

FICHE NUTRITIONNELLE

CARDON



Apport calorique

21,60 kcal pour 100 g

93,50 g Eau

1,70 g Fibres

3,63 g Glucides

43 mg Magnésium

392 mg Potassium

Produit cuit



LE CARDON EN BREF

Avec environ 22 calories (kcal) pour 100g, le cardon cuit est source de potassium. Il contient aussi de l'inuline, une substance prébiotique, pouvant provoquer des inconforts digestifs en cas d'intolérance aux FODMAPS. Traditionnellement cultivé dans la région Méditerranéenne, le cardon est particulièrement disponible de la fin de l'été jusqu'en automne. Il se conserve au froid, dans le bac à légumes du frigo, pas plus de 3 jours. Côté cuisine, le cardon se prépare en gratin, en purée, ou cuit à la vapeur pour être sauté à la poêle. Il s'accompagne idéalement d'une sauce tomate ou d'une béchamel.

DESCRIPTION

- Le cardon (*Cynara cardunculus* L. var. *altilis* DC) appartient à la famille des **Asteraceae**, tout comme l'artichaut.
- Cette plante est traditionnellement cultivée en **région Méditerranéenne** (Gatto, 2013). En effet, la culture du cardon s'adapte particulièrement au milieu aride et semi-aride qui caractérise cette région (Grammelis, 2008).
- Il existe **différents cultivars** de cardon, dont Bianco Avorio, Bianco Gigante Interne et Gigante di Romagna (Colla, 2013).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le cardon est recherché pour ses **feuilles charnues** et **ses tiges** (Portis, 2012).
- Parmi les **composés aromatiques** identifiés dans le cardon, ce dernier renferme majoritairement des **lactones sesquiterpènes**, un sous-groupe de terpénoïdes bioactifs caractéristique de la famille des Asteraceae. Les plus abondants, dans le cardon, sont le cynaropicrine et des triterpènes pentacycliques tels que l'acétate taraxastéryl (Ramos, 2013).
- D'ailleurs, les lactones sesquiterpènes sont responsables de son **amertume caractéristique** (Portis, 2012).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les métabolites secondaires des lactones sesquiterpènes présents dans le cardon ont des fonctions **anti-oxydantes et anti-inflammatoires** (Petropoulos, 2018).
- Le cardon renferme également **quatre stérols** (stigmastérol, 24-méthylènecholestérol, campestérol et $\Delta(5)$ -avenastérol) (Ramos, 2013).
- Les profils phénoliques ont montré des différences significatives entre les différents génotypes de cardon, mais les **dérivés de l'apigénine et de l'acide caféoylquinique** étaient généralement les principales molécules retrouvées (Dias, 2018).
- Les dérivés de la **lutéoline**, notamment présents dans la feuille, sont également des polyphénols caractéristiques des cardons (Petropoulos, 2018).
- Plusieurs études ont démontré qu'une alimentation riche en polyphénols pourrait avoir des **effets bénéfiques contre le développement de maladies dégénératives**. Cette activité a été associée non seulement à des **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires**, mais également à des mécanismes supplémentaires, tels que la **modulation du métabolisme lipidique** et la fonction du **microbiote intestinal** (Poti, 2019).
- Un autre composé important caractéristique du cardon est l'**inuline**, appartenant aux fibres non solubles, appelée aussi fructane. Elle est considérée comme un **aliment fonctionnel** de par sa **fonction de prébiotique**, son influence positive sur l'**absorption des minéraux** et la **composition lipidique plasmatique**, ainsi que son **rôle préventif sur le cancer du côlon** (Petropoulos 2018).

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.

Dans la table Ciqua, les valeurs d'énergie sont calculées à partir des teneurs en lipides, protéines, glucides, fibres alimentaires, polyols, acides organiques et éthanol, chacun ayant une valeur énergétique spécifique. Étant donné que le cardon cru est un aliment dans lequel la présence de polyols et/ou d'acides organiques est suspectée, et Ciqua ne dispose pas de données de composition permettant de les quantifier, aucune valeur énergétique n'a été

calculée (depuis la table Ciqua 2020).

