



LENA
TURE
BIO

CHOU FRISÉ

Le vrai visage
de la nature est Bio.



INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le chou frisé est très riche en vitamine A (1000-1600 UI), vitamine C (55 mg/100g de chou brut), et vitamine K (importante pour la coagulation du sang), ainsi qu'en minéraux tels que le potassium, le phosphore, le fer, le calcium et le soufre (responsable de l'odeur caractéristique qu'il dégage pendant la cuisson). Tous les membres de la famille des choux ont environ 30 Kcal pour 100g de légume brut, et sont assez rassasiants.

CARACTÉRISTIQUES :

Le chou frisé est cultivé dans toute l'Italie, y compris sur les collines et les montagnes. Les régions où il est le plus produit sont le Piémont, les Pouilles, la Vénétie, le Latium, et la Lombardie. L'espèce appartient à la famille Brassicaceae, et elle est considérée être

originaire d'Europe. Le chou frisé peut être utilisé tel quel, cuisiné, ou préparé en choucroute. Il se distingue du chou de printemps par son odeur et sa forte saveur. La Brassica oleracea bullata sabauda, plus communément connue sous le nom de chou frisé, a une tige droite et de grandes feuilles, qui peuvent être bosselées. Les feuilles les plus externes s'ouvrent vers l'extérieur, tandis que les plus internes forment une boule, bien qu'elles ne soient pas étroitement entrelacées comme les feuilles du chou de printemps. Les feuilles constituent la partie comestible, les plus externes d'entre elles se tournent vers l'extérieur tandis que les plus internes s'enroulent et sont serrées l'une sur l'autre pour former une grande boule. Elles présentent plusieurs petites veines, dont une centrale très prononcée et de couleur blanche. Le chou frisé est une plante herbacée biennale qui est beaucoup plus résistante au froid que le chou de printemps. Les feuilles des différentes variétés varient du vert au rouge pourpre et elles grandissent en se superposant les unes sur les autres pour former une tête en forme de boule.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les effets bénéfiques du chou frisé sont connus depuis l'Antiquité ; les Grecs le considéraient même sacré. Des études récentes ont montré que le chou frisé, grâce à ses propriétés organoleptiques et à la présence de certaines substances connues le nom d'indoles, peut aider à réduire le risque de certains types de tumeurs, en particulier celles du tube digestif et des voies urinaires. Les infusions à base de chou frisé semblent aider à combattre la bronchite et l'asthme, ainsi que des maladies gastro-intestinales. En Italie, tous les quatrièmes dimanches du mois de novembre, la ville de Montaldo Dora célèbre le « festival du chou frisé ». L'objectif de ce festival est d'encourager la culture organique du chou frisé dans le respect de l'environnement. Il est vrai qu'une quantité limitée est cultivée de cette manière mais sa qualité est supérieure.

CONSEILS DU CHEF :

Le produit, qui est convenablement emballé, peut être immédiatement consommé après l'ouverture du récipient, assaisonné à l'huile d'olive extra vierge, du sel, de l'ail et du piment fort. Nous recommandons également les recettes suivantes : chou frisé sauté, soupe de chou frisé, chou frisé aux anchois et au persil, tarte au chou frisé et pommes de terre, et risotto de chou frisé. Bon appétit!!!



CHOU FRISÉ
NATURE
250 g



8 05 493 4 42 08 01



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



Spécifications / Chou frisé

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou frisé (cru)	
CALORIES	19 kcal 78 kJoule
Partie comestible	93%
Eau	90,7 g
Glucides	2,5 g
Graisses	0,1 g
Protéines	2,0 g
Fibres	2,9 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou frisé (cuit)	
CALORIES	21 kcal 96 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	90,1 g
Glucides	2,8 g
Graisses	0,2 g
Protéines	2,1 g
Fibres	2,6 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 frisé nature : chou frisé frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteurs.. Chou frisé MAP : chou frisé frais sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert. Odeur : typique du soufre. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Chou frisé nature : produit comestible dans les 12 jours. Chou frisé MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage).
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V ^e gamme (produits au naturel). Chou frisé de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le chou frisé 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. Le produit doit être consommé dans les 24-48 heures après ouverture. Il est recommandé de respecter la chaîne du froid.
PRÉPARATION	Tel quel : ouvrez le paquet et assaisonnez au goût. 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. 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. 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 Listeria monocytogenes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005.