



ANNA  
TURA

## SCAROLE

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Légumes légers et rafraîchissants (environ 95% d'eau), les endives, dont la scarole fait partie, sont très pauvres en calories. Elles contiennent environ 2,7% de fibres douces, principalement composées de cellulose et d'hémicellulose, qui leur confèrent leur consistance ferme et croquante. Elles possèdent une concentration élevée en vitamine C et en vitamine B9. Ces légumes ont de remarquables propriétés toniques, diurétiques et laxatives. Ils ont un faible niveau de calories (10-20 cal/100 g), et un niveau élevé de vitamine A (1600 U.I.) et vitamine C (10-23 mg/100 g), ainsi qu'un bon niveau de sels minéraux, particulièrement de potassium, phosphore et calcium.

### CARACTÉRISTIQUES :

Les endives et la scarole appartiennent à la famille Composite ou Asteraceae.

C. endivia L. var. crispum est le nom de la chicorée frisée communément appelée « endives », tandis que C. endivia var. latifolium se réfère communément à la « scarole ».

- L'endive scarole (Cichorium endivia latifolium) : couramment connue sous le nom de scarole, c'est le type de chicorée le plus largement utilisé, elle a de grandes feuilles ondulées. La partie la plus extrême des feuilles est repliée vers l'intérieur de la plante, qui a une consistance craquante.
- Les endives frisées (Cichorium endivia crispum) : plus couramment connues comme frisées, elles diffèrent de la scarole dans la forme de leurs feuilles, qui ont de longues tiges frisées et irrégulières. Les têtes des endives frisées ont un tout petit « cœur » de feuilles centrales.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Antiquement, à Rome, les endives étaient connues sous le nom d'intybus; c'est le botaniste suédois Carl Linnaeus qui a ensuite donné le nom d'espèce Intybus à la chicorée. Plus tard les endives ont été reclassées sous l'espèce C. endivia. Les endives et la scarole sont très appréciées en Italie, particulièrement les variétés d'automne et d'hiver, bien qu'il existe aussi des variétés d'été. Vous pouvez vérifier la fraîcheur de ces légumes en regardant l'endroit où les feuilles sont attachées au centre de la tête, qui doit être d'une couleur lumineuse, et ne doit pas avoir de feuilles ratatinées ni avec des bords sombres.

### CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, simplement cuit et offert sous emballages pratiques, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant, assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge et du jus de citron. Il peut également être utilisé pour préparer la pizza di scarola, une savoureuse pizza farcie originaire de la tradition culinaire de la région de Naples, qui est souvent servie aux alentours de Noël. La pizza di scarola, servie à température ambiante et coupée en petits morceaux carrés, constitue une entrée originale ou une délicieuse collation, faisant de cette pizza l'ultime amuse-gueule : traditionnel, savoureux et copieux. Bon appétit!!!*



SCAROLE NATURE  
300 g



8 054934 420429



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



## Spécifications / Scarole

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de scarole

ÉNERGIE (calories)	23 kcal / 196 kJ
Partie comestible	100
Eau	93,0
Protéines	1
Graisses	0,3
Graisses saturées	0,03
Glucides	3,2

Sucres	3,2
Fibres	1,9
Sel (mg)	7,5
Calcium (mg)	93
Fer (mg)	1,7
Vitamine A (µg)	213
Vitamine C (mg)	35

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	Scarole nature: scarole fraîche sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz protecteur. Scarole MAP: scarole fraîche sans aromatisants ni agents conservateurs.
PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES	Couleur : vert-jaune. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
DURÉE DE CONSERVATION	Scarole nature : produit comestible à consommer dans les 12 jours. Scarole 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). Scarole de grande qualité soigneusement sélectionnée. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. La scarole est entièrement traitée 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	Telle quelle : ouvrez le paquet et assaisonnez au goût. Sautée : 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.
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 : 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.