



ANNA
TURA

B R O C C O L I

INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le brocoli est pauvre en calories et possède de clairs bénéfices nutritionnels : c'est une source de vitamines C et B9 et apporte également une grande quantité de fibres, de provitamine A et de magnésium.

Récemment, des chercheurs ont démontré que le brocoli présente des caractéristiques utiles dans la prévention de certains cancers, grâce à certains composés produits par le brocoli en complémentarité avec des vitamines antioxydantes (la vitamine C et la provitamine A).

CARACTÉRISTIQUES :

Sur le plan botanique, le brocoli est similaire au chou-fleur et se caractérise par une belle couleur verte. La plante du brocoli est en effet similaire à celle du chou-fleur, la principale différence se trouvant dans ses feuilles, qui ont des bords beaucoup plus découpés et une tige plus longue et sont parfois plus sombres et en moins grand nombre que les feuilles du chou-fleur. La partie comestible du brocoli est l'efflorescence, formée d'une grande quantité de fleurs complètement différenciées. Il existe plusieurs variétés autochtones du brocoli, quoiqu'aujourd'hui elles soient remplacées par un nombre de variétés sélectionnées.

En Italie, les brocolis sont principalement cultivés dans les régions des Pouilles, Campanie, Latium et Marche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il semblerait que le brocoli était bien connu depuis l'Antiquité; il était considéré sacré par les Grecs et les Romains, qui l'utilisaient pour guérir certaines maladies. Au fil du temps, le brocoli a été de plus en plus utilisé et sa présence dans les cantines des lieux de travail a sensiblement augmenté en raison de ses innombrables qualités. Par ailleurs, le brocoli a longtemps été considéré comme un aliment des temps difficiles.

CONSEILS DU CHEF :

Le produit, cuit et préservé au naturel, conservé dans des emballages appropriés, peut être immédiatement consommé après ouverture du paquet, l'assaisonnant avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel et du citron; sinon, on peut le faire revenir avec du bacon, de l'huile d'olive vierge extra, de l'ail, du sel, du poivre et des croûtons de pain.

Bon appétit!!!



BROCCOLI NATURE
300 g



8 054934 420108



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



Spécifications / Brocoli

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de brocoli

ÉNERGIE (calories)	34 kcal / 144 kJ
Partie comestible	100
Eau	91,7
Protéines	3,1
Graisses	0,4
Graisses saturées	0,05
Glucides	3,2

Sucres	3,2
Fibres	3,2
Sel (mg)	9
Calcium (mg)	27
Fer (mg)	0,6
Vitamine A (µg)	2
Vitamine C (mg)	35

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 nature : brocoli frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteur. Brocoli MAP : brocoli frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteur.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : verte et blanche. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Brocoli nature: produit à consommer dans les 12 jours. Brocoli MAP : produit à consommer dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V ^e gamme (produits au naturel). Brocolis de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le brocoli 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 aussitôt 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	≤ 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 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.