



ANNA  
TURA

## BROCOLI-RAVE

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le brocoli-rave est un légume riche en vitamines A, C et B. Il contient également plusieurs sels minéraux, en particulier du calcium, du fer et du phosphore. Il est pauvre en calories et facilite le transit intestinal car il est riche en fibres. Le brocoli-rave contient des composés sulfurés spécifiques (sulforaphane, dithioléthiones, isothiocyanates, thiocyanates) qui aident à prévenir des problèmes génétiques et cellulaires. En fait, il est bien connu depuis longtemps que la consommation régulière de Brassicaceae est associée à une diminution du risque de tumeurs. Outre les substances déjà mentionnées, le brocoli-rave contient aussi d'autres substances très saines : la vitamine C, qui est très importante pour le système immunitaire, les caroténoïdes, et les flavonoïdes (pigments présents dans tous les fruits et légumes rouge, orange et vert foncé), qui sont importants pour se maintenir en bonne santé et pour leurs propriétés anti oxydantes.

### CARACTÉRISTIQUES :

Le brocoli-rave comme l'indique son nom, est l'extrémité de la plante Brassica rapa, qui appartient à la famille Brassicaceae (la même famille que le chou).

Plusieurs noms lui sont donnés en Italie, comme « broccoletti », « cime di rapa » et « friarielli ».

Il est typique du sud de l'Italie, notamment des régions des Pouilles, de Calabre, de Basilicate et de Latium, où il existe une gamme de différentes variétés et recettes.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le brocoli-rave, ainsi que les raves et les choux, a toujours été associé à une alimentation paysanne, et l'odeur de ce légume lorsqu'il cuit a toujours été associée aux cantines populaires, ou, plus en général, à l'alimentation durement gagnée de la classe ouvrière.

Aujourd'hui, cependant, ce légume est à nouveau apprécié autant d'un point de vue gastronomique que nutritionnel.

### 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.  
Vous pouvez également faire sauter le brocoli-rave  
avec de l'ail, des croûtons de pain  
et des piments forts, et même  
des anchois si vous le souhaitez.  
C'est un plat simple, savoureux et sain provenant  
de la cuisine traditionnelle paysanne.  
Bon appétit!!!*



BROCOLI-RAVE  
NATURE  
300 g



8 054934 420665



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



## Spécification / Brocoli-rave

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de brocoli-rave

ÉNERGIE (calories)	29 kcal / 122 kJ
Partie comestible	100
Eau	90,9
Protéines	3,1
Graisses	0,3
Graisses saturées	0,07
Glucides	2,1

Sucres	2,1
Fibres	3,1
Sel (mg)	6
Calcium (mg)	92
Fer (mg)	1,1
Vitamine A (µg)	203
Vitamine C (mg)	72

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	Brocoli-rave nature : brocoli-rave frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteurs. Brocoli-rave MAP : brocoli-rave frais sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : verte. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Brocoli-rave nature : produit comestible à consommer dans les 12 jours. Brocoli-rave MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Brocoli-rave de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le brocoli-rave 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 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 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 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.
INFORMATION MICROBIOLOGIQUE	Absence de Listeria monocytogènes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005 et ses modifications et intégrations suivantes.