



ANNA  
TURA

# ARTICHAUTS

## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Il est possible de distinguer trois parties différentes dans la plante de l'artichaut : les feuilles, les bractées externes et le bouton floral comestible appelé « le cœur » : chacune de ces parties présente différentes propriétés nutritionnelles. Les feuilles, utilisées pour alimenter le bétail ainsi qu'à des fins pharmacologiques, possèdent des taux élevés de calcium, de potassium, et de fer, ainsi que du magnésium, du zinc et du cuivre en quantités plus faibles. Leur contenu en graisses est très faible, tandis qu'elles ont des niveaux satisfaisants d'acides aminés essentiels tels que la lysine, la thréonine, la valine et la phénylalanine. Les bractées sont riches en fibre et en potassium, faibles en sucres et sans graisses. Le bouton floral comestible contient un pourcentage élevé en sucres (48%) et protéines (21%). Parmi les minéraux présents, le potassium, le sodium, et le calcium se trouvent en grandes quantités. On y trouve également des niveaux élevés d'acides aminés essentiels, de la Vitamine C, du bêta-carotène et de l'acide folique. Un constituant chimique appelé cynarine, présent dans les feuilles du bouton floral, est utile contre certaines maladies hépatiques et rénales. La cynarine augmente la diurèse, aide à la sécrétion biliaire et à la digestion des graisses, et a des effets positifs sur le métabolisme en général. Il est recommandé aux diabétiques de manger des artichauts, puisque leurs hydrates de carbone sont presque entièrement constitués d'inuline, un complexe polysaccharide non disponible dans l'organisme humain.

## CARACTÉRISTIQUES :

Les artichauts sont une plante herbacée vivace typique de la Méditerranée appartenant à la famille Asteraceae (des astéracées). Ils peuvent avoir ou non des épines, être larges ou longs et leur couleur varie du vert intense au violet. C'est une plante avec un rhizome souterrain d'où sortent des tiges droites ramifiées. Les artichauts peuvent atteindre une hauteur de 120-130 cm et se terminent en un bouton floral constitué de plusieurs bractées charnues vertes ou violettes. La partie comestible de la plante est en réalité la fleur et le cœur central, qui est très prisé en raison de sa tendreté. Les différentes variétés d'artichauts peuvent être classées en variétés épineuses et non épineuses. Épineux: ils sont généralement plus pointus que les variétés sans épines, et ont une couleur vert intense. Leur saveur très marquée fait qu'ils sont délicieux même crus. Sans épines : ils ont une forme plus ronde (ce qui les rend parfaits pour être farcis) et des reflets caractéristiques violets. Ils doivent être cuits et ont une saveur intense et délicate.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les artichauts (*cynara cadunculus*) étaient connus depuis l'Antiquité par les Égyptiens, les Grecs et les Romains. Ils ont été introduits en Europe au Moyen-Âge quand les Arabes les ont amenés d'Afrique du Nord en Espagne. Leur nom en français provient du mot espagnol alcachofa, dérivé du mot arabe kaharshuff. Les Égyptiens les considéraient comme « un cadeau venu du soleil ». Les Romains cultivaient aussi les artichauts, bien qu'ils préférassent les variétés importées des provinces romaines d'Afrique et d'Espagne.

## CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, qui est convenablement emballé, peut être immédiatement cuit après l'ouverture du récipient, assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel et du citron, ou sauté avec de l'huile d'olive, de l'ail, du sel, du poivre, du piment fort et du persil, ou encore pané et frit. Les artichauts peuvent être utilisés pour préparer des soupes, des tartes salées, des risottos, et des salades, ou bien ils peuvent être farcis et servis comme plat principal. D'autres véritables spécialités sont les célèbres carciofi alla giudia (artichauts frits), et les carciofi alla romana (artichauts braisés avec de l'eau, de l'huile d'olive, et des herbes). Bon appétit!!!*



ARTICHAUTS  
NATURE



8 054934 420559



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



## Spécifications / Artichauts

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g d'artichauts

ÉNERGIE (calories)	44 kcal / 185 kJ
Partie comestible	100
Eau	88,2
Protéines	3,6
Graisses	0,3
Graisses saturées	0,08
Glucides	3,3

Sucres	2,6
Fibres	7,4
Sel (mg)	100
Calcium (mg)	82
Fer (mg)	0,8
Vitamine A (µg)	16
Vitamine C (mg)	8

Valeurs établies sur la base des données de composition nutritionnelle des aliments tirées de:

CREA  
Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Page web:  
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Page web:  
<https://www.alimentinutrizione.it>

INGRÉDIENTS	Artichauts nature : artichauts frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz de protection. Artichauts MAP : artichauts frais sans aromatisants ou agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert violacé. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Artichauts nature : produit comestible à consommer dans les 12 jours. Artichauts conditionnés dans un emballage MAP : produit à consommer dans les 30 jours. (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Artichauts de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les artichauts sont intégralement traités dans des zones d'hygiène contrôlées, 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	Tels quels : ouvrez et assaisonnez au goût. Sautés : 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 film 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	≤ 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 et ses modifications et intégrations suivantes. D'éventuelles contaminations croisées sont signalées sur l'étiquette.
EMBALLAGE	Produit nature : COPOLYMÈRE DE POLYPROPYLÈNE 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.
INFORMATION MICROBIOLOGIQUE	Absence de Listeria monocytogènes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005 et ses modifications et intégrations suivantes.