

FICHE NUTRITIONNELLE

COURGETTE



Apport calorique

23 kcal pour 100 g

93,10 g Eau

1,70 g Fibres

3,13 g Glucides

300 mg Potassium

16,40 µg Vitamine B9

Produit cuit (au four/rôti)



LA COURGETTE EN BREF

Avec 23 calories (kcal) pour 100g, la courgette est un légume riche en eau et source de vitamines C et B9. Elle est principalement cultivée en France dans les régions du Sud-Est et du Sud-Ouest, avec une récolte qui s'étend du printemps à l'automne.

La courgette se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur, dans le bac à légumes. Polyvalente, elle est appréciée pour sa légèreté et sa facilité d'utilisation en cuisine. Elle se consomme aussi bien crue, râpée ou en salade, que cuite, sautée, farcie, en gratin, en soupe ou intégrée dans des plats comme la ratatouille.

DESCRIPTION

- La courgette (*Cucurbita pepo* subsp. *ovifera*) appartient à la famille des **Cucurbitaceae** ([Xanthopoulou, 2019](#)).
- Originaire du **Mexique**, la sous-espèce *pepo* regroupe les courgettes, la citrouille et la cocozelle ([Xanthopoulou, 2019](#)).
- Appelée également « courge d'été », la courgette a la particularité d'être récoltée très jeune. En France, on retrouve plusieurs variétés telles que la Ronde de Nice, la Grisette de Provence, la Blanche de Virginie et la Goldrush ([Les fruits et légumes frais](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Les courgettes sont **consommées à l'état immature** ([Xanthopoulou, 2019](#)).
- Les courgettes mûres peuvent mesurer jusqu'à 1 m de long et les plus grosses sont souvent **fibreuses** ([Sood, 2017](#)). On peut les retrouver sous **différentes couleurs** : vert foncé, un peu plus clair et très clair, ainsi que jaune-orange ([Sood, 2017](#)).
- La courgette jaune contient des **pigments xanthophylles** responsables de sa couleur ([Yasuoka, 2018](#)).
- Une étude a mis en évidence une présence plus importante de **caroténoïdes** dans la peau que dans la chair des fruits appartenant à la famille des Cucurbitaceae, dont la courgette, ce qui explique la couleur plus soutenue de la peau et beaucoup plus claire de la chair ([Obrero, 2013](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les courgettes renferment des quantités importantes d'**antioxydants** naturels tels que le **β-carotène, l'acide folique et la vitamine C** ([Sood, 2017](#)).
- Les teneurs élevées en **carotènes** et en **vitamine C** leur confèrent des **propriétés stimulantes** ([Iosyenko, 2019](#)).
- Ses graines contiendraient également des traces de **substances anticancéreuses**, appelées inhibiteurs de la trypsine de la protéase, qui inhibent l'activation des virus et des substances cancérogènes dans le tube digestif humain ([Sood, 2017](#)).
- Les épicarpes des courgettes ont des teneurs en caroténoïdes plus élevées que le reste du fruit. **Plus la couleur de la courgette est foncée et plus le niveau en caroténoïdes est élevé** ([Iosyenko, 2019](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRUE

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 courgette crue a une **faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **16,50 calories (kcal)** pour 100 g soit **69,40 kJ**.

Une courgette pèse en moyenne 250 g, ce qui représente un apport énergétique d'environ 41,25 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 courgette, pulpe et peau, crue.

*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	94,70	93,30 - 95,80	-
Fibres	1,05	0,70 - 1,60	-
Glucides	1,80	-	0,69
<i>dont Sucres</i>	1,79	NC - 2,50	1,99
Lipides	0,26	0,10 - 0,45	0,37
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,061	0,038 - 0,084	0,31
Protéines	1,23	0,10 - 1,50	2,46

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
Protéines	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) n°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La teneur en glucides de la courgette crue (1,80 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne des légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- La courgette crue **a une faible teneur en sucres*** (1,79 g pour 100 g) car elle n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La quantité de fibres de la courgette crue (1,05 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 de la courgette crue (1,23 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

