



ANNA  
TURA

# CHOU ROMANESCO

## INGRÉDIENTS ACTIFS :

Une tête typique du chou romanesco, qui appartient à la même famille que le chou et le chou-fleur, pèse entre 300 et 600 grammes. Il est riche en vitamine C, acide folique, potassium, et fibres, et contient aussi de la vitamine PP, du phosphore, du calcium, du sodium et du fer. Des études scientifiques ont confirmé que la consommation régulière de Brassicaceae, riches en chlorophylle, caroténoïdes et composés phénoliques réduit le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires.

## CARACTÉRISTIQUES :

Une chose amusante du chou romanesco, qui appartient à la

famille du chou (*Brassica oleracea*), est la forme parfaite de ses fleurettes, qui se répètent elles-mêmes comme des fractales. C'est l'un des plus anciens légumes à avoir été cultivés.

Il est d'une couleur vert intense lumineux, et a un goût légèrement sucré. La régularité avec laquelle ses fleurettes se répètent est vraiment unique et fascinante.

Bien que le chou romanesco, qui est appelé également "brocoli romanesco", appartienne à l'espèce du chou-fleur, il se différencie généralement par la présence de bourgeons secondaires ou fleurs. C'est probablement cette particularité qui a donné lieu au nom de brocoli : en effet, brocco est l'ancien mot italien pour bourgeon. Il est fascinant de penser que quelque chose d'aussi mathématique et géométrique qu'une fractale puisse exister spontanément dans la nature.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Le chou romanesco est cultivé dans la région de Rome depuis plusieurs siècles. Diverses sources bibliographiques témoignent en effet l'histoire de la culture de ce légume. Par exemple, en 1834, Giuseppe Gioacchino Belli, dans son sonnet "Er Testamento Der Pasqualino", appelle le paysan "Tozzetto", par analogie avec le mot "torso", soit le centre dur du chou romanesco qu'il cultive et vend. Certains livres de comptes datant de 1969-1973 ont été trouvés sur des zones cultivées : ils énumèrent les bénéfices provenant de la vente du chou romanesco. À cause du lien étroit que les habitants de Rome et de ses alentours ont avec ce légume, il est simplement appelé « broccoli » (« chou ») dans cette région.

## CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, qui est convenablement conditionné, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant et assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, de l'ail et du piment fort. Si vous préférez, vous pouvez aussi préparer le chou romanesco en suivant cette simple recette : coupez finement un oignon et faites-le revenir avec de l'huile d'olive et quelques filets d'anchois. Lorsque les oignons ont bruni, ajoutez le chou, du vin, du sel et du poivre. Ce plat est connu comme « brocoli noyé dans le vin rouge ». Bon appétit!!!*



CHOU ROMANESCO  
NATURE  
300 g



8 054934 420689



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



## Spécifications / Chou romanesco

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou romanesco

ÉNERGIE (calories)	52 kcal / 219 kJ
Partie comestible	100
Eau	80,7
Protéines	6,0
Graisses	0,5
Graisses saturées	0,05
Glucides	3,5

Sucres	3,5
Fibres	5,3
Sel (mg)	6
Calcium (mg)	68
Fer (mg)	0,9
Vitamine A (µg)	111
Vitamine C (mg)	50

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 romanesco nature : chou romanesco frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteurs. Chou romanesco MAP : chou romanesco frais sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert brillant. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Chou romanesco nature : produit comestible dans les 12 jours. Chou romanesco 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). Chou romanesco de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le chou 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 récipient 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.