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 de cardon cru.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	94	-	-
Fibres	1,60	-	-
Glucides	1,70	-	0,65
<i>dont Sucres</i>	1,50	-	1,67
Lipides	0,10	-	0,14
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,011	-	0,06
Protéines	0,70	0,63 - NC	1,40

Sources

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La teneur en glucides du cardon cru (1,70 g pour 100 g) est bien inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Le cardon cru a une **faible teneur en sucres*** car il en contient moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres du cardon cru (1,60 g pour 100 g) est inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines du cardon cru (0,70 g pour 100 g) est inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La teneur en lipides du cardon cru (0,10 g pour 100 g) est inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).
- Le cardon cru **ne contient pas de matières grasses*** car sa teneur est inférieur à 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)	70	-	8,75
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,23	-	23
Fer (mg)	0,70	-	5
Iode (µg)	0,095	0,09 - 0,10	0,06
Magnésium (mg)	42	-	11,20
Manganèse (mg)	0,26	-	13
Phosphore (mg)	23	-	3,29

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Potassium (mg)	400	-	20
Sélénium (µg)	0,20	0,15 - 0,25	0,36
Sodium (mg)	170	-	-
Zinc (mg)	0,17	-	1,70

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)	-	-	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
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

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

- Le cardon cru est **source de :**
 - **cuivre**, car il apporte l'équivalent de 23 % des VNR en cuivre, soit 0,23 mg pour 100 g. D'après les données de la table Ciquel 2020, le cardon cru est parmi les légumes qui contiennent le plus de cuivre ;
 - **potassium**, car il apporte l'équivalent de 20 % des VNR en potassium, soit 400 mg pour 100 g.
- Le cardon cru contient également des quantités notables de **manganèse** et de **magnésium**. En effet, il apporte l'équivalent de :
 - 13 % des VNR en manganèse, soit 0,26 mg pour 100 g ;
 - 11,20 % des VNR en magnésium, soit 42 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 9 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	-	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,02	-	1,82
Vitamine B2 (mg)	0,03	-	2,14
Vitamine B3 (mg)	0,30	-	1,88
Vitamine B5 (mg)	0,34	-	5,67
Vitamine B6 (mg)	0,12	-	8,57

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B9 (µg)	68	-	34
Vitamine C (mg)	2	-	2,50
Vitamine E (mg)	0,19	-	1,58
Vitamine K1 (µg)	-	-	-

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 cardon cru est **riche en vitamine B9**, car il apporte l'équivalent de 34 % des VNR en vitamine B9, soit 68 µg pour 100 g.
- La vitamine B6 est également bien représentée dans le cardon cru, avec une quantité équivalente à 8,57 % des VNR, soit 0,12 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines représentent moins de 6 % des VNR.

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.

Le cardon cuit a **une faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **21,60 calories (kcal)** pour 100 g, soit **90,60 kJ**.

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 de cardon cuit.

*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	93,50	-	-
Fibres	1,70	-	-
Glucides	3,63	-	1,40
<i>dont Sucres</i>	-	-	-
Lipides	0,11	-	0,16

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,012	-	0,06
Protéines	0,76	-	1,52

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 glucides

- La teneur en glucides du cardon cuit (3,63 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Le cardon cuit a une **faible teneur en sucres*** car il en renferme moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La quantité de fibres présente dans le cardon cuit (1,70 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines du cardon cuit (0,76 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le cardon cuit **ne contient pas de matières grasses*** car sa teneur est inférieure à 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)	72	-	9
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	-	-	-
Fer (mg)	0,73	-	5,21
Iode (µg)	-	-	-
Magnésium (mg)	43	-	11,47
Manganèse (mg)	0,13	-	6,50
Phosphore (mg)	23	-	3,29
Potassium (mg)	392	-	19,60
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	176	-	-
Zinc (mg)	0,18	-	1,80