- La teneur en lipides de la courgette crue (0,26 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).
- La courgette crue **ne contient pas de matières grasses*** car elle en renferme moins 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)	18,70	10 - 28,60	2,34
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,052	0,046 - 0,069	5,20
Fer (mg)	0,36	0,30 - 0,45	2,57
Iode (µg)	1,64	1,30 - 2,30	1,09
Magnésium (mg)	17,50	15 - 23	4,67
Manganèse (mg)	0,18	0,11 - 0,33	9
Phosphore (mg)	44,70	32 - 66,50	6,39
Potassium (mg)	262	227 - 290	13,10
Sélénium (µg)	0,58	NC - 1,49	1,05
Sodium (mg)	9	0 - 53	-
Zinc (mg)	0,31	0,23 - 0,51	3,10

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)	Ciquel 2020	-	Réglement (UE) n°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La courgette crue contient des quantités notables de **potassium** et de **manganèse**. En effet, elle apporte l'équivalent de :
 - 13,10 % des VNR en potassium, soit 262 mg pour 100 g ;
 - 9 % des VNR en manganèse, soit 0,18 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)	120	0 - 410	-
Équivalent Vitamine A (µg)	20	0 - 68,33	2,50
Vitamine B1 (mg)	0,047	0,034 - 0,06	4,27
Vitamine B2 (mg)	0,12	0,02 - 0,60	8,57
Vitamine B3 (mg)	0,47	0,37 - 0,54	2,94
Vitamine B5 (mg)	0,18	0,098 - 0,32	3
Vitamine B6 (mg)	0,19	0,06 - 0,80	13,57
Vitamine B9 (µg)	36	7 - 48	18
Vitamine C (mg)	17,50	12,80 - 21	21,88
Vitamine E (mg)	0,12	NC - 1,06	1
Vitamine K1 (µg)	4,30	-	5,73

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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
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

- La courgette crue est **source de** :

- **vitamine C** car elle apporte l'équivalent de 21,88 % des VNR en vitamine C, soit 17,50 mg pour 100 g ;
- **vitamine B9** car elle apporte l'équivalent de 18 % des VNR en vitamine B9, soit 36 µg pour 100 g.
- La courgette crue contient également une quantité notable de vitamine B6, car elle apporte l'équivalent de 13,57 % des VNR en vitamine B6, soit 0,19 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines représentent moins de 9 % des VNR.

* Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	1,32	0,80 - 2,26
<i>dont Flavonols (mg)</i>	1,32	0,80 - 2,26
Polyphénols totaux	1,32	0,80 - 2,26

Sources

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

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Dans la courgette, ils sont sous forme de **flavonols**, de la famille des flavonoïdes, d'après une analyse par chromatographie.

CUITE

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 courgette rôtie/cuite au four a une **faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **23 calories (kcal)** pour 100 g soit **96,60 kJ**.

Une courgette pèse en moyenne 250 g, ce qui représente un apport énergétique d'environ 57,50 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 courgette (pulpe et peau) rôtie/cuite au four (excepté le tableau des polyphénols qui porte sur la courgette bouillie).

* 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	94,70	93,30 - 95,80	-
Fibres	1,05	0,70 - 1,60	-
Glucides	1,80	-	0,69
<i>dont Sucres</i>	1,79	NC - 2,50	1,99
Lipides	0,26	0,10 - 0,45	0,37
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,061	0,038 - 0,084	0,31
Protéines	1,23	0,10 - 1,50	2,46

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 quantité de glucides présente dans la courgette cuite au four (3,13 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Ce sont essentiellement du fructose (1,50 g pour 100 g) et du glucose (1,20 g pour 100 g).
- La courgette cuite **a une faible teneur en sucres*** (2,70 g pour 100 g) car elle n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Sa teneur en fibres (1,70 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines (1,50 g pour 100 g) de la courgette cuite au four est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La courgette cuite **ne contient pas de matières grasses*** car elle n'en apporte 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)	18,70	10 - 28,60	2,34
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,052	0,046 - 0,069	5,20
Fer (mg)	0,36	0,30 - 0,45	2,57
Iode (µg)	1,64	1,30 - 2,30	1,09
Magnésium (mg)	17,50	15 - 23	4,67
Manganèse (mg)	0,18	0,11 - 0,33	9
Phosphore (mg)	44,70	32 - 66,50	6,39

