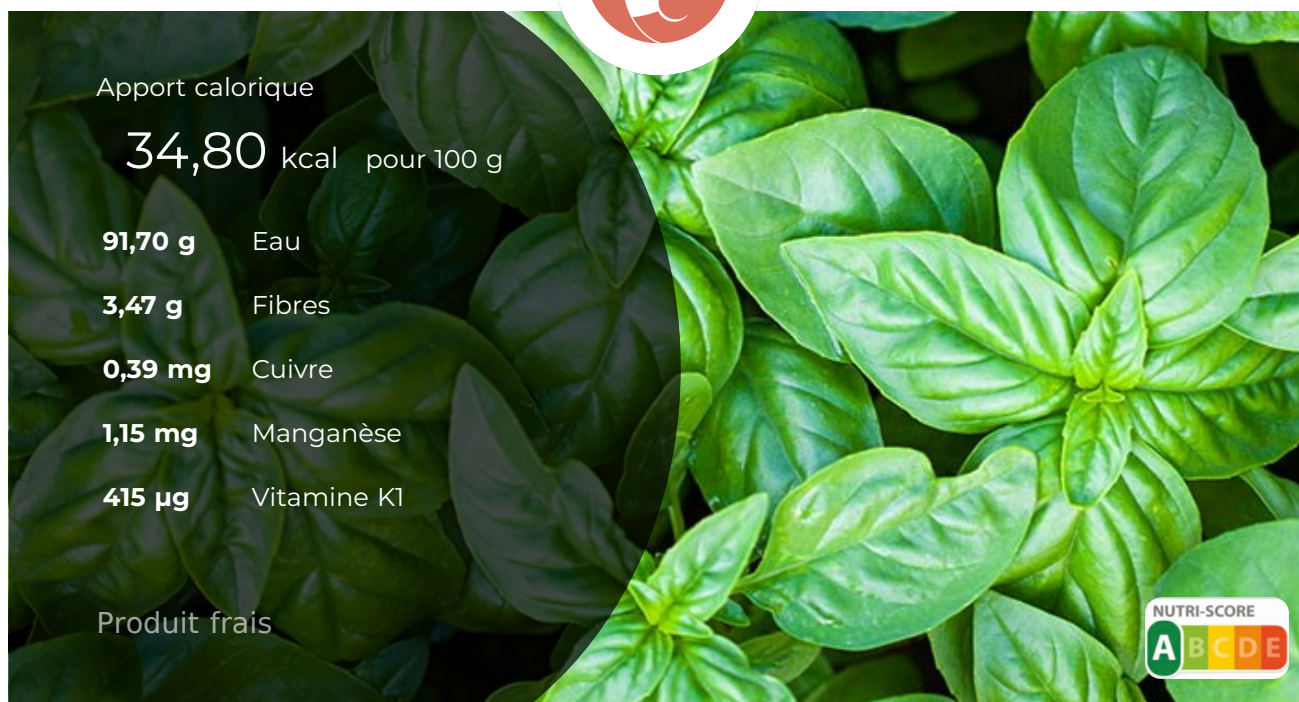


FICHE NUTRITIONNELLE

BASILIC



LE BASILIC

Avec 35 calories (kcal) pour 100 g, le basilic est une herbe aromatique source de vitamine K1. Il est principalement cultivé dans les régions méditerranéennes, notamment en Provence, où il prospère sous un climat chaud et ensoleillé. Sa récolte a lieu durant l'été, mais il est disponible toute l'année sous forme fraîche, séchée ou en pot.

Le basilic frais se conserve à température ambiante dans un verre d'eau ou au réfrigérateur enveloppé dans un linge humide, mais il est préférable de le consommer rapidement. Il parfume de nombreux plats, notamment les salades, les sauces et les plats de pâtes.

