

FICHE NUTRITIONNELLE

CERFEUIL



Apport calorique

39,90 kcal pour 100 g

87,40 g Eau

2,55 g Fibres

1,70 mg Manganèse

220 µg Vitamine B9

37 mg Vitamine C

Produit frais



LE CERFEUIL EN BREF

Avec 40 (kcal) pour 100 g, le cerfeuil est une herbe aromatique présentant des teneurs intéressantes en vitamines B9 et C. Principalement produit en Île-de-France, dans le Centre-Val de Loire et en Bretagne, il est disponible du printemps à l'automne, avec une pleine saison d'avril à octobre.

Le cerfeuil se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur, idéalement enveloppé dans un linge humide ou dans un sachet plastique perforé. Il se consomme exclusivement cru ou ajouté en fin de cuisson pour préserver ses arômes subtils, proches de l'anis ou du persil. Très apprécié en cuisine pour parfumer les potages, les salades, les œufs, les sauces ou les légumes vapeur, il fait partie des « fines herbes » traditionnelles de la gastronomie française.

DESCRIPTION

- Le cerfeuil (*Anthriscus sylvestris* L. Hoffm.) appartient à la famille des **Umbelliferae/Apiaceae**.
- Cette plante pousse en **Europe** et dans certaines régions d'**Amérique du Nord**, d'**Afrique**, d'**Asie** et de **Nouvelle-Zélande** ([Chen, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le composé volatil majoritaire de la feuille et de la racine de cerfeuil est la fraction monoterpénique (69-70 %) en particulier le β -phellandène (39-45 %).
- Les autres composés volatils de la feuille sont le β -myrcène (17 %), le sabinène (6,20 %), le Z- β -ocimène (5,40 %) et le benzène acétaldéhyde (4,10 %) ([Bos, 2002](#)).
- Ces teneurs peuvent varier en fonction des cultivars et de la zone climatique où les plantes ont été cultivées ([Hendawy, 2019](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- **Composition en polyphénol** du cerfeuil :
 - Les parties aériennes du cerfeuil apportent du lignane déoxypodophyllotoxine (Dall'Acqua, 2006). Il existe une grande variabilité interindividuelle entre les plantes sur la quantité de lignanes ([Koulman, 2003](#)).
 - Des analyses ont mis en évidence la présence de lutéoline-7-O-glucoside et d'acide chlorogénique dans les parties aériennes du cerfeuil ([Dall'Acqua, 2006](#)).
- Le cerfeuil renferme un polyacétyle, le faltarindiol-3-acétate ([Kramer, 2011](#)). Les polyacétyles possèderaient notamment des effets **anticancéreux**, **antifongiques**, **antibactériens** et **anti-inflammatoires** ([Ahmad, 2019](#)).
- Le faltarindiol et le lignane déoxypodophyllotoxine présents dans le cerfeuil auraient des **propriétés antibactériennes**, particulièrement contre *E. coli*, *S. aureus* et *H. pylori* ([Cho, 2013](#)).
- Le cerfeuil est **riche en nitrate** (NO₃⁻) et, donc, présenterait des **effets cardio-protecteurs**. En effet, le nitrate peut être converti en oxyde nitrique (NO), essentiel au contrôle et à l'efficacité du système cardiovasculaire ([Ivy, 2019](#)).

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 cerfeuil a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne 39,90 calories (kcal) pour 100 g soit 167 kJ. Cependant, il est utilisé comme aromate donc une telle quantité est rarement consommée.

Ainsi, pour une **portion de 5 g**, le cerfeuil renferme **2 calories (kcal) soit 8,35 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 cerfeuil frais, alors que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) est calculé pour une portion de 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	87,4	73,70 - 95,10	-
Fibres	2,55	1,70 - 3,10	-
Glucides	3,63	1,70 - 8,20	-
<i>dont Sucres</i>	0,60	-	-
Lipides	0,60	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,22	0,078 - 0,60	-
Protéines	3,72	0,20 - 4,38	-

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

- Le cerfeuil contient 0,18 g de glucides pour une portion de 5 g soit 3,63 g de glucides pour 100 g, se situant en-

dessous de la teneur moyenne présente dans les herbes aromatiques : 7,85 g pour 100 g environ.