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Potassium (mg)	262	227 - 290	13,10
Sélénium (µg)	0,58	NC - 1,49	1,05
Sodium (mg)	9	0 - 53	-
Zinc (mg)	0,31	0,23 - 0,51	3,10

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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

- La courgette cuite est **source de potassium** car elle apporte l'équivalent de 15 % des VNR en potassium, soit 300 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 8 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	120	0 - 410	-
Équivalent Vitamine A (µg)	20	0 - 68,33	2,50
Vitamine B1 (mg)	0,047	0,034 - 0,06	4,27
Vitamine B2 (mg)	0,12	0,02 - 0,60	8,57
Vitamine B3 (mg)	0,47	0,37 - 0,54	2,94
Vitamine B5 (mg)	0,18	0,098 - 0,32	3
Vitamine B6 (mg)	0,19	0,06 - 0,80	13,57
Vitamine B9 (µg)	36	7 - 48	18
Vitamine C (mg)	17,50	12,80 - 21	21,88
Vitamine E (mg)	0,12	NC - 1,06	1
Vitamine K1 (µg)	4,30	-	5,73

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
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

- La courgette cuite au four apporte l'équivalent de :
 - 8,65 % des VNR en vitamine A (soit 69,17 µg pour 100 g), famille des caroténoïdes,
 - et de 8,20 % des VNR en vitamine B9 (soit 16,40 µg pour 100 g).
 - La quantité des autres vitamines représente moins de 5 % des VNR.
- * Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	1,32	0,80 - 2,26
<i>dont Flavonols (mg)</i>	1,32	0,80 - 2,26
Polyphénols totaux	1,32	0,80 - 2,26

Sources

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

Zoom sur les polyphénols (pour des courgettes bouillies)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- La courgette cuite bouillie contient très peu d'acides phénoliques d'après une analyse par chromatographie.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRUE

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 courgette crue, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA COURGETTE CRUE

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de courgette crue apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de courgette crue n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de courgette crue ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Source de vitamine C** (car 100 g de courgette crue apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de courgette crue apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE COURGETTE CRUE)

De la vitamine C

- La vitamine C contribue :
 - à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des gencives,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des dents,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre le stress oxydatif,
 - à réduire la fatigue,
 - à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.
- La vitamine C accroît l'absorption de fer.

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.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CUITE

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 courgette rôtie/cuite au four, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA COURGETTE CUITE

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de courgette rôtie/cuite au four apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de courgette rôtie/cuite au four n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de courgette rôtie/cuite au four ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Source de potassium** (car 100 g de courgette rôtie/cuite au four apportent plus de 15%)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE COURGETTE CUITE)

De 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 20/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Iosypenko OO, Kyslychenko VS, Omelchenko ZI, Burlaka IS. Fatty acid composition of vegetable marrows and zucchini leaves. *Pharmacia*. 2019;66(4):201-7.
- Les fruits et légumes frais. Courgette. [en ligne]. [Consulté le 05/05/2020] disponible à l'adresse : www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- 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)
- Obrero Á, González-Verdejo CI, Die JV, Gómez P, Del Río-Celestino M, Román B. Carotenogenic gene expression and carotenoid accumulation in three varieties of Cucurbita pepo during fruit development. *J Agric Food Chem*. 2013;61(26):6393-403.
- 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.
- Sood R, Gupta S, Rana MK (2017). Vegetable Crop Science. Boca Raton : Rana MK, 472 p.
- Yasuoka R. Analysis of Colors in Nature. *ELCAS Journal*. 2018;3:111-3.
- Xanthopoulou A, Montero-Pau J, Mellidou I. Whole-genome resequencing of Cucurbita pepo morphotypes to discover genomic variants associated with morphology and horticulturally valuable traits. *Hortic Res*. 2019;6(94):256-61.