



ANNA
TURA

CHOU CABUS

INGRÉDIENTS ACTIFS :

Le chou cabus ou chou pommé est très riche en vitamine C (47 mg/100 g de produit frais), vitamine P (6 mg/100 g de produit frais), vitamine A, vitamine E (8,9 mg/100 g de produit frais) et vitamine K, importante pour la coagulation du sang. Le chou cabus est un aliment aux bénéfices incroyables. Riche en acides gras (oméga 3 et 6, entre autres), il joue un rôle majeur pour la santé car il aide à maintenir en bon fonctionnement le cœur et les artères. Grâce à sa pauvreté en calories (environ 25/100 g) et à sa capacité de rassasier, le chou cabus a également des propriétés amaigrissantes et c'est un aliment utile pour ceux qui suivent un régime minceur, car il est pauvre en graisses et riche en fibres.

CARACTÉRISTIQUES :

Le chou cabus ou chou pommé (*Brassica oleracea* var. *capitata*) est une espèce horticole appartenant à la famille botanique des *Cruciferae* (ou *Brassicaceae*), la même famille dont font partie d'autres légumes, tels que le chou-fleur, le brocoli, le chou frisé et le chou de Savoie. Le chou cabus est originaire de l'Europe ; c'est l'Allemagne qui en cultive davantage aujourd'hui ; en Italie, la production de chou cabus est surtout concentrée dans les régions du centre et du sud, comme les Pouilles, le Latium, la Campanie. Le chou cabus est une espèce herbacée bisannuelle, mais on le cultive dans les potagers selon un cycle saisonnier. Sa tige est droite ; ses feuilles, grandes et très charnues, sont imbriquées, enroulées les unes sur les autres de sorte à former une balle, ou « tête », assez importante qui contient les feuilles les plus jeunes et le bourgeon central. Différemment du chou de Savoie, qui a des feuilles bulleuses, le chou cabus en a de lisses.

LE SAVIEZ-VOUS ?

« Caton l'Ancien et Apicius louaient tellement le chou cabus qu'à leur avis il résumait toutes les vertus et tous les parfums des autres herbes ; ce qui montre que les Anciens étaient aussi gourmands de cette feuille qu'en sont les Modernes... »

Le chou cabus a des propriétés anti-inflammatoires, digestives, anti-tumorales et anti-oxydantes. Il agit contre les radicaux libres, aide à prévenir plusieurs maladies et empêche le vieillissement précoce. Il est très recommandé contre le stress ; excellent allié contre l'hypertension, il a aussi un important pouvoir de désintoxication.

CONSEILS DU CHEF :

Le produit, qui est proposé dans des confections pratiques, peut être immédiatement consommé après l'ouverture du contenant, directement assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, de l'ail et des piments séchés. Quelques recettes : chou cabus sauté en poêle, soupe de riz et chou cabus, sandwich de longe de porc fumé et chou cabus, chou cabus à la sicilienne, purée de chou cabus et fèves, et, enfin, pâtes strozzapreti sauce chou cabus saucisses. Bon appétit !



CHOU CABUS
NATURE
300 g



8 05 493 4 42 08 63



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



Spécifications / Chou cabus

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou cabus

ÉNERGIE (calories)	24 kcal / 100 kJ
Partie comestible	100
Eau	92,1
Protéines	2,1
Graisses	0,1
Graisses saturées	0
Glucides	2,5

Sucres	2,5
Fibres	2,6
Sel (mg)	17
Calcium (mg)	57
Fer (mg)	0,8
Vitamine A (µg)	17
Vitamine C (mg)	31

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	Chou cabus nature : chou cabus frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz de protection. Chou cabus MAP : chou cabus sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert. Odeur : caractéristique. Consistance : tissu compact comparable au produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Chou cabus nature : produit comestible dans les 12 jours. Chou cabus MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V ^e gamme (produit nature). Chou cabus de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le chou cabus 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 l'emballage et assaisonnez à votre goût. Sauté : versez le contenu dans une casserole et réchauffez le produit à feu doux pendant 2 à 4 minutes puis assaisonnez au choix avant de servir. Micro-ondes : après avoir retiré le plastique alimentaire, mettez le paquet directement dans le four à micro-ondes 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 : COPOLYM.RE DE POLYPROPYL.NE TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTI-BUÉE. 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.