



ANNA  
TURA

## K A L E

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Ce qu'on appelle le *Superfood* n'est riche qu'en principes nutritifs salutaires : vitamine A, essentielle pour le système immunitaire ; vitamine K et calcium, qui contribuent à la santé des os ; lutéine, idéale pour la vue ; vitamine B et C, antioxydants ; fibres, protéines et acide folique.

Sa grande quantité de sels minéraux en font un excellent allié contre la fatigue, tandis que sa richesse en ALA (acide alpha-linoléique), sulforaphane et folates lui donne des propriétés d'antidépresseur.

Tout cela, avec un apport en calories des plus bas.

### CARACTÉRISTIQUES :

Appartenant à la famille des *Brassicaceae*, plus précisément à la variété *Brassica Oleracea*, cette plante, est communément connue (et notamment dans les Pouilles) sous le nom de « *Cavolo Riccio* », en raison de l'aspect ondulé de ses feuilles, mais, au niveau global, elle est plutôt connue comme Kale ou « *Curly Kale* », comme on l'a nommée outre-mer. Elle nécessite d'un climat frais ; d'habitude sa récolte a lieu vers la fin de l'automne.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le « *cavolo Riccio* », qu'à l'Âge Classique et au Moyen-Âge on appelait « Le médecin des pauvres », connaît aujourd'hui un renversement de tendance, grâce au succès que lui a donné sa présence dans les régimes alimentaires du *Star System* hollywoodien entier. Sa renaissance est due à un paysan qui dans les années 80 commença à travailler pour en réaliser des variétés commercialement plus intéressantes, jusqu'à arriver à la célèbre *winter red* et à d'autres gammes de couleurs. Aujourd'hui, on le dit le légume le plus consommé à New York, tant que de célèbres chefs et de simples amateurs de la cuisine naturelle rivalisent pour le proposer dans les recettes les plus originales.

### CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, qui est convenablement emballé, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant, assaisonné avec de l'huile d'olive extra-vierge et du sel, ou sauté à la poêle, en ajoutant du poivre. Essayez la soupe de « cavolo riccio » et haricots, idéale pour les soirées d'hiver, et à enrichir à votre gré avec d'autres légumes de saison.*

*Buon appetito!*



KALE  
NATURE  
300 g



8 054934 420870



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



## Spécifications / Kale

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de Kale (cru)	
CALORIES	35 kcal 146,44 kJoule
Partie comestible	93%
Eau	89,6 g
Glucides	4,4 g
Graisses	1,5 g
Protéines	2,9 g
Fibres	4,1 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de Kale (cuit)	
CALORIES	23 kcal 95 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	92 g
Glucides	2 g
Graisses	0 g
Protéines	2,5 g
Fibres	2,3 g

Valeurs établies sur la base des données de composition nutritionnelle des aliments tirées de :

- tableaux de composition chimique et de valeur énergétique des aliments de l'Institut National de la Nutrition, de Rome ;
- tableaux de composition des aliments de l'Institut Allemand pour les recherches bromatologiques, de Garching-Monaco de Bavière.

<b>INGRÉDIENTS</b>	Kale: Kale frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz de protection. Kale MAP : Kale sans aromatisants ni agents conservateurs.
<b>PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES</b>	Couleur : verte. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte. Savoir : comparable à celle du produit frais.
<b>DURÉE DE CONSERVATION</b>	Kale nature : produit comestible dans les 12 jours. Kale MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
<b>PROCÉDÉ DE PRODUCTION</b>	Spécialité classée V* gamme (produits au naturel). Kale de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le Kale 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.
<b>CONSERVATION</b>	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.
<b>PRÉPARATION</b>	Tel quel : ouvrez le paquet et assaisonnez au goût. Sauté : versez les contenus 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.
<b>ORIGINE DE L'INGRÉDIENT PRINCIPAL</b>	Italie et / ou autre pays de la CE.
<b>AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE</b>	≤ 1%
<b>ALLERGÈNES</b>	Le produit nature 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.
<b>EMBALLAGE</b>	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.
<b>INFORMATION MICROBIOLOGIQUE</b>	Absence de Listeria monocytogenes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005.