

FICHE NUTRITIONNELLE

ARTICHAUT



Apport calorique

47,30 kcal pour 100 g

81,40 g Eau

10,90 g Fibres

3,24 g Glucides

480 mg Potassium

52,60 µg Vitamine B9

Produit cuit (à la vapeur)



L'ARTICHAUT EN BREF

Avec environ 45 calories (kcal) pour 100g, l'artichaut cuit est riche en fibres et source de vitamine B9 et de potassium. Il contient aussi de l'inuline, une substance prébiotique mais pouvant provoquer des inconforts digestifs en cas d'intolérance aux FODMAPS. Originaire de l'ouest méditerranéen, l'artichaut est une évolution botanique du chardon. L'Italie est le premier producteur mondial, devant l'Espagne puis la France. Au niveau national, la production est très majoritairement bretonne. L'artichaut est disponible toute l'année grâce aux différents bassins de production européens. Il se conserve quelques jours dans le bac à légumes du frigo, mais pas plus de 2 jours à température ambiante. Côté cuisine, il se déguste cuit, froid en vinaigrette ou chaud en accompagnement, mais aussi cru, pour les variétés poivrades uniquement.

DESCRIPTION

- L'artichaut (*Cynara scolymus* L.) appartient à la **famille des Asteraceae**.
- C'est un légume majoritairement produit dans la région méditerranéenne ([FAO, 2018](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le **goût amer** des feuilles et des fleurs d'artichaut est attribué aux lactones sesquiterpéniques, tels que la cynaropicrine et la cynarine ([Hegazy, 2016](#)).
- Parmi les pigments responsables de la couleur de l'artichaut, on note les **dérivés d'anthocyanes** comme la cyanidine, la péonidine et la delphinidine ([García-Martínez, 2017](#)).
- Les feuilles vertes d'artichaut de Jérusalem, fractionnées ou non, seraient des sources potentielles de **chlorophylle**, pigment responsable de la couleur verte des plantes ([Kaszás, 2018](#)).
- Soixante-quatre **composés volatils** ont été identifiés dans les bractées de l'artichaut. Le profil volatil montrait que les hydrocarbures sesquiterpéniques et les dérivés non terpéniques seraient les principaux composés volatils émis par les bractées des cultivars « violet d'Hyères » et « blanc d'Oran » ([Dabbou, 2016](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- L'artichaut présente un grand nombre et une diversité de **composés phénoliques** comme les monophénols (acides caféique et coumarique) et polyphénols (5-O-caffeoylquinique, 1,5-di-O-caffeoylquinique, 3,4-di-O-caffeoylquinique et les acides 1,3-di-O-caffeoylquinique) ([García-Martínez, 2017](#)). Ces composés phénoliques sont connus pour avoir une **activité antioxydante importante** ([Blanco, 2018](#)).
- Le contenu en composés phénoliques varie de façon importante selon la position des bractées sur la tête d'artichaut et les traitements thermiques ([Ruiz-Cano, 2014](#)).
- L'artichaut serait une **source importante de flavonoïdes**, composés appartenant à la famille des polyphénols. Les flavonoïdes protégeraient contre les **maladies cardiovasculaires**, certains types de **cancers**, les **troubles dégénératifs**, l'**agrégation plaquettaire** et l'**ostéoporose**. Le facteur de transcription CcMYB12 régulerait la biosynthèse de ces flavonoïdes, spécifiquement dans l'inflorescence immature et les jeunes feuilles de l'artichaut ([Blanco, 2018](#)).
- L'artichaut serait également une **source naturelle de fibres et d'inuline**, un polysaccharide produit naturellement par de nombreuses plantes ([Rizzo, 2019](#)). Des chercheurs tunisiens se sont intéressés à leur composition élevée en fibres alimentaires totales et leur faible teneur en lipides. Les fibres montraient une bonne capacité de rétention d'eau (8,17 g/g) et une capacité de rétention d'huile élevée (16,17 g/g) ([Boubaker, 2016](#)).
- Le profil en oligo-éléments et en minéraux de l'artichaut est significativement influencé par le génotype, la fraction de tête, la localisation et la saison ([Pandino, 2011](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRU

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

L'artichaut cru apporte en moyenne **45,30 kcal** pour 100 g, soit **190 kJ**.

