente alternative alimentaire à celles d'origine animale.

Enfin, cette légumineuse est riche en aminoacides, dont manquent les céréales : c'est pourquoi il est très souhaitable d'intégrer les haricots aux céréales, dans les soupes ou dans d'autres genres de préparations.

## POIS CHICHES

Les pois chiches sont des légumineuses de la famille des *Papilionaceae*. Ils sont très riches en principes nutritifs tels que le calcium, le potassium, le phosphore, des protéines, le fer, le sodium et le magnésium. Ils sont aussi riches en fibres : essentielles pour le contrôle des fonctions intestinales, celles-ci contribuent aussi à maintenir l'équilibre des niveaux du cholestérol et du sucre dans le sang.

Les pois chiches contiennent un bon pourcentage d'acide linoléique, ce qui les rend une bonne source de graisses essentielles. Ils sont très riches en amide et ils apportent des quantités remarquables de sels minéraux, fibres, vitamines A et C, ainsi que de saponines, soit des substances qui aident le corps à baisser le cholestérol dans l'intestin.

## LENTILLES

La lentille est une espèce végétale appartenant au genre *Lens*. Elle est aussi appelée la « viande des pauvres ».

Les lentilles sont considérées comme des légumineuses de valeur nutritionnelle élevée, grâce à leur contenu remarquable de protéines (elles en contiennent plus que toute autre légumineuse). Elles sont riches en potassium, phosphore, fer, fibres et en certaines vitamines du groupe B.

La *Lens esculenta* est sans doute l'espèce la plus connue, et celle dont proviennent les graines que l'on retrouve sur nos tables.

La culture des lentilles a lieu au printemps, tandis qu'on les récolte aux mois de juin et de juillet.

On fait sécher les plantes au soleil ; quelques jours plus tard, on passe au battage, puis au tri des graines.

Les variétés italiennes sont très prisées : parmi les plus renommées, on signale les lentilles de Castelluccio di Norcia (AOP), les lentilles vertes d'Altamura, les lentilles du Fucino et celles de Mormanno. En Italie, on les cultive notamment aux Abruzzes, dans le Latium, et en Ombrie.

## CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, qui est proposé dans des confections pratiques, peut être immédiatement consommé après ouverture de l'emballage, directement assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge et du sel, ce qui constitue un plat unique savoureux. Selon la pyramide alimentaire du régime méditerranéen, les adultes doivent consommer des légumineuses deux fois par semaine. Avec notre produit, il sera simple de préparer des salades, des soupes, des minestrone, ou encore des crèmes comme le houmous. Bon appétit !*



POIS CHICHES  
AU NATUREL  
250 g



8 054934 421303

HARICOTS BORLOTTI  
AU NATUREL  
250 g



8 054934 421310

HARICOTS CANNELLINI  
AU NATUREL  
250 g



8 054934 421327

LENTILLES  
AU NATUREL  
250 g



8 054934 421334



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



## Spécifications / Légumineuses

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de pois chiches séchés, bouillis	
CALORIES	120 kcal 504 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	63,6 g
Glucides	18,9 g
Graisses	2,4 g
Protéines	7,0 g
Fibres	5,8 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de haricots <i>borlotti</i> séchés, bouillis	
CALORIES	93 kcal 388 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	70,0 g
Glucides	16,4 g
Graisses	0,7 g
Protéines	9,01 g
Fibres	6,9 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de haricots <i>cannellini</i> séchés, bouillis	
CALORIES	91 kcal 380 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	70,0 g
Glucides	14,9 g
Graisses	0,62 g
Protéines	8,23 g
Fibres	7,8 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de lentilles séchées, bouillies	
CALORIES	92 kcal 386 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	69,7 g
Glucides	16,3 g
Graisses	0,4 g
Protéines	6,9 g
Fibres	8,3 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	Pois chiches MAP : pois chiches séchés, eau, sans aromatisants. Haricots <i>borlotti</i> MAP : haricots <i>borlotti</i> séchés, eau, sans aromatisants. Haricots <i>cannellini</i> MAP : haricots <i>cannellini</i> séchés, eau, sans aromatisants. Lentilles MAP : lentilles séchées, eau, sans aromatisants.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : caractéristique. Odeur : caractéristique. Consistance : texture compacte. Savoir : comparable à celle du produit tel quel.
DURÉE DE CONSERVATION	Légumineuses nature MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produit nature). Légumineuses de grande qualité soigneusement sélectionnées. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les légumineuses 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.
PRÉPARATION	Tel quel : ouvrez l'emballage et assaisonnez à votre goût. Sauté : versez le contenu dans une casserole et réchauffez le produit à feu doux pendant 2 à 4 minutes puis assaisonnez au choix avant de servir. Micro-ondes : après avoir retiré le plastique alimentaire, mettez la barquette directement dans le four à micro-ondes et chauffez à puissance moyenne (750W) pendant 2 minutes.
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 nature 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. D'éventuelles contaminations croisées sont signalées sur l'étiquette.
EMBALLAGE	Produit nature : COPOLYM.RE DE POLYPROPYL.NE TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE. Produit MAP : 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. Règlement (CE) n° 889/2008 de la Commission du 5 septembre 2008 et ses modifications successives, incluant les modes d'application du Règlement (CE) n° 834/2007 du Conseil relatif à la production Bio et à l'étiquetage des produits Bio, en ce qui concerne la production Bio, l'étiquetage et les contrôles.
INFORMATION MICROBIOLOGIQUE	Absence de <i>Listeria monocytogènes</i> UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005.