

Oranges

Code produit **1425**

Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**

agrumes

Notes

L'oranger est un arbre fruitier appartenant à la famille des Rutacées, dont le fruit est l'orange, parfois appelée orange douce pour la distinguer de l'orange amère.



Oranges à la vanille

Code produit **2571**

Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**

agrumes

Notes

L'orange Vanille appartient au groupe des oranges blondes et est sans pépins, avec des segments très fins. Elle doit son nom à sa saveur délicate caractéristique, qui rappelle la vanille, et à son arôme.



Orange avec des feuilles

Code produit **2562**

Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**

agrumes

Notes

C'est un fruit rond à la peau légèrement rugueuse, d'abord verte puis jaune ou rouge-orangé à maturité. Sa chair est tapissée d'une masse blanche, spongieuse et amère appelée la moelle. La pulpe est divisée en segments contenant le jus, qui peut être jaune, orange ou rouge.



Asperge

Code produit **ASPERGE**

Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**

Légumes

Notes

L'asperge commune, ou asperge, est une angiosperme monocotylédone appartenant à la famille des Asparagacées.



Basilic

Code produit

BASILIC

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Plantes aromatiques

Notes

Le basilic est une plante herbacée annuelle pouvant atteindre 60 cm de hauteur, aux feuilles opposées, ovales, lancéolées, parfois boursoufflées, de 2 à 5 cm de long. La couleur des feuilles varie du vert pâle au vert foncé, ou est violette ou pourpre chez certaines variétés.



Brocoli

Code produit

1300

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Le brocoli est une variété de chou appartenant au groupe « Italica ». Il fait partie des plantes dont on ne consomme pas les feuilles, mais plutôt les jeunes fleurons.



Artichauts

Code produit

ALFA1747CARC

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Cœurs d'artichauts croustillants, conservés dans l'huile et parfumés au laurier. Parfaits en apéritif, sur les pizzas et les bruschettas, ou en accompagnement de plateaux de fromages, de charcuterie et de viandes.



Carotte

Code produit

3582

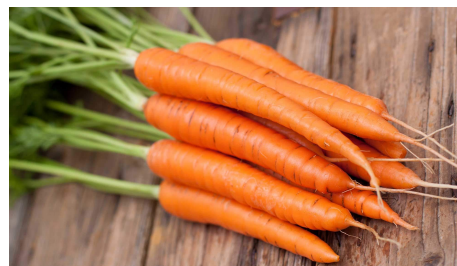
Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Aujourd'hui, nous allons parler d'un légume très courant, présent sans aucun doute sur nos tables : la carotte. Scientifiquement nommée *Daucus carota*, elle appartient à la famille des Apiacées et pousse dans les zones tempérées d'Europe. Les premiers spécimens étaient violets, et ce n'est qu'au XVIII^e siècle, aux Pays-Bas, que les carottes orange, telles que nous les connaissons aujourd'hui, ont été sélectionnées. Il existe en réalité de nombreuses autres variétés : rouges, jaunes, noires et blanches. Et elles ont toutes un point commun : elles sont incroyablement bonnes pour notre santé !



Châtaignes

Code produit

CHÂTAIGNES

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

fruits secs

Notes

Les châtaignes sont les fruits des arbres du genre *Castanea*, appartenant à la famille des Fagacées, qui comprend quatre espèces principales : *Castanea vulgaris* ou *sativa* en Europe, *Castanea dentata* en Amérique du Nord, *Castanea mollissima* en Chine et *Castanea crenata* au Japon.



chou toscan

Code produit

3292

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Plante de grande taille et très productive, elle possède une tige dressée aux feuilles vert foncé, ridées et boursouflées, dont on utilise les feuilles supérieures ainsi que les jeunes pousses qui se forment sur la tige et les branches.



Concombre

Code produit

CONCOMBRE

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Le concombre est un légume de la famille des Cucurbitacées, originaire d'Asie orientale et méridionale. C'est une plante rampante ou grimpante qui s'accroche à un support grâce à ses vrilles. Sa tige quadrangulaire est velue et présente des côtes plus ou moins visibles.