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)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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
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

- Le cardon cuit est **source de potassium** car il apporte l'équivalent de 19,60 % des VNR en potassium, soit 392 mg pour 100 g.
- Il contient aussi des quantités notables de **magnésium** et de **calcium**. En effet, il apporte l'équivalent de :
 - 11,47 % des VNR en magnésium, soit 43 mg pour 100 g. Il est un des légumes qui contient le plus de

magnésium d'après les données de la table Ciquel 2020 ;

- 9 % des VNR en calcium, soit 72 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 7 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	-	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,018	-	1,64
Vitamine B2 (mg)	0,031	-	2,21
Vitamine B3 (mg)	0,29	-	1,81
Vitamine B5 (mg)	0,097	-	1,62
Vitamine B6 (mg)	0,042	-	3
Vitamine B9 (µg)	22	-	11
Vitamine C (mg)	1,70	-	2,13
Vitamine E (mg)	-	-	-
Vitamine K1 (µg)	-	-	-

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

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

Zoom sur les vitamines

- Le cardon cuit contient une quantité notable de **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 11 % des VNR en vitamine B9, soit 22 µg pour 100 g.
- La teneur des autres vitamines représente moins de 4 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

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 du cardon cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CARDON CRU

- **Sans matières grasses** (car 100 g de cardon cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de cardon cru n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de cardon cru apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de cuivre** (car 100 g de cardon cru apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de cardon cru apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE CARDON 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.

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 du cardon cuit, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CARDON CUIT

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de cardon cuit apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de cardon cuit n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de cardon cuit n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Source de potassium** (car 100 g de cardon cuit apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE CARDON CUIT)

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 18/08/2020 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 15/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Colla G, Roupheal Y, Cardarelli M, Svecova E, Rea E, Lucini L. Effects of saline stress on mineral composition, phenolic acids and flavonoids in leaves of artichoke and cardoon genotypes grown in floating system. J Sci Food Agric. 2013 ;93(5):1119-27.
- Dias MI, Barros L, Barreira JCM, Alves MJ, Barracosa P, Ferreira I. Phenolic profile and bioactivity of cardoon (*Cynara cardunculus* L.) inflorescence parts: Selecting the best genotype for food applications. Food Chemistry. 2018;268:196-202.
- Gatto A, De Paola D, Bagnoli F, Vendramin GG, Sonnante G. Population structure of *Cynara cardunculus* complex and the origin of the conspecific crops artichoke and cardoon. Ann Bot. 2013 Sep;112(5):855-65.
- Grammelis P, Malliopoulou A, Basinas P, Danalatos NG. Cultivation and characterization of *Cynara Cardunculus* for solid biofuels production in the Mediterranean region. Int J Mol Sci. 2008;9(7):1241-58.
- Petropoulos SA, Ferreira I, Barros L (2018). Phytochemicals in Vegetables: A Valuable Source of Bioactive Compounds. Bentham Science Publishers , 492 p.
- Portis E, Scaglione D, Acquadro A, Mauromicale G, Mauro R, Knapp SJ, Lanteri S. Genetic mapping and identification of QTL for earliness in the globe artichoke/cultivated cardoon complex. BMC Res Notes. 2012;5:252.
- Potì F, Santi D, Spaggiari G, Zimetti F, Zanotti I. Health effects of polyphenols on cardiovascular and neurodegenerative disorders: review and meta-analysis. International Journal of Molecular Sciences. 2019;20(2):351.
- Ramos PA, Guerra ÂR, Guerreiro O, Freire CS, Silva AM, Duarte MF, Silvestre AJ. Lipophilic extracts of *Cynara cardunculus* L. var. *altilis* (DC): a source of valuable bioactive terpenic compounds. J Agric Food Chem. 2013 ;61(35):8420-9.
- 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.