



# CHOU - FLEUR

Le vrai visage  
de la nature est Bio.



## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le chou-fleur est naturellement riche en vitamine C et vitamine B9, nécessaires à la production et au renouvellement cellulaire. Même légèrement cuit, il continue à avoir une concentration élevée de ces deux vitamines. Parmi les membres de la famille des choux, le chou-fleur est le plus hautement digeste, grâce aux acides citrique et malique.

## CARACTÉRISTIQUES :

Le nom scientifique du chou est Brassica Oleracea et il appartient à la famille des crucifères. Il existe de nombreuses variétés cultivées, de plusieurs formes différentes : le chou-fleur, le chou, le chou de Savoie, le chou-rave, le

brocoli, les choux de Bruxelles, le chou rouge, etc.

Les parties comestibles de cette plante typiquement hivernale sont les feuilles (chou, chou de Savoie, chou chinois, choux de Bruxelles) et les bourgeons pas encore mûrs (brocoli, chou-fleur). La partie comestible du chou-fleur est la fleur, appelée le corymbe, en forme de « boule », qui, dans les premières étapes de son développement, a une couleur du blanc au blanc-crème.

Outre le chou-fleur classique, il y a plusieurs variétés locales, ainsi que des variétés sélectionnées. Une variété particulièrement intéressante autant pour son aspect que pour sa saveur est le chou romain. Il appartient à la famille des choux-fleurs mais se distingue par sa forme et la couleur verte de son corymbe. En Italie, le chou-fleur est cultivé en Campanie, dans les Marches, dans les Pouilles, dans le Latium, en Toscane, en Lombardie, dans le Piémont et en Vénétie.

Le chou-fleur est considéré un légume d'hiver et de printemps, bien que sa production soit principalement d'octobre à mai.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chou-fleur géant napolitain a des fleurs blanches qui peuvent atteindre de grandes tailles. Le cycle de vie peut être précoce, avec la récolte en automne, ou plus tardif, selon la variété. Il est important de le récolter à la phase correcte de maturation, parce qu'après cette phase, les fleurs blanches ont tendance à jaunir rapidement. La manière la plus habituelle de le préparer est bouilli, mais il fait aussi l'ingrédient principal des « pâtes et chou-fleur », un plat typique napolitain. Il existe également une variété sicilienne de chou-fleur avec des fleurs de couleur lilas-violet, ainsi que le chou-fleur romanesco qui se distingue par sa couleur jaune-vert brillant et ses fleurs pointues. Dans cette plante, en effet, les fleurs secondaires forment un dessin géométrique parfaitement proportionné et se répètent elles-mêmes comme des fractales. Les pointes des fleurs peuvent être coupées et bouillies ou cuites à la vapeur. Les tiges peuvent être pelées comme les asperges et sont également comestibles.

## CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, simplement cuit et conservé dans un emballage approprié, peut être immédiatement consommé après l'ouverture du contenant. Il peut être consommé chaud ou froid, ainsi qu'avec des soupes ou des pâtes, ou bien cuit au four en gratin avec de la béchamel et du fromage parmesan. Il peut être également utilisé dans de savoureuses tartes ou simplement assaisonné d'huile et de citron. Bon appétit!!!*



CHOU-FLEUR  
NATURE  
250 g



8 054934 420788



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



## Spécifications / Chou-fleur

| Valeurs Nutritionnelles pour 100 g<br>de Chou-fleur (cru) |                       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| CALORIES                                                  | 25 kcal<br>105 kJoule |
| Partie comestible                                         | 66%                   |
| Eau                                                       | 90,5 g                |
| Glucides                                                  | 2,7 g                 |
| Graisses                                                  | 0,2 g                 |
| Protéines                                                 | 3,2 g                 |
| Fibres                                                    | 2,4 g                 |

| Valeurs Nutritionnelles pour 100 g<br>de Chou-fleur (cuit) |                       |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|
| CALORIES                                                   | 40 kcal<br>167 kJoule |
| Partie comestible                                          | 100%                  |
| Eau                                                        | 84,2 g                |
| Glucides                                                   | 4,4 g                 |
| Graisses                                                   | 0,3 g                 |
| Protéines                                                  | 5,3 g                 |
| Fibres                                                     | 2,4 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                       | Chou-fleur nature : chou-fleur frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteur.<br>Chou-fleur MAP : chou-fleur frais sans aromatisants ni agents conservateurs, gaz protecteur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES        | Couleur : blanche.<br>Odeur : caractéristique.<br>Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais.<br>Savour : comparable à celle du produit frais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| DURÉE DE CONSERVATION             | Chou-fleur nature : produit comestible dans les 12 jours.<br>Chou-fleur MAP : produit comestible dans les 30 jours<br>(date d'expiration imprimée sur l'emballage)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PROCÉDÉ DE PRODUCTION             | Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel).<br>Choux-fleurs de grande qualité soigneusement sélectionnés.<br>La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le chou-fleur 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.<br>Le produit doit être consommé dans les 24/48 heures après ouverture.<br>Il est recommandé de respecter la chaîne du froid.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| PRÉPARATION                       | Tel quel : ouvrez et assaisonnez au goût.<br>Sauté : versez le contenu du paquet dans une casserole et réchauffez le produit à feu doux pendant 2 à 4 minutes puis assaisonnez au choix avant de servir.<br>Microondes : après avoir retiré le plastique alimentaire, mettez le paquet directement dans le four à microondes et chauffez à puissance moyenne (750W) pendant 2 minutes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ORIGINE DE L'INGRÉDIENT PRINCIPAL | Italie et / ou autre pays de la CE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE            | ≤ 2%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| EMBALLAGE                         | Produit nature : COPOLYMÈRE DE POLYPROPYLENE TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE.<br>Produit MAP : EMBALLAGE PP-EVOH-PP TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE.<br>Déclaration d'autorisation d'entrer en contact avec les denrées alimentaires (D.M. 21/3/1973 et modifications successives).<br>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.<br>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 Listeria monocytogenes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |