

FICHE NUTRITIONNELLE

CIBOULETTE



Apport calorique

29,70 kcal pour 100 g

90,90 g Eau

3,19 g Fibres

0,85 mg Manganèse

39,70 mg Vitamine C

260 µg Vitamine K1

Produit frais



LA CIBOULETTE EN BREF

Avec 30 calories (kcal) pour 100 g, la ciboulette est une herbe aromatique source de vitamine K1. Elle contient également des teneurs intéressantes en vitamine C. Cultivée en Bretagne, en Île-de-France et dans le Val de Loire, elle est disponible du printemps à l'automne, avec une pleine saison d'avril à octobre.

La ciboulette se conserve quelques jours au réfrigérateur, dans un sachet perforé ou enveloppée dans un linge humide. Elle peut également être congelée, finement ciselée. Utilisée exclusivement crue ou ajoutée en fin de cuisson, elle parfume les omelettes, les sauces, les salades, les pommes de terre ou encore les fromages frais.

DESCRIPTION

- La ciboulette (*Allium schoenoprasum*) appartient à la **famille des Alliaceae**.
- Les feuilles de ciboulette sont couramment utilisées comme aromates dans l'alimentation (Rattanachaikunsopon, 2008). **Les fleurs peuvent également être consommées.**

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- L'analyse d'un extrait méthanolique de fleurs de ciboulette a mis en évidence la présence de 8 anthocyanines, dont 4 complexes anthocyanine-flavonols, qui sont des pigments responsables de leur couleur violet-mauve (Fossen, 2000).
- Les 4 autres anthocyanines sont le 3-acétylglucoside de cyanidine, le 3-glucoside de cyanidine, le 3-(6-malonylglucoside) de cyanidine et le 3-(3,6-dimalonylglucoside) de cyanidine (Fossen, 2000).
- **La ciboulette contient également des pigments chlorophylles et caroténoïdes** (Iosin, 2017). La chlorophylle est responsable de la couleur verte et masque la couleur orangée des caroténoïdes. Ces deux pigments sont aussi des antioxydants.
- La ciboulette appartient à la même famille que l'**ail, l'oignon et l'échalote**. Cependant, son goût est un peu plus doux que celui des espèces voisines (Rattanachaikunsopon, 2008).
- Parmi les 42 composés volatils identifiés, les sulfures d'allyle méthyle et les sulfures de diméthyle sont les principaux (Sunyoung, 2016).
- L'hydrolyse enzymatique de plusieurs précurseurs de composés aromatiques contenant du soufre est responsable du goût et de l'odeur unique des espèces d'*Allium* (Yang MH, 2017).

CARACTERISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- **La ciboulette contient des composés phénoliques** parmi lesquels **les principaux sont des acides phénoliques : l'acide gallique, l'acide coumarique et l'acide férulique**, et un flavonoïde : la rutine (Kucekova, 2011).
- Elle apporte également des diallyl sulfides: diallyl monosulfide (dont la concentration est plus faible que les herbes de la même famille), diallyl disulfide, diallyl trisulfide et diallyl tétrasulfide (Rattanachaikunsopon, 2008).
- Trois nouveaux composés cycliques contenant du soufre, les folionines A1, A2 et B, ont été isolés dans la ciboulette (Fukaya, 2019).
- Des chercheurs argentins ont caractérisé et comparé les activités antioxydantes et antiplaquettaires des espèces d'*Allium* les plus consommées. Les résultats ont révélé que la ciboulette avait l'activité antioxydante la plus élevée, tandis que les agents antiplaquettaires les plus puissants étaient l'ail et l'échalote (Beretta, 2017 ; Gunawan, 2019).
- **Des corrélations significativement positives ont été trouvées entre l'activité antioxydante, les composés phénoliques totaux et la teneur totale en composés organo-sulfurés.** Les composés phénoliques retrouvés dans la ciboulette sont : la catéchine, l'épigallocatechine et le gallate d'épicatéchine (Beretta, 2017).
- Les espèces d'*Allium* les plus cultivées, dont la ciboulette, contiennent des quantités notables de composés biologiquement actifs tels que les flavonoïdes, les composés organo-sulfurés (allicine), les triterpénoïdes et les saponines. De nombreuses études ont confirmé leurs importantes activités antibactériennes, anti-inflammatoires, antiprolifératives et anticancéreuses (Fredotovic, 2018 ; Siringoringo, 2018).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

FRAÎCHE

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.

La ciboulette a **une faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **29,70 kcal** pour 100 g soit **124 kJ**.

Cependant, elle est utilisée comme aromate donc une telle quantité est rarement consommée. Ainsi, pour une **portion de 5 g**, la ciboulette renferme **1,48 calories (kcal) soit 6,20 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 ciboulette fraîche 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	90,9	0 - 93,40	-
Fibres	3,19	2,40 - 3,90	-
Glucides	2,10	1,50 - 4,70	0,04
<i>dont Sucres</i>	1,75	1,50 - 2,33	0,10
Lipides	0,52	0,19 - 0,73	0,04
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,15	0,032 - 0,60	0,04
Protéines	2,57	1,83 - 3,27	0,26

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 0,11 g pour une portion de 5 g
- Cette quantité correspond à 2,10 g pour 100 g, elle se situe en-dessous de la teneur moyenne présente dans les herbes aromatiques : 7,85 g pour 100 g environ.
- La ciboulette a une **faible teneur en sucres*** car elle apporte une quantité inférieure à 5 g pour 100 g, soit 1,75 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La ciboulette renferme 3,19 g pour 100 g. Cette quantité est inférieure à la valeur moyenne de fibres présente dans les herbes aromatiques (6 g pour 100 g).
- Pour une portion de ciboulette fraîche (5 g), la quantité de fibres est de 0,16 g.

Zoom sur les protéines

- Pour une portion de 5 g, la ciboulette renferme 0,13 g de protéines.
- La quantité de protéines présente dans 100 g de ciboulette (2,57 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les herbes aromatiques (4,22 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La ciboulette renferme 0,03 g de lipides dans une portion de 5 g.
- Elle est **faible en matières grasses*** car la teneur en lipides dans 100 g de ciboulette (0,52 g) est inférieure à 3 g. Elle 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)	92,80	25,90 - 132	0,58
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,10	0,083 - 0,16	0,50
Fer (mg)	1,31	1 - 2	0,47
Iode (µg)	2,20	0,65 - 5,20	0,07
Magnésium (mg)	23,80	12 - 42	0,32
Manganèse (mg)	0,85	0,16 - 5,30	2,13
Phosphore (mg)	46,30	37 - 64,90	0,33
Potassium (mg)	275	232 - 296	0,69
Sélénium (µg)	0,35	0,10 - 0,60	0,03
Sodium (mg)	11,50	2,70 - 44	-
Zinc (mg)	0,45	0,39 - 0,56	0,23

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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

- Pour une portion de 5 g, les minéraux et oligo-éléments 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)	1 610	598 - 2610	-
Équivalent Vitamine A (µg)	268,33	99,67 - 435	1,68
Vitamine B1 (mg)	0,065	0,032 - 0,15	0,30
Vitamine B2 (mg)	0,12	0,08 - 0,22	0,43
Vitamine B3 (mg)	0,57	0,46 - 0,65	0,18

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B5 (mg)	0,19	0,075 - 0,32	0,16
Vitamine B6 (mg)	0,12	0,061 - 0,35	0,43
Vitamine B9 (µg)	78,30	64 - 105	1,96
Vitamine C (mg)	39,70	18,80 - 146	2,48
Vitamine E (mg)	0,99	0,21 - 1,86	0,41
Vitamine K1 (µg)	260	207 - 310	17,33

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

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

Zoom sur les vitamines

- La ciboulette est **source de vitamine K1** , car elle apporte l'équivalent de 17,33 % des VNR en vitamine K1, soit 13 µg pour une portion de 5 g.
- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 3 % des VNR pour une portion de 5 g.

**Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	18,37	6,60 - 31,70
<i>dont Flavonols (mg)</i>	18,22	6,60 - 31,40
<i>dont Flavones (mg)</i>	0,15	0 - 0,30
Polyphénols totaux	18,37	6,60 - 31,70

Sources

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
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 de la ciboulette sont des flavonoïdes, essentiellement des **flavonols** (99 % des polyphénols totaux).

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ FRAÎCHE

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 la ciboulette fraîche, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLEGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA CIBOULETTE

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de ciboulette apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de ciboulette ne contiennent pas plus de 5 g de sucres)
- **Faible teneur en matières grasses** (car 100 g de ciboulette apportent moins de 3 g de matières grasses)
- **Source de vitamine K1** (car 5 g de ciboulette apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLEGATIONS DE SANTE (POUR UNE CONSOMMATION DE 5 G DE CIBOULETTE)

De la vitamine K1

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

RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 20/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Kucekova Z, Mlcek J, Humpolicek P, Rop O, Valasek P, Saha P. Phenolic compounds from *Allium schoenoprasum*, *Tragopogon pratensis* and *Rumex acetosa* and their antiproliferative effects. *Molecules*. 2011;16(11):9207-17.
- 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)
- Rattanachaikunsopon P, Phumkhachorn P. Diallyl sulfide content and antimicrobial activity against food-borne pathogenic bacteria of chives (*Allium schoenoprasum*). *Biosci Biotechnol Biochem*. 2008;72(11):2987-91.
- 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°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.
- 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.