Oignon rouge

Code produit

3587

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

L'oignon rouge est un légume aux valeurs nutritionnelles surprenantes et aux propriétés thérapeutiques uniques reconnues par la science. Voici ses bienfaits pour la santé.

L'oignon rouge (*Allium cepa*) est une plante herbacée bulbeuse bisannuelle appartenant à la famille des Liliacées. Son bulbe comestible se développe sous terre. La partie aérienne est constituée d'une longue tige qui porte ensuite une inflorescence blanche.



Clémentines

Code produit

ALFA2152CLE

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

agrumes

Notes

La clémentine est un agrume, un hybride entre la mandarine méditerranéenne et l'orange douce. C'est pourquoi on l'appelle aussi couramment mandarancio, qui est le nom générique des hybrides d'orange et de mandarine.



Datterino jaune

Code produit

DATTGIAL

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Variété de petite taille et de forme ronde, peu définie et uniforme, elle se caractérise par sa couleur jaune intense, sa saveur douce et sa faible acidité.

Il se présente en grappes régulières de 14/16 fruits, de forme cylindrique peu définie et uniforme.

Elle est riche en substances à fort pouvoir antioxydant, capables de neutraliser les radicaux libres. Elle contient également des vitamines C et A, ainsi que des vitamines B. C'est le véritable ancêtre de la tomate.

Lorsqu'elle fut exportée des lointaines Amériques vers l'Europe, elle ne servait qu'à des fins ornementales, grâce à son extraordinaire beauté. Mais c'est précisément de la tomate jaune qu'elle...



Haricots au saindoux

Code produit

2736

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumineuses

Notes

Les pois mange-tout sont une variété spécifique de pois (*Pisum sativum* var. *macrocarpon*) qui se consomment entiers, y compris la gousse.

Leur apparence est très similaire à celle des plattoni, ils ont une forme aplatie et allongée, mais ils se distinguent par le fait qu'ils sont un peu plus courts et beaucoup plus larges.

Les pois mange-tout frais peuvent se consommer crus en salade, mais il est beaucoup plus courant de les faire bouillir une dizaine de minutes dans de l'eau salée après les avoir équeutés. On peut aussi les faire cuire directement à la poêle, assaisonnés d'huile, de sel et de poivre. Ils possèdent de nombreuses propriétés bénéfiques pour l'organisme et sont particulièrement recommandés aux personnes suivant un régime hypocalorique, car ils sont très peu caloriques, ainsi qu'à celles souffrant de constipation, grâce à leur richesse en fibres.



haricots verts

Code produit

HARICOTS VERTS

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumineuses

Notes

Les haricots verts et les haricots plats sont des gousses récoltées sur les plants de haricots (*Phaseolus vulgaris*) avant qu'ils ne puissent mûrir et produire des graines.

Les haricots verts se caractérisent par leur forme longue et effilée, tandis que les haricots verts plats sont larges et aplatis, très semblables aux pois mange-tout, mais généralement plus longs. Contrairement aux haricots, ces deux légumineuses se consomment entières après cuisson à l'eau bouillante ou à la poêle.

Les haricots verts, y compris les haricots plats, possèdent de nombreuses propriétés bénéfiques pour l'organisme. Ils contiennent notamment d'excellentes quantités de fibres, utiles pour réguler la digestion, et de sels minéraux.

De plus, ceux qui consomment des haricots verts peuvent également compter sur un bon nombre de vitamines, notamment



fèves

Code produit

2718

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Vicia faba, plus connue sous le nom de fève ou « gousse » (en dialecte toscan), est une plante herbacée annuelle de la famille des Fabacées.

C'est une culture largement produite, à la fois pour la consommation humaine, comme engrais vert, et pour l'alimentation animale.

Dans ses variétés destinées à la consommation humaine, c'est une légumineuse particulièrement utilisée dans la cuisine du sud et du nord de l'Europe, de l'Asie de l'Est, de l'Amérique latine et de l'Afrique du Nord.



figues fraîches

Code produit

2488

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Fruit d'Estevia

Notes

Les figues fraîches, riches en fibres, en sucres, en vitamines, en calcium et en minéraux, sont une excellente source d'énergie et sont parfaites pour tous ceux qui recherchent un équilibre intestinal optimal sans sacrifier la saveur.

De plus, grâce à leur forte teneur en antioxydants naturels tels que les polyphénols, ils contribuent à préserver la jeunesse des cellules de notre corps, exercent un pouvoir anti-inflammatoire remarquable et apportent une aide précieuse à notre système immunitaire.



Fenouil

Code produit

1740

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Le fenouil est une plante herbacée méditerranéenne de la famille des Apiacées. Connue depuis l'Antiquité pour ses propriétés aromatiques, sa culture horticole semble remonter au XVI^e siècle.



Fleurs de courgettes

Code produit

FLEURS DE COURGETTES

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Les fleurs de courgette sont les fleurs comestibles des espèces de Cucurbita, en particulier Cucurbita pepo, l'espèce qui produit les courgettes, les courges spaghetti et de nombreux autres types de courges.



Friggitelli

Code produit **3420**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes Connus dans le monde entier sous le nom italien de « friggittelli », leur nom campanien de « friarelli », à ne pas confondre avec celui du brocoli friarielli, désigne à la fois la variété de piment et le plat traditionnel campanien.



Iceberg

Code produit **3303**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes La laitue iceberg est une variété polyvalente, très appréciée pour ses feuilles croquantes. Elle est principalement utilisée dans les salades composées et les mélanges de verdure : elle se marie à merveille avec des légumes frais, comme les carottes et les tomates, ou avec des légumineuses, notamment les haricots et le maïs cuit à la vapeur.



salade romaine

Code produit **ALFAROMA**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes La laitue romaine, par exemple, est aussi appelée spadana ou marulla et comprend d'autres sous-variétés qui diffèrent principalement par leur couleur, leur saison et leur texture. Les plus connues sont la Verde degli ortolani, la Marvel avec ses feuilles rouges caractéristiques, la Bianca ou Bionda d'Inverno et la Bionda d'Estate.



Citron vert

Code produit **CITRON VERT**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
agrumes

Notes Le citron vert est un agrume de la famille des Rutacées, également connu sous le nom de lime. C'est un hybride issu du croisement entre *Citrus hystrix* et *Citrus medica*. Ce fruit est utilisé pour la fabrication de boissons, de liqueurs et de parfums.



Citrons de Sorrente

Code produit **987**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
agrumes

Notes Le citron IGP de Sorrente se caractérise par sa forme elliptique et sa taille moyenne à grande, pesant au moins 85 g. Son écorce est riche en huiles essentielles qui la rendent particulièrement parfumée et se distingue par son épaisseur moyenne et sa couleur jaune citron.



aubergine ronde noire

Code produit **1716**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes L'aubergine est une petite variété ronde. Elle produit des fruits bien ronds, d'un violet foncé brillant, que l'on récolte pour faire des aubergines farcies, un plat traditionnel d'été ligure.



Aubergines longues

Code produit **MELL**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

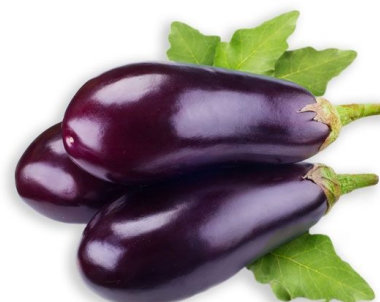
Notes Variété à fruits allongés, cylindriques et légèrement pointus, d'un violet vif. Chair blanche et compacte, peu de graines. Plante vigoureuse, dressée et haute, au feuillage dense et couvrant. Rendement élevé et prolongé. Cette variété d'aubergine est principalement conservée dans l'huile ou le vinaigre pour la consommation familiale. Espacement recommandé : 80 à 100 cm entre les rangs et 50 à 70 cm entre les plants. La récolte a lieu 50 à 70 jours après la transplantation.



aubergines violettes

Code produit **AUBERGINES VIOLETTES**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes Les aubergines violettes ont une chair légèrement plus spongieuse et une saveur moins amère que les noires. Elles absorbent bien l'huile, ce qui les rend particulièrement adaptées à la cuisson au grill, aussi bien sur une plaque chauffante qu'au four.



Melon

Code produit **1850ALFMEL**
Catégorie FRUITS ET LÉGUMES
Fruit d'Estevia

Notes Le melon est une plante grimpante annuelle de la famille des Cucurbitacées, dont on a sélectionné d'innombrables cultivars. Le terme « melon » désigne à la fois le fruit et la plante elle-même, selon le contexte. Il est largement cultivé pour ses fruits comestibles, sucrés et parfumés.



Menthe

Code produit **ALFMEN**
Catégorie FRUITS ET LÉGUMES
Plantes aromatiques

Notes Mentha L., 1753 est un genre de plantes spermatophytes dicotylédones de la famille des Lamiacées



Noix en coquille

Code produit **NOIX**
Catégorie FRUITS ET LÉGUMES
fruits secs

Notes Les noix sont un type de fruit sec indéhiscent à la texture ligneuse ou coriace. Parmi les noix, on trouve les châtaignes, les noisettes et les glands. En italien, le terme peut prêter à confusion, car la graine des plantes du genre Juglans est également appelée « noce ».



Origan

Code produit **ALFORIGANO**
Catégorie FRUITS ET LÉGUMES
Épices

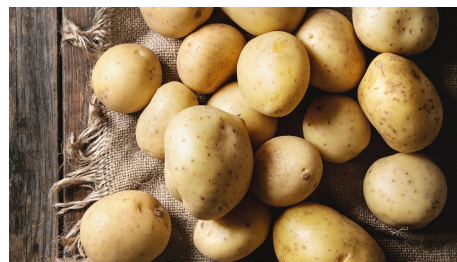
Notes L'origan est une plante aromatique connue pour ses usages culinaires, mais ses propriétés, qui le rendent populaire en médecine naturelle, ne sont pas moins remarquables : découvrons-les.



Pommes de terre

Code produit **1426**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes La pomme de terre est un tubercule comestible issu de la plante *Solanum tuberosum*, largement utilisé à des fins alimentaires après cuisson.



Pommes de terre rouges

Code produit **2583**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes Les pommes de terre rouges se caractérisent par leur peau aux nuances de rose et de rouge, d'intensité variable. Elles sont généralement de petite à moyenne taille, avec un tubercule arrondi. Leur chair est typiquement ferme et compacte, semblable à celle des pommes de terre jaunes, mais il existe aussi des variétés à la texture plus farineuse, caractéristique des pommes de terre blanches. Parmi les variétés de pommes de terre rouges, on trouve aussi bien des pommes de terre rouges à chair jaune que des pommes de terre rouges à chair blanche. Côté goût, les pommes de terre rouges sont particulièrement savoureuses et donc très appréciées dans de nombreuses recettes.



piments rouges

Code produit **3419**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes Le piment est le nom commun donné à la baie obtenue à partir de certaines variétés épicées du genre *Capsicum* et utilisée principalement comme condiment.

Bien qu'appartenant au même genre que les poivrons, les piments s'en distinguent par la présence de capsaïcine, un composé chimique dont la concentration varie selon la variété et qui est responsable de leur piquant. L'intensité du piquant d'un piment est mesurée sur l'échelle de Scoville, qui quantifie sa teneur en capsaïcine.



poivrons jaunes

Code produit **POIVRONS JAUNES**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes Le poivron jaune possède d'excellentes valeurs nutritionnelles et fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Grâce à cette propriété, sa consommation est très bénéfique pour la santé.

Les poivrons jaunes appartiennent à la famille des Solanacées ; leur nom botanique est *Capsicum annuum*. Nous avons déjà abordé les propriétés générales des poivrons dans un autre article. Nous allons maintenant examiner plus en détail les propriétés des poivrons jaunes.

Poivron jaune : propriétés, bienfaits, valeurs nutritionnelles



poivrons rouges

Code produit

POIVRONS

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Les poivrons rouges ont une chair croquante et ferme et une saveur prononcée ; les jaunes sont plus charnus, plus juteux et plus riches en antioxydants ; les verts sont récoltés tôt et ont une saveur piquante, légèrement acidulée. Les poivrons sont riches en eau, en fibres et en nutriments essentiels.



Petits pois

Code produit

PETITS POIS

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumineuses

Notes

Les pois sont des plantes herbacées annuelles de la famille des Fabacées, originaires du bassin méditerranéen et d'Europe de l'Est. Ils sont cultivés pour leurs graines, consommées comme aliment ou utilisées pour le fourrage. Le terme désigne également les graines, riches en amidon et en protéines.



tomates cerises Datterino

Code produit

DATTERINI

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

Les tomates Datterini sont de petites tomates d'un rouge vif, idéales pour préparer d'excellentes sauces et des salades savoureuses. Comparées aux tomates cerises, elles sont moins sucrées et contiennent moins d'eau.



Tomate Piccadilly

Code produit

BROCHET

Catégorie

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

Notes

La Piccadilly est une petite tomate cerise issue de l'ancienne tomate « Vésuvienne », cultivée dans le sud de l'Italie. Ses grappes contiennent de 15 à 20 fruits ovales, pesant chacun de 30 à 50 grammes.



tomate cœur de bœuf

Code produit **ALFAPOMBUE**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes La tomate beefsteak est une grosse tomate à salade de forme irrégulière, à la peau lisse et fine. Son poids à la récolte varie généralement de 200 à 300 grammes, bien que l'on puisse trouver des fruits pesant près de 800 grammes. Sa chair est onctueuse et légèrement fibreuse. Elle est savoureuse, aromatique et contient peu de graines.



Tomate verte longue

Code produit **1317**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes Cette variété, de forme allongée et de taille moyenne à grande, se distingue par sa belle couleur vert cuivré. Elle pousse en grappes de 5 à 6 fruits disposées en chevrons. Sa pulpe épaisse et charnue, à la consistance excellente, est peu riche en graines et en eau, et très agréable au goût.



Tomate Marinda

Code produit **POMMES**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes Les tomates Marinda sont les premiers fruits de Pachino, récoltés entre janvier et mai, lorsque leur peau passe du vert au rouge foncé. De par cette période de récolte, elles sont appelées tomates d'hiver, mais elles évoquent le soleil et les arômes typiques de l'été.



Persil

Code produit **1424**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Épices

Notes Le persil est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées, originaire du bassin méditerranéen. Il pousse à l'état sauvage dans les bois et les prairies des régions tempérées et tolère le froid intense.



Radis

Code produit **1812**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes Le radicchio, parfois appelé chicorée italienne en raison de son utilisation répandue dans la cuisine italienne, est une plante vivace cultivée, de la famille des chicorées. Cultivé comme légume-feuille, il présente généralement des feuilles rougeâtres aux nervures blanches qui forment une pomme.



Roquette fraîche

Code produit **1292**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes La roquette (nom scientifique *Eruca sativa*) – également connue sous le nom de ruchetta, rugola ou rucola – est un légume appartenant à la famille des Brassicacées, et se caractérise par sa texture légère mais croquante, et sa saveur amère et épicée caractéristique.



Scarole

Code produit **1717**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes L'escarole est une variété d'endive qui se présente sous forme de pomme verte ouverte. Elle peut être consommée crue ou cuite. À la cuisson, elle perd sa saveur caractéristique et absorbe celle des ingrédients avec lesquels elle est associée.



Épinard

Code produit **1850ALFA**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes L'épinard, également appelé « épinard », est une plante herbacée de la famille des Amaranthacées, sous-famille des Chénopodiacees. Originaire d'Asie du Sud-Ouest, il a été introduit en Europe vers l'an 1000, mais son importance alimentaire ne s'est accrue qu'au XIXe siècle.



citrouille longue

Code produit **1359**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes De forme massue, courbée et renflée à son extrémité, elle mesure de 60 à 70 cm de long (exceptionnellement 100 cm) et de 15 à 20 cm de diamètre ; son poids moyen est d'environ 15 à 25 kg ; sa peau est lisse, fine et de couleur vert clair ou foncé. Elle est entièrement remplie d'une pulpe ferme, sucrée et orangée.



Courgettes

Code produit **COURGETTES**
Catégorie **FRUITS ET LÉGUMES**
Légumes

Notes La courgette, fruit immature de la courge, est l'un des légumes les plus populaires et les plus cuisinés du régime méditerranéen. De forme allongée, sa peau peut être vert foncé, striée ou ponctuée, ou encore vert clair ou jaune ; sa chair est toujours blanche.

