



ANNA  
TURA

## HARICOTS VERTS

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Comparés à d'autres légumineuses, les haricots verts contiennent moins de protéines et une très grande quantité d'eau (estimée autour de 90%); pour cette raison, les haricots verts présentent des caractéristiques plus proches des légumes que des légumineuses. Ils sont riches en fibres, en sels minéraux (particulièrement en potassium) et en vitamine A, et contiennent aussi une bonne quantité de vitamine C. Ils sont pauvres en glucides.

Leur faible teneur en hydrates de carbone, ajoutée à une petite quantité de protéines (21%) font des haricots verts un aliment hypocalorique : seulement 18 kcal pour 100 g. Les haricots verts ont des effets diurétiques.

### CARACTÉRISTIQUES :

Les haricots verts sont simplement les jeunes gousses des haricots (*Phaseolus vulgaris*), de la famille des Leguminose Papilionaceae.

C'est une plante annuelle avec une tige grimpante. Sa taille varie de petite à quatre mètres de hauteur.

Bien que ce soient des légumineuses, les haricots verts ont toutes les caractéristiques de « simples » légumes : en fait, contrairement aux pois, haricots, fèves, pois chiches, etc., vous pouvez non seulement manger la graine de la plante mais la gousse entière aussi. Une autre différence nette entre les légumineuses traditionnelles et les haricots verts est leur contenu en calories.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Plusieurs noms communs dans différents dialectes de différentes régions d'Italie sont attribués aux haricots verts : croissants, shingles (galets), et haricots mange-tout en sont juste quelques uns. Les meilleurs haricots verts sont les plus jeunes, car ils ne sont pas durs et n'ont pas la tige latérale typique des haricots verts moins jeunes.

### CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, simplement cuit et conservé dans des emballages appropriés, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant, assaisonné avec l'huile d'olive extra vierge, du sel et du citron ou aussi avec du vinaigre balsamique.*

*Bon appétit!!!*



HARICOTS VERTS  
NATURE  
200 g



8 05 493 4 42 02 52



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



## Spécifications / Haricots verts

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de haricots verts

ÉNERGIE (calories)	31 kcal / 129 kJ
Partie comestible	100
Eau	90,0
Protéines	1,7
Graisses	0,1
Graisses saturées	0,02
Glucides	4,6

Sucres	2,1
Fibres	2,9
Sel (mg)	4
Calcium (mg)	0
Fer (mg)	0
Vitamine A (µg)	0
Vitamine C (mg)	0

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	Haricots verts nature : haricots verts frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteur. Haricots verts MAP : haricots verts frais sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : verte. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Haricots verts nature : produit comestible à consommer dans les 12 jours. Haricots verts MAP : produit comestible à consommer dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
PROCÉDÉ DE PRODUCTION	Spécialité classée V <sup>e</sup> gamme (produits au naturel). Haricots verts de grande qualité soigneusement sélectionnés. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Les haricots verts 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	Tels quels : ouvrez le paquet et assaisonnez au 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. 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.