Un artichaut pèse en moyenne 300 g, ce qui représente un apport énergétique de 137,90 kcal, lorsqu'il est cru.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales, ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net d'artichaut cru.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	84,9	-	-
Fibres	5,40	-	-
Glucides	4,92	-	1,89
<i>dont Sucres</i>	0,99	-	1,10
Lipides	0,18	0,15 - 0,20	0,26
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,036	-	0,18
Protéines	3,20	3,13 - 3,27	6,40

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020	-	-
Fibres	Ciquel 2020	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres de l'artichaut cru est de 5,40 g pour 100 g, ce qui est supérieur à 3 g pour 100 g ; il est donc **source de fibres***.
- La principale fibre présente dans l'artichaut est l'inuline (Ruiz-Cano, 2014).
- Sa teneur en fibres est supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les glucides

- La teneur en glucides de l'artichaut cru (4,92 g pour 100 g) est supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- L'artichaut cru a une **faible teneur en sucres*** (0,99 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines de l'artichaut cru (3,20 g pour 100 g) est supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La teneur en lipides de l'artichaut cru (0,18 g pour 100 g) est inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes (0,56 g pour 100 g).
- L'artichaut cru **ne contient pas de matières grasses*** car il n'en apporte pas plus de 0,5 g pour 100 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	52	44 - 83	6,50
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,23	-	23
Fer (mg)	1,19	0,36 - 1,43	8,50
Iode (µg)	0,50	0,20 - 0,75	0,33
Magnésium (mg)	47,80	28 - 60	12,75
Manganèse (mg)	0,26	-	13
Phosphore (mg)	81,20	57,30 - 103	11,60
Potassium (mg)	387	356 - 445	19,35
Sélénium (µg)	0,23	NC - 0,70	0,42

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Sodium (mg)	60,50	8,50 - 94	-
Zinc (mg)	0,49	-	4,90

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	-	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Sélénium (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciquel 2020	-	-
Zinc (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- L'artichaut cru est **source de** :
 - **cuivre** car il apporte l'équivalent de 23 % des VNR en cuivre, soit 0,23 mg pour 100 g ;
 - **potassium** car il apporte l'équivalent de 19,35 % des VNR en potassium, soit 387 mg pour 100 g.
- Il contient également une quantité notable de **manganèse**, de **magnésium** et de **phosphore**. En effet, il apporte l'équivalent de :
 - 13 % des VNR en manganèse, soit 0,26 mg pour 100 g ;
 - 12,75 % des VNR en magnésium, soit 47,80 mg pour 100 g ;
 - 11,60 % des VNR en phosphore, soit 81,20 mg pour 100 g.
- Les autres **minéraux** et oligo-éléments représentent moins de 9 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	8	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	1,33	-	0,17
Vitamine B1 (mg)	0,081	0,072 - 0,089	7,36
Vitamine B2 (mg)	0,063	0,057 - 0,066	4,50
Vitamine B3 (mg)	1,05	-	6,56
Vitamine B5 (mg)	0,32	0,30 - 0,34	5,33
Vitamine B6 (mg)	0,11	0,097 - 0,12	7,86
Vitamine B9 (µg)	68	-	34
Vitamine C (mg)	11,70	-	14,63
Vitamine E (mg)	0,27	0,19 - 0,47	2,25

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine K1 (µg)	14,80	-	19,73

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine K1 (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- L'artichaut cru est **riche en** **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 34 % des VNR en vitamine B9, soit 68 µg pour 100 g.
- Il est également **source de** **vitamine K1** car il apporte l'équivalent de 19,73 % des VNR en vitamine K1, soit 14,80 µg pour 100 g.
- La teneur en **vitamine C** de l'artichaut cru est aussi notable puisqu'elle est de 11,70 mg pour 100 g, ce qui correspond à 14,63 % des VNR en vitamine C.
- Les autres **vitamines** sont présentes en quantité représentant moins de 8 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	57,80	3,20 - 112,40
<i>dont Flavonols (mg)</i>	-	-
<i>dont Flavanols (mg)</i>	-	-
<i>dont Flavones (mg)</i>	57,80	3,20 - 112,40
<i>dont Flavanones (mg)</i>	-	-
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	-	-
<i>dont Dihydrochalcones (mg)</i>	-	-
<i>dont Autres Flavonoïdes (mg)</i>	-	-
<i>dont Isoflavonoïdes (mg)</i>	-	-
Acides Phénoliques (mg)	202,23	136 - 305,10
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	-	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	202,23	136 - 305,10
Lignanes (mg)	-	-
Stilbènes (mg)	-	-
Autres Polyphénols (mg)	-	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	260,03	139,20 - 417,50

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavonols</i>	-	-
<i>dont Flavanols</i>	-	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavanones</i>	-	-
<i>dont Anthocyanes</i>	-	-
<i>dont Dihydrochalcones</i>	-	-
<i>dont Autres Flavonoïdes</i>	-	-
<i>dont Isoflavonoïdes</i>	-	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	-	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Lignanes	-	-
Stilbènes	-	-
Autres Polyphénols	-	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **acides hydroxycinnamiques**, de la famille des acides phénoliques, sont majoritairement présents dans les composites de l'artichaut cru, représentant 78 % des polyphénols totaux identifiés d'après une analyse par chromatographie. Le principal est l'**acide 5-caféoylquinique**.

- Les autres polyphénols sont des **flavones**, de la famille des flavonoïdes.
- L'artichaut cru contient une quantité notable de polyphénols.

CUIT

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

L'artichaut cuit à la vapeur apporte en moyenne **47,30 kcal** pour 100 g soit **195 kJ**. Un artichaut pèse en moyenne 300 g, ce qui représente un apport énergétique d'environ 141,90 kcal.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales, ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net d'artichaut cuit à la vapeur sous pression.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	81,4	-	-
Fibres	10,90	-	-
Glucides	3,24	-	1,25
<i>dont Sucres</i>	1,90	-	2,11
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	2,63	2,60 - NC	5,26

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres de l'artichaut cuit à la vapeur est de 10,90 g pour 100 g, ce qui est supérieur à 6 g pour 100 g ; il est donc **riche en fibres***. Cette quantité est largement supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100).
- D'après les données de la table Ciqual 2020, l'artichaut cuit à la vapeur est le légume qui contient le plus de fibres.
- La principale fibre présente dans l'artichaut est l'inuline (Ruiz-Cano, 2014).

Zoom sur les glucides

- Il a une teneur en glucides (3,24 g pour 100 g) inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Ses glucides sont essentiellement du saccharose (1,20 g pour 100 g) et du fructose (0,70 g pour 100 g).
- L'artichaut cuit a une **faible teneur en sucres*** (1,90 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les protéines

- Sa teneur en protéines (2,63 g pour 100 g) est supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- L'artichaut cuit **ne contient pas de matières grasses*** car il n'en apporte pas plus de 0,5 g pour 100 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	42	-	5,25
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,05	-	5
Fer (mg)	0,70	-	5
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	41	-	10,93
Manganèse (mg)	0,17	-	8,50
Phosphore (mg)	56	-	8
Potassium (mg)	480	-	24
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	27	-	-
Zinc (mg)	0,27	-	2,70

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Magnésium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Zinc (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- L'artichaut cuit à la vapeur est **source de potassium** car il apporte l'équivalent de 24 % des VNR en potassium, soit 480 mg pour 100 g.
- Il contient également des quantités notables de **chlorure** et de **magnésium**. En effet, il apporte l'équivalent de :
 - 11,56 % des VNR en chlorure, soit 92,44 mg pour 100 g ;
 - 10,93 % des VNR en magnésium, soit 41 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments représentent moins de 9 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	43,40	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Équivalent Vitamine A (µg)	7,23	-	0,90
Vitamine B1 (mg)	0,03	-	2,73
Vitamine B2 (mg)	0,023	-	1,64
Vitamine B3 (mg)	0,82	-	5,13
Vitamine B5 (mg)	0,35	-	5,83
Vitamine B6 (mg)	0,086	-	6,14
Vitamine B9 (µg)	52,60	-	26,30
Vitamine C (mg)	< 0,50	7,40 - NC	-
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	1,47	-	1,96

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)8	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- L'artichaut cuit à la vapeur est **source de vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 26,30 % des VNR en vitamine B9, soit 52,60 µg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 7 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	1,68	1,68 - 1,68
<i>dont Flavones (mg)</i>	1,68	1,68 - 1,68
Acides Phénoliques (mg)	22,24	22,24 - 22,24
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	22,24	22,24 - 22,24
Polyphénols totaux	23,92	23,92 - 23,92

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols (artichaut bouilli)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les acides phénoliques, de la famille des **acides hydroxycinnamiques**, constituent 93 % des polyphénols totaux de l'artichaut cuit à la vapeur d'après une analyse par chromatographie. Le principal acide hydroxycinnamique présent dans l'artichaut est l'**acide 3,5-dicaféoylquinique**.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRU

SELON LES DÉFINITIONS DES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES TELLES QUE PRÉSENTÉES DANS LE RÈGLEMENT (CE) N°1924/2006 RELATIFS AUX ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ, ET AUX VUES DE LA COMPOSITION DE L'ARTICHAUT CRU, IL EST POSSIBLE D'UTILISER LES ALLÉGATIONS SUIVANTES :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'ARTICHAUT CRU

- **Faible teneur en sucres** (car 100g d'artichaut cru n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100g d'artichaut cru n'apportent pas plus de 0,5 de matière grasses)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g d'artichaut cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de fibres** (car 100 g d'artichaut cru contiennent plus de 3 g de fibres)
- **Source de cuivre** (car 100 g d'artichaut cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine K1** (car 100 g d'artichaut cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g d'artichaut cru apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G D'ARTICHAUT CRU)

Des folates ou vitamine B9

- Les folates contribuent :
 - à la croissance des tissus maternels durant la grossesse,
 - à la synthèse normale des acides aminés,
 - à la formation normale du sang,
 - au métabolisme normal de l'homocystéine,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue.
- Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.

Du cuivre

- Le cuivre contribue :
 - au maintien de tissus conjonctifs normaux,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à la pigmentation normale des cheveux,
 - au transport normal du fer dans l'organisme,
 - à la pigmentation normale de la peau,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre stress oxydatif.

De la vitamine K1

- La vitamine K1 contribue :
 - au maintien d'une ossature normale,
 - à une coagulation sanguine normale.

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CUIT

SELON LES DÉFINITIONS DES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES TELLES QUE PRÉSENTÉES

DANS LE RÈGLEMENT (CE) N°1924/2006 RELATIFS AUX ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ, ET AUX VUES DE LA COMPOSITION DE L'ARTICHAUT CUIT À LA VAPEUR, IL EST POSSIBLE D'UTILISER LES ALLÉGATIONS SUIVANTES :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'ARTICHAUT CUIT A LA VAPEUR

- **Faible teneur en sucres** (car 100g d'artichaut cuit n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100g d'artichaut cuit n'apportent pas plus de 0,5 de matière grasses)
- **Riche en fibres** (car 100 g d'artichaut cuit à la vapeur apportent plus de 6 g de fibres)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g d'artichaut cuit à la vapeur apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g d'artichaut cuit à la vapeur apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G D'ARTICHAUT CUIT À LA VAPEUR)

Des folates ou vitamine B9

- Les folates contribuent :
 - à la croissance des tissus maternels durant la grossesse,
 - à la synthèse normale des acides aminés,
 - à la formation normale du sang,
 - au métabolisme normal de l'homocystéine,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue.
- Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 29/07/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 14/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Blanco E, Sabetta W, Danzi D, Negro D, Passeri V, Lisi AD, et al. Isolation and Characterization of the Flavonol Regulator CcMYB12 From the Globe Artichoke [*Cynara cardunculus* var. *scolymus* (L.) Fiori]. *Frontiers in Plant Science*. 2018;9:941.
- Boubaker M, Omri AE, Blecker C, Bouzouita N. Fibre concentrate from artichoke (*Cynara scolymus* L.) stem by-products: Characterization and application as a bakery product ingredient. *Food Science and Technology International*. 2016;22(8):759–68.
- Dabbou S, Dabbou S, Flamini G, Pandino G, Gasco L, Helal AN. Phytochemical Compounds from the Crop Byproducts of Tunisian Globe Artichoke Cultivars. *Chemistry & Biodiversity*. 2016;13(11):1475–83.
- FAOSTAT. FAO Statistics Agriculture Database. World Wide Web. 2018 [en ligne]. [Consulté le 12 mars 2020] Disponible à l'adresse : <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>.
- García-Martínez N, Andreo-Martínez P, Almela L. Characterization of Six Artichoke Cultivars and Their Suitability for Agro-industrial Processing. *Journal of Food and Nutrition Research*. 2017;5:234–42.
- Hegazy M-EF, Ibrahim AY, Mohamed TA, Shahat AA, El Halawany AM, Abdel-Azim NS, et al. Sesquiterpene Lactones from *Cynara cornigera*: Acetyl Cholinesterase Inhibition and In Silico Ligand Docking. *Planta Medica*. 2016;82(1-2):138–46.
- Kaszás L, Kovács Z, Nagy E, Elhawati N, Abdalla N, Domokos-Szabolcsy E. Jerusalem artichoke (*Helianthus tuberosus* L.) as a Potential Chlorophyll Source for Humans and Animals Nutrition. *Environment, Biodiversity and Soil Security*. 2018;2:1–9.
- Neveu V, Perez-Jiménez J, Vos F, Crespy V, du Chaffaut L, Mennen L, Knox C, Eisner R, Cruz J, Wishart D, Scalbert A. (2010) Phenol-Explorer: an online comprehensive database on polyphenol contents in foods. Database, doi: 10.1093/database/bap024. Full text (free access)
- Pandino G, Lombardo S, Mauromicale G. Mineral profile in globe artichoke as affected by genotype, head part and environment. *J Sci Food Agric*. 2011;91(2):302–8.
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N° 432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n° 1924/2006 et (CE) n° 1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n° 608/2004 de la Commission.
- Rizzo V, Lombardo S, Pandino G, Barbagallo RN, Mazzaglia A, Restuccia C, et al. Shelf-life study of ready-to-cook slices of globe artichoke "Spinoso sardo": effects of anti-browning solutions and edible coating enriched with *Foeniculum vulgare* essential oil. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. 2019;99(11):5219–28.
- Ruiz-Cano D, Pérez-Llamas F, Frutos MJ, Arnao MB, Espinosa C, López-Jiménez JA, Castillo J, Zamora S. Chemical and functional properties of the different by-products of artichoke (*Cynara scolymus* L.) from industrial canning processing. *Food Chem*. 2014;160:134–40.