DESCRIPTION

- Le basilic (*Ocimum basilicum*) appartient à la famille des **Lamiaceae**.
- C'est une plante culinaire qui est très largement utilisée comme agent aromatisant dans une grande variété de domaines ([Shirazi, 2014](#)).
- Cette plante aromatique peut être cultivée comme une **plante annuelle ou vivace selon la région** où elle est cultivée ([da Costa, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Les **tiges** grandissent jusqu'à 1 m de haut et sont fortement ramifiées.
- Les **feuilles** ont une taille qui varie de 1 à 4 cm de long et de 1,85 à 9,25 cm de large. Elles sont pétiolées, opposées, ovales, et dentées de **couleur verte ou violette** ([da Costa, 2014](#)).
- La **chlorophylle** est responsable de la couleur verte du basilic, mais ce dernier renferme également des quantités importantes d'autres pigments tels que des **caroténoïdes** et des **flavones** (la névadensine, la salvigénine et la gardénine B) ([Torre, 2016](#)).
- Certaines variétés de basilic, tel que *Ocimum basilicum* var. *purpurascens*, ont une **couleur violette** due à la présence **d'anthocyanes** ([Fernandes, 2019](#)).
- Le linalool, le nérol, le géraniol et l'eugénol, de la famille des terpènes, seraient responsables de l' **arôme frais** du basilic ([Jordán, 2017](#)).
- D'autres terpènes et les phénylpropanoïdes interviennent également dans l'arôme de cette herbe culinaire. Les plus abondants seraient les monoterpènes linalol et 1,8-cinéole, les sesquiterpènes α -bergamotène et α -farnésène, et les phénylpropènes eugenol, estragol, (Z)-méthyl cinnamate, méthyl eugenol et isoeugenol ([Carvalho, 2016](#)).
- Parmi les 18 arômes actifs détectés, on retrouve, en plus des terpènes, des aldéhydes (3), de la cétone (1), du phénol (1), de l'alcool (1) et des composés inconnus (2) ([Sonmezdag, 2018](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- La feuille de basilic est une importante source de **polyphénols** dont les principaux sont la rutine, l'isoquercétine, la quercétine, l'acide p-coumarique ([Vlase, 2014](#)).
- Le basilic est également riche en acide rosmarinique (AR), un composé phénolique qui lui confère des **propriétés antioxydantes**, et dont la teneur serait 1,64 fois plus élevée dans les feuilles de basilic vertes comparées aux violettes. Cet acide phénolique a notamment des **propriétés anti-mutagéniques, antibactériennes, antivirales, anti-inflammatoires et antiallergiques** ([Kwon, 2019](#)).
- Le basilic peut avoir des effets bénéfiques sur la santé, tels que des **effets antihypertenseurs, anti-âge, anticancéreux, antiviraux, antifongiques et antimicrobiens** ([Kwon, 2019](#)).
- Les composés phénoliques, dont l'acide rosmarinique, et l'éthanol contenus dans le basilic auraient des **propriétés anticancéreuses**, notamment sur les cellules cancéreuses de la tête et du cou, en inhibant leur croissance ([Utispan, 2020](#)).
- Les **composés volatils** présents dans le basilic pourraient avoir des propriétés antioxydantes, anti-allergiques, antimicrobiennes, antifongiques, anti-prolifératives ou immunostimulantes ([Carvalho, 2016](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

FRAIS

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.

Le basilic a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne 34,80 kcal pour 100 g soit 145 kJ.

Cependant, il est utilisé comme aromate donc une telle quantité est rarement consommée.

Ainsi, pour une **portion de 5 g**, le basilic renferme **1,74 calories (kcal) soit 7,25 kJ**.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales pour 100 g net de basilic frais, alors que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) est calculé pour 5 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.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	91,70	90,50 - 93,20	-
Fibres	3,47	1,40 - 4,50	-
Glucides	2,55	2,50 - 2,60	0,05
<i>dont Sucres</i>	0,37	0,30 - 0,40	0,02
Lipides	0,47	0,30 - 0,67	0,03
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,13	0,041 - 0,60	0,03
Protéines	3,35	2,30 - 3,76	0,34

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
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 glucides

- Sa teneur en glucides est de 0,13 g pour une portion de 5 g, soit 2,55 g pour 100 g, elle se situe en-dessous de la teneur moyenne présente dans les herbes : 7,85 g pour 100 g environ.
- On peut dire que le basilic est « **sans sucres*** » car il en contient moins de 0,50 g pour 100 g, soit 0,37 g.

Zoom sur les fibres

- Pour une portion de basilic frais (5 g), la quantité de fibres est de 0,17 g.

Zoom sur les protéines

- Pour une portion de 5 g, le basilic frais renferme 0,17 g de protéines.
- La quantité de protéines présente dans 100 g de basilic (3,35 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (4,22 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le basilic **ne contient pas de matières grasses*** car sa quantité de lipides pour 100 g est inférieure à 0,50 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)	273	143 - 369	1,71
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,39	0,20 - 0,48	1,95

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fer (mg)	5,24	3,17 - 7,30	1,87
Iode (µg)	-	-	-
Magnésium (mg)	64	47 - 82	0,85
Manganèse (mg)	1,15	0,85 - 1,58	2,88
Phosphore (mg)	56	43 - 72	0,40
Potassium (mg)	295	128 - 565	0,74
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	12	3 - 20	-
Zinc (mg)	0,81	0,53 - 1,17	0,41