- Le cerfeuil **a une faible teneur en sucres*** (0,60 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Pour une portion de cerfeuil (5 g), la quantité de fibres est de 0,13 g.
- La teneur en fibres présente dans 100 g de cerfeuil (2,55 g) est notable même si elle reste inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (6 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Pour une portion de 5 g, le cerfeuil renferme 0,19 g de protéines.
- La teneur en protéines présente dans 100 g de cerfeuil (3,72 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (4,22 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le cerfeuil renferme 0,03 g de lipides pour une portion de 5 g.
- La teneur en lipides dans 100 g de cerfeuil (0,60 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (1,18 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	128 - 624	1,71
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,073	0,059 - 0,087	0,37
Fer (mg)	1,60	1,35 - 2,19	0,57
Iode (µg)	2,80	2,30 - 3,70	0,09
Magnésium (mg)	34	21,40 - 55,50	0,45
Manganèse (mg)	1,70	0,35 - 3,40	4,25
Phosphore (mg)	40,60	29,40 - 51,10	0,29
Potassium (mg)	597	513 - 742	1,49
Sélénium (µg)	0,10	NC - 0,70	0,01
Sodium (mg)	10	4,90 - 18,20	-
Zinc (mg)	1,10	0,44 - 2	0,55

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
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	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 5 g, les minéraux et oligo-éléments sont présents dans le cerfeuil en quantité représentant moins de 5 % 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)	0,13	0,053 - 0,23	0,59
Vitamine B2 (mg)	0,34	0,14 - 0,73	1,21
Vitamine B3 (mg)	1,50	1,23 - 1,67	0,47
Vitamine B5 (mg)	0,30	-	0,25
Vitamine B6 (mg)	0,026	-	0,09
Vitamine B9 (µg)	220	150 - 300	5,50
Vitamine C (mg)	37	10 - 89	2,31
Vitamine E (mg)	2,90	1,68 - 4,44	1,21
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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
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

■ Pour une portion de 5 g, les vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 6 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

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

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CERFEUIL FRAIS

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de cerfeuil frais apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de cerfeuil frais ne contient pas plus de 5 g de sucres)

- 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/>
- Ahmad T, Cawood M, Iqbal Q, Ariño A, Batool A, Tariq RMS, et al. Phytochemicals in *Daucus carota* and Their Health Benefits—Review Article. *Foods*. 2019;8: 424.
- Bos R, Koulman A, Woerdenbag HJ, Quax WJ, Pras N. Volatile components from *Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm. *J Chromatogr A*. 2002;966(1-2):233-8.
- Chen H, Jiang HZ, Li YC, Wei GQ, Geng Y, Ma CY. Antitumor constituents from *Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2014;15(6):2803-7.
- Cho E, Choi J, Kim H, Choi K, Ku J, et al. (2013) Antibacterial activity and protective effect against gastric cancer by *Anthriscus sylvestris* fractions. *Hortic Environ Biotechnol* 54: 326-30.
- Dall'Acqua S, Giorgetti M, Cervellati R, Innocenti G. Deoxypodophyllotoxin content and antioxidant activity of aerial parts of *Anthriscus sylvestris* Hoffm. *Z Naturforsch C*. 2006 ;61(9-10):658-62.
- Hendawy SF, Hussein MS, El-Gohary AE, Soliman WS. Chemical Constituents of Essential Oil in Chervil (*Anthriscus cerefolium* L. Hoffm.) Cultivated in Different Locations. *Journal of Essential Oil Bearing Plants*. 2019;22(1): 264–72.
- Ivy JL. Inorganic Nitrate Supplementation for Cardiovascular Health. *Methodist DeBakey Cardiovascular Journal*. 2019;15(3): 200–6.
- Koulman A, Batterman S, van Putten FM, Bos R, Quax WJ. Lignan profiles of indoor-cultivated *Anthriscus sylvestris*. *Planta Med*. 2003 Oct;69(10):959-61.
- Kramer M, Mühleis A, Conrad J, Leitenberger M, Beifuss U, Carle R, Kammerer DR. Quantification of polyacetylenes in apiaceous plants by high-performance liquid chromatography coupled with diode array detection. *Z Naturforsch C*. 2011;66(7-8):319-27.
- 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.