

FICHE NUTRITIONNELLE

CÉLERI BRANCHE



Apport calorique

16,70 kcal pour 100 g

94,30 g Eau
1,50 g Fibres
2,48 g Glucides
170 mg Chlorure
340 mg Potassium

Produit cuit (à l'étouffée)



LE CELERI BRANCHE EN BREF

Avec environ 18 calories (kcal) pour 100g, le céleri-branche est un légume source de chlorure et de potassium. Cru, c'est également une source de vitamine B9. A noter que ses feuilles sont riches en flavonoïdes au pouvoir antioxydant. Originaire du Bassin Méditerranéen, il est disponible de la fin du printemps jusqu'au milieu de l'hiver. Il se conserve 5 jours au frigo. Côté cuisine, les côtes se mangent crues, en bâtonnets, à la croque au sel, tartinées avec du fromage ou du houmous ; elles donnent du goût aux salades variées. Les feuilles parfument sauces et soupes.

DESCRIPTION

- Le céleri branche (*Apium graveolens*) appartient, comme le céleri rave, à la famille des **Apiaceae**.
- Cette plante est **originaire du Bassin méditerranéen** (Fu, 2014). Il existe **deux grands groupes** de céleri : les cultivars **jaunes/dorés** dits « auto-blanchissants » avec des pétioles et un feuillage presque incolores, comme Golden Self Blanching et Celebrity, et les cultivars **verts** avec des pétioles et des feuilles vert foncé, comme les types Utah et les types Pascal d'été (Bruznican, 2020).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Les feuilles du céleri branche sont composées d'un pétiole, ou tige foliaire, et d'un limbe foliaire entièrement subdivisé (Deneer, 2017).
- Ses feuilles intermédiaires ont une tige plus grande que les feuilles extérieures et intérieures (Guerra, 2010).
- Les pétioles, partie principalement consommée, sont longs avec des tiges solides, de saveur douce et de texture tendre. Leur couleur peut varier du vert, vert clair, jaune, jaune clair au blanc (Bruznican, 2020).
- La **couleur des feuilles** est potentiellement contrôlée par le catabolisme de la **chlorophylle**, car la mutation du pétiole jaune est associée à une diminution de la teneur en chlorophylle (Bruznican, 2020).
- Les **composés volatils** responsables de la **saveur** spécifique des feuilles et des pétioles du céleri seraient les **phthalides et les terpènes** (Bruznican, 2020).
- Dans le céleri branche, 68 composés volatils ont été identifiés. Il contiendrait également des caryophyllènes, des β -sélénines et sept autres hydrocarbures sesquiterpéniques, **composants aromatiques** essentiels du céleri branche (Bruznican, 2020).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Des composés phénoliques ont été isolés de l'extrait brut de feuilles de céleri branche, y compris l'acide chlorogénique, la lutéoline, l'apigénine et le chrysoeriol. Outre la confirmation que l'extrait brut des feuilles de céleri branche est riche en ingrédients phénoliques, les auteurs ont indiqué que les plantes mentionnées possèdent des bioactivités notables et notamment des **activités anti-inflammatoires, antioxydantes et antimicrobiennes** (Liu, 2017).
- L'**apigénine** est un flavonoïde abondamment disponible dans les feuilles d'*Apium*. Il aurait des **propriétés anticancéreuses** (Kowalczyk, 2017).
- Parmi les différentes parties (tige, fleur, racine, feuilles) et les différentes familles (céleri-rave et céleri branche) de céleri analysées, les feuilles présentaient la plus forte teneur en acide chlorogénique (1790,2 $\mu\text{g/g}$), en acide trans-férulique (709,5 $\mu\text{g/g}$), en quercétine (29,8 $\mu\text{g/g}$), en rutine (69,6 $\mu\text{g/g}$) et en resvératrol (32,6 $\mu\text{g/g}$). Les feuilles de céleri auraient donc le plus grand potentiel antioxydant basé sur la plus grande teneur moyenne en polyphénols (Kulig, 2019).

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.

Le céleri branche cru a **une faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **17,60 calories (kcal)** pour 100 g soit **73,40 kJ**. Une branche de céleri pèse en moyenne 30 g, ce qui représente en moyenne 5,28 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 de céleri branche cru.