Sources

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

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

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Pour une portion de basilic (5 g), les minéraux et oligoéléments sont présents en quantité représentant moins de 3 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	3 140	350 - 4820	-
Équivalent Vitamine A (µg)	523,33	58,33 - 803,33	3,27
Vitamine B1 (mg)	0,034	0,008 - 0,045	0,15
Vitamine B2 (mg)	0,076	0,047 - 0,099	0,27
Vitamine B3 (mg)	0,90	0,79 - 1,06	0,28
Vitamine B5 (mg)	0,21	0,18 - 0,29	0,18
Vitamine B6 (mg)	0,16	0,13 - 0,18	0,57

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B9 (µg)	68	57 - 73	1,70
Vitamine C (mg)	14,50	11 - 18	0,91
Vitamine E (mg)	0,80	-	0,33
Vitamine K1 (µg)	415	-	27,67

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 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)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

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

Zoom sur les vitamines

- Le basilic est **source de vitamine K1**, car il apporte l'équivalent de 27,67 % des VNR en vitamine K1, soit 20,75 µg pour une portion de 5 g.
- Pour une portion de basilic (5 g), les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 4 % des VNR.

*Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	231,8	223 - 234

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Phenol-Explorer 3.6 Méthode utilisée : Folin assay	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode Folin assay, le basilic frais contient une quantité notable de polyphénols.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ FRAIS

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 du basilic frais, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU BASILIC FRAIS

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de basilic frais apportent moins de 40 kcal)
- **Sans sucres** (car 100 g de basilic frais ne contiennent pas plus de 0,5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de basilic frais n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Source de vitamine K1** (car 5 g de basilic apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 5 G DE BASILIC)

De la vitamine K1

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

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2020. Consultée le 27/07/2020 depuis le site internet Ciqual <https://ciqual.anses.fr/>
- Barreira JC, Pereira JA, Oliveira MB, Ferreira JC. Sugars profiles of different chestnut (*Castanea sativa* Mill.) and almond (*Prunus dulcis*) cultivars by HPLC-RI. *Plant Foods Hum Nutr.* 2010;65(1):38-43.
- Carvalho SD, Schwieterman ML, Abrahan CE, Colquhoun TA, Folta KM. Light Quality Dependent Changes in Morphology, Antioxidant Capacity, and Volatile Production in Sweet Basil (*Ocimum basilicum*). *Frontiers in Plant Science.* 2016;7:1328.
- da Costa AS, Arrigoni-Blank Mde F, da Silva MA, Alves MF, Santos Dde A, Alves PB, Blank AF. The impact of hybridization on the volatile and sensorial profile of *Ocimum basilicum* L. *ScientificWorldJournal.* 2014;2014:824594.
- Fernandes F, Pereira E, Prieto MA, Calhella RC, Ćirić A, Soković M, et al. Optimization of the Extraction Process to Obtain a Colorant Ingredient from Leaves of *Ocimum basilicum* var. *purpurascens*. *Molecules* (Basel, Switzerland). 2019;24(4):686.
- Jordán MJ, Quílez M, Luna MC, Bekhradi F, Sotomayor JA, Sánchez-Gómez P, et al. Influence of water stress and storage time on preservation of the fresh volatile profile of three basil genotypes. *Food Chemistry.* 2017;221: 169–77.
- Kwon DY, Li X, Kim JK, Park SU. Molecular cloning and characterization of rosmarinic acid biosynthetic genes and rosmarinic acid accumulation in *Ocimum basilicum* L. *Saudi Journal of Biological Sciences.* 2019;26(3):469-72.
- 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)
- 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.
- Shirazi MT, Gholami H, Kavoosi G, Rowshan V, Tafsiry A. Chemical composition, antioxidant, antimicrobial and cytotoxic activities of *Tagetes minuta* and *Ocimum basilicum* essential oils. *Food Sci Nutr.* 2014;2(2):146-55.
- Sonmezdag AS, Amanpour A, Kelebek H, Selli S. The most aroma-active compounds in shade-dried aerial parts of basil obtained from Iran and Turkey. *Industrial Crops and Products.* 2018;124:692–8.
- Torre S, Tattini M, Brunetti C, Guidi L, Gori A, Marzano C, et al. De Novo Assembly and Comparative Transcriptome Analyses of Red and Green Morphs of Sweet Basil Grown in Full Sunlight. *PloS One.* 2016;11(8): e0160370.
- Utispan K, Niyomtham N, Yingyongnarongkul, Koontongkaew S. Ethanolic Extract of *Ocimum sanctum* Leaves Reduced Invasion and Matrix Metalloproteinase Activity of Head and Neck Cancer Cell Lines. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP.* 2020; 21(2): 363-70.
- Vlase L, Benedec D, Hanganu D, Damian G, Csillag I, Sevastre B, Mot AC, Silaghi-Dumitrescu R, Tilea I. Evaluation of antioxidant and antimicrobial activities and phenolic profile for *Hyssopus officinalis*, *Ocimum basilicum* and *Teucrium chamaedrys*. *Molecules.* 2014;19(5):5490-507.