



ANNA
TURA

FRIARIELLI

INGRÉDIENTS ACTIFS :

Les *friarielli* (brocolis-raves) sont très riches en calcium (260 mg pour 100 g), plus que le lait et que tout autre aliment. Leur élément principal est le potassium. Ils sont riches en magnésium, en fer, et en plusieurs vitamines (C, B2 et A), et leur apport en protéines est remarquable. Les brocolis-raves, ou fanes de navet, en effet, peuvent être un excellent substitut de viande. En outre, ils sont très pauvres en calories.

CARACTÉRISTIQUES :

Le brocoli-rave (*Brassica rapa L. subsp. sylvestris*) est un légume typiquement italien. Il y en a de nombreuses variétés, qui dépendent du lieu où il est cultivé. Le brocoli-rave napolitain,

par exemple, a une tige plus tendre par rapport à celle du brocoli-rave de Bari. C'est en Campanie que l'on trouve les *friarielli*, soit les toutes premières pousses d'une qualité de brocolis-raves plus petits, tendres et un tantinet amers. Ils ressemblent beaucoup aux brocolis-raves et sont un plat typique de la cuisine napolitaine et romaine (à Rome, on les appelle *broccoletti*).

On les consomme, sous d'autres noms (par ex. brocolis-rapini, *broccoletti*, brocolis-raves, fanes de navet), en d'autres régions italiennes, tout comme en Galicie et au Portugal (*grelas*), ou dans la cuisine chinoise. Les *friarielli* sont cultivés notamment dans les zones internes de la Campanie, et, en moindre mesure, dans des zones montagnardes des Apennins (provinces d'Avellino et de Benevento), ainsi que dans l'agro nocerino-sarnese (une partie de la vallée du Sarno) et dans la vallée du Sele. Les meilleurs *friarielli* se trouvent sur le marché à partir de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les origines du nom *friariello* n'ont pas été avérées : selon quelqu'un le mot dériverait du castellan *frio-grelas*, soit des brocolis-raves d'hiver ; en revanche, d'autres pensent qu'il vient de *frijere*, la version napolitaine du verbe « frire ». Autrefois, on cultivait ces légumes dans la ville même de Naples, notamment dans le quartier collinaire du Vomero, qui en effet était connu comme *o' colle de' friarielle* (la colline des friarielli).

CONSEILS DU CHEF :

Le produit, qui est proposé dans des confections pratiques, tout simplement cuit et conservé nature, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant, directement assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge d'olive, du sel, de l'ail et des piments séchés. Le plat le plus célèbre est la pizza saucisses et friarielli. Ils sont aussi considérés comme un ingrédient exquis pour la préparation de timballi, fougasses et surtout comme accompagnements. Quelqu'un a l'habitude d'assaisonner les friarielli comme une salade, en y ajoutant tout simplement du jus de citron, sans les faire sauter. Bon appétit !



FRIARIELLI
NATURALE
300 g



8 054934 420337



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



Spécifications / Friarielli

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de friarielli

ÉNERGIE (calories)	29 kcal / 122 kJ
Partie comestible	100
Eau	90,9
Protéines	3,1
Graisses	0,3
Graisses saturées	0
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	<i>Friarielli nature</i> : friarielli frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz de protection. <i>Friarielli MAP</i> : friarielli sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert. Odeur : caractéristique. Consistance : texture compacte comparable au produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	<i>Friarielli nature</i> : produit comestible dans les 12 jours. <i>Friarielli MAP</i> : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V ^e gamme (produit nature). <i>Friarielli</i> de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les <i>friarielli</i> 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. Sautés : 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	≤ 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 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 <i>Listeria monocytogènes</i> UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005 et ses modifications et intégrations suivantes.