* 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	93,4	89,10 - 96,50	-
Fibres	2,20	1,20 - 2,60	-
Glucides	2,41	-	0,93
<i>dont Sucres</i>	1,30	1,20 - 1,34	1,44
Lipides	< 0,50	0,02 - 0,55	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,042	-
Protéines	0,63	0,10 - 1,25	1,26

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Protéines	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La teneur en glucides du céleri branche cru (2,41 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne des légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Ses glucides sont essentiellement des polyols, sous forme de mannitol (0,80 g pour 100 g), et des sucres sous forme de glucose (0,51 g pour 100 g), de fructose (0,44 g pour 100 g) et de galactose (0,35 g pour 100 g).
- Le céleri branche cru a une **faible teneur en sucres*** car il en contient moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La quantité de fibres du céleri branche cru (2,20 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines du céleri branche cru (0,63 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le céleri branche cru **ne contient pas de matières grasses*** car il n'en contient 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)	46	11 - 81	5,75
Chlorure (mg)	215	-	26,88
Cuivre (mg)	0,03	0,005 - 0,20	3
Fer (mg)	0,06	0 - 0,70	0,43
Iode (µg)	< 20	0,30 - NC	-
Magnésium (mg)	11	5 - 19	2,93
Manganèse (mg)	0,08	0,035 - 0,23	4
Phosphore (mg)	24	11 - 37,20	3,43

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Potassium (mg)	390	131 - 443	19,50
Sélénium (µg)	< 20	0,046 - NC	-
Sodium (mg)	79	22,30 - 132	-
Zinc (mg)	0,09	0,05 - 0,72	0,90

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Potassium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	-
Zinc (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le céleri branche cru est **source de** :
 - **chlorure** car il apporte l'équivalent de 26,88 % des VNR en chlorure, soit 215 mg pour 100 g. Le céleri branche cru est d'ailleurs parmi les légumes qui contiennent le plus de chlorure (Table Ciqual 2020) ;
 - **potassium** car il apporte l'équivalent de 19,50 % des VNR en potassium, soit 390 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	74,6	NC - 495	-
Équivalent Vitamine A (µg)	12,43	NC - 82,50	1,55
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	NC - 0,039	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,12	-
Vitamine B3 (mg)	< 0,10	NC - 0,49	-
Vitamine B5 (mg)	0,27	0,15 - 0,40	4,50
Vitamine B6 (mg)	0,052	0,047 - 0,15	3,71
Vitamine B9 (µg)	56,80	11 - 114	28,40
Vitamine C (mg)	5,51	0,20 - 14,20	6,89

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine E (mg)	< 0,08	0,03 - 0,79	-
Vitamine K1 (µg)	4,86	NC - 46,80	6,48

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine E (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

■ Le céleri branche cru est **source de vitamine B9** car il représente 28,40 % des VNR en vitamine B9, soit 56,80 µg pour 100 g.

■ Les autres vitamines représentent moins de 7 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	6,53	0 - 23,10
<i>dont Flavones (mg)</i>	6,53	0 - 23,10
Lignanes (mg)	< 0,01	0,01 - 0,01
Polyphénols totaux	6,54	0,01 - 23,11

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Lignanes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les polyphénols du céleri branche cru sont majoritairement des **flavones**, de la famille des flavonoïdes d'après une analyse chromatographique après hydrolyse.

CUIT À L'ÉTOUFFÉE

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 céleri branche cuit à l'étouffée a **une faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **16,70 calories (kcal)** pour 100 g soit **70 kJ**. Une branche de céleri pèse en moyenne 30 g, ce qui représente en moyenne 5,01 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 de céleri branche cuit à l'étouffée.

* 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	94,30	-	-
Fibres	1,50	-	-
Glucides	2,48	0 - NC	0,95
<i>dont Sucres</i>	1,70	-	1,89
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	0,75	0,70 - NC	1,50

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-

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

- La teneur en glucides du céleri branche cuit à l'étouffée (2,48 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Ils sont essentiellement composés de glucose (0,80 g pour 100 g), de fructose (0,70 g pour 100 g), de mannitol (0,60 g pour 100 g) et de saccharose (0,20 g pour 100 g).
- Le céleri branche cuit à l'étouffée a une **faible teneur en sucres*** car il en contient moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La quantité de fibres du céleri branche cuit à l'étouffée (1,50 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

