



ANNA  
TURA

## FENOUILS

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Ce légume est très faible en calories, pauvre en graisses et riche en fibres. Son cœur a un bon pourcentage d'eau, protéines, carbohydrates. En outre, on remarque sa teneur en potassium, sodium, calcium et phosphore, en vitamines A, B, C, D et E, et en acide folique. Grâce à son contenu de phytoestrogènes, le fenouil aide à réguler de façon naturelle les niveaux hormonaux féminins, ce qui le rend notamment utile dans la stimulation de la production de lait chez les femmes allaitantes, et dans la réduction des gênes précédant le cycle menstruel et des troubles liés à la ménopause. Le foie bénéficie aussi de la consommation de fenouils, qui sont d'excellents désintoxicants et contribuent à améliorer les fonctions hépatiques.

### CARACTÉRISTIQUES :

Le fenouil, *Foeniculum vulgare Mill.*, est une plante herbacée méditerranéenne de la famille des Apiaceae (Ombellifères), probablement originaire de l'Asie Mineure, mais répandue dans la région méditerranéenne tout entière et déjà connue par les Égyptiens, les Grecs et les Arabes. Son goût particulier est dû à sa forte teneur en anéthol, une substance que l'on emploie dans la préparation de liqueurs. Il faut distinguer deux types de fenouil : le fenouil sauvage et le fenouil commun (cultivé). Ils appartiennent à la même famille, mais alors que le fenouil sauvage croît de façon spontanée et est employé comme plante aromatique, le fenouil cultivé, ou commun, a une partie consommable (le cœur), soit le pied des feuilles, et est caractérisé par un goût plus sucré et moins puissant par rapport au goût de l'autre.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Son nom dérive du latin *foenum* (=foin), car autrefois il était employé comme fourrage. Le deuxième terme, *vulgare*, signifie ordinaire, commun. La distinction que l'on fait habituellement entre fenouil femelle et fenouil mâle, n'a rien de scientifique et dépend de la forme du fruit : le fenouil femelle est plus arrondi, le mâle est plus allongé.

L'expression italienne « *lasciarsi infnocchiare* » (se faire « enfenouiller », soit se faire avoir) dérive de l'habitude des taverniers d'offrir des morceaux de fenouil commun à ceux qui allaient chez eux pour acheter le vin qu'il avaient dans leurs fûts. En effet, son cœur contient des substances aromatiques qui altèrent le goût, faisant paraître bon même un vin de mauvaise qualité.

### CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, qui est proposé dans des confections pratiques, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant, directement assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge d'olive, du sel, du jus de citron ou du vinaigre.*

*L'une des façons les plus traditionnelles de cuisiner ces légumes, ceux-ci étant très légers et susceptibles d'être enrichis avec des ingrédients plus nourrissants, c'est au gratin, cuits au four avec du fromage râpé, de la chapelure de pain, du sel et du poivre. Bon appétit !*



FENOUILS NATURE  
300 g



8 054934 420016



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



## Spécifications / Fenouils

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de fenouils

ÉNERGIE (calories)	17 kcal / 72 kJ
Partie comestible	100
Eau	92,1
Protéines	1,4
Graisses	tr
Graisses saturées	0
Glucides	1,7

Sucres	1,7
Fibres	2,6
Sel (mg)	3
Calcium (mg)	43
Fer (mg)	0,3
Vitamine A (µg)	2
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	Fenouils nature : fenouils frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz de protection. Fenouils MAP : fenouils sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : blanc. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Fenouils nature : produit comestible dans les 12 jours. Fenouils MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produit nature). Fenouils de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les fenouils sont intégralement traités 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 paquet et assaisonnez à votre 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. 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	≤ 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 : COPOLYM.RE DE POLYPROPYL.NE 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.