- Sa teneur en protéines (0,75 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne des légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le céleri branche cuit à l'étouffée **ne contient pas de matières grasses*** car il n'en contient 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)	31	-	3,88
Chlorure (mg)	170	-	21,25
Cuivre (mg)	0,04	-	4
Fer (mg)	0,12	-	0,86
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	8,30	-	2,21
Manganèse (mg)	0,07	-	3,50
Phosphore (mg)	24	-	3,43
Potassium (mg)	340	-	17
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	138	-	-
Zinc (mg)	0,08	-	0,80

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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
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

- Le céleri branche cuit à l'étouffée est **source de** :
 - **chlorure** car il apporte l'équivalent de 21,25 % des VNR en chlorure, soit 170 mg pour 100 g ; il est d'ailleurs, après le petit pois cuit et la blette crue, le légume qui contient le plus de chlorure (Table Ciqual 2020).
 - **potassium** car il apporte l'équivalent de 17 % des VNR en potassium, soit 340 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 5 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	47,80	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	7,97	-	1
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	0,019	-	1,36
Vitamine B3 (mg)	0,21	-	1,31
Vitamine B5 (mg)	0,27	-	4,50
Vitamine B6 (mg)	0,034	-	2,43
Vitamine B9 (µg)	7,98	-	3,99
Vitamine C (mg)	< 0,50	-	-
Vitamine E (mg)	1,58	-	13,17
Vitamine K1 (µg)	1,26	-	1,68

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-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)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (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
Vitamine B3 (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
Vitamine B5 (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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B6 (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
Vitamine B9 (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
Vitamine C (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
Vitamine E (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
Vitamine K1 (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

Zoom sur les vitamines

- Le céleri branche cuit à l'étouffée apporte une quantité notable de **vitamine E**. En effet, il apporte l'équivalent de 13,17 % des VNR en vitamine E, soit 1,58 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes dans des quantités représentant moins de 5 % 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 céleri branche cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes:

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CÉLERI BRANCHE CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de céleri branche cru apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de céleri branche cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de céleri branche cru ne contiennent pas plus de 5 g de sucres)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de céleri branche cru apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de chlorure** (car 100 g de céleri branche cru apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de céleri branche cru apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE CÉLERI BRANCHE 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 chlorure

- Le chlorure contribue à une digestion normale grâce à la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac.

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 À L'ÉTOUFFÉE

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 céleri branche cuit à l'étouffée, il est possible d'utiliser les allégations suivantes:

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CÉLERI BRANCHE CUIT A L'ÉTOUFFÉE

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

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DU CÉLERI BRANCHE CUIT À L'ÉTOUFFÉE)

Du chlorure

- Le chlorure contribue à une digestion normale grâce à la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac.

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 19/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Bruznican S, De clerq H, Eeckhaut T, Van Huylenbroeck J, Geelen D. Celery and Celeriac: A Critical View on Present and Future Breeding. *Front. Plant Sci.* 2020;10:1699.
- Deneer RHM, Glawe GA. Hybride Celery Variety. *FPO Driving Ip Forward.* 2017;49:835.
- Fu N, Wang PY, Liu XD, Shen HL. Use of EST-SSR markers for evaluating genetic diversity and fingerprinting celery (*Apium graveolens* L.) cultivars. *Molecules.* 2014 ;19(2):1939-55.
- Guerra N, Carrozzi L, Goñi MG, Roura S, Yommi A. Quality characterization of celery (*Apium graveolens* L.) by plant zones and two harvest dates. *J Food Sci.* 2010;75(6):S327-32.
- Kowalczyk A, Bodalska A, Miranowicz M, Karłowicz-Bodalska K. Insights into novel anticancer applications for apigenin. *Adv. Clin. Exp. Med.* 2017;26(7):1143-6.
- Kulig D, Matysiak M, Baldovská S, Štefániková J, Maruniaková N, Mňahončáková E, Árvay J, Galbavý D, Kolesarova A. Screening of Polyphenolic Compounds from traditional Medicinal Herbs. *Journal of microbiology, biotechnology and food sciences.* 2019;9(10):487-91.
- Liu G, Zhuang L, Song D, Lu C, Xu X. Isolation, purification, and identification of the main phenolic compounds from leaves of celery (*Apium graveolens* L. var. dulce Mill./Pers.). *J Sep Sci.* 2017;40(2):472-9.
- 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 \(free access\)](#)
- 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.