

FICHE NUTRITIONNELLE

ÉCHALOTE



Apport calorique

66,90 kcal pour 100 g

81,50 g Eau

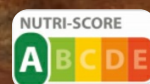
2,90 g Fibres

12,30 g Glucides

0,09 mg Cuivre

270 mg Potassium

Produit cuit



L'ÉCHALOTE EN BREF

Avec environ 67 calories (kcal) pour 100g, l'échalote est une plante bulbeuse contenant des teneurs intéressantes en minéraux comme le cuivre et le potassium.

Longtemps produite dans le nord de la France, l'échalote est aujourd'hui principalement cultivée en Bretagne et dans le Val de Loire. La France en est le premier pays producteur européen, suivi par la Bulgarie et l'Irlande. La récolte de l'échalote s'effectue entre juin et août, mais elle est disponible presque toute l'année.

Elle se conserve plusieurs semaines dans un environnement sec et à l'abri de la lumière. De la même famille que l'ail et l'oignon, l'échalote est un condiment aromatique à utiliser aussi bien cru que cuit. Sa saveur délicatement relevée agrémentera vos plats cuisinés, vinaigrettes, tartes et se prêtera particulièrement à l'accompagnement de préparations asiatiques.

DESCRIPTION

- L'échalote (*Allium ascalonicum*) appartient à la famille des **Liliaceae**.
- Il s'agit d'un **type d'oignon** en particulier, une variété botanique de l'espèce *Allium cepa* ([Upadhyay, 2017](#)).
- L'échalote est une plante **bulbeuse** utilisée comme condiment ([Upadhyay, 2017](#)).
- Elle représente un composant majeur de l'alimentation asiatique ([Upadhyay, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le bulbe de l'échalote a une couleur plus foncée que celui de l'**ail** et a une odeur plus forte, corrélée à son contenu en **composés soufrés** ([Jalal, 2007](#)).
- Par rapport à l'oignon, l'échalote dégage également une odeur plus forte en raison de la quantité plus élevée de composés soufrés ([Arpornchayanon, 2019](#)) et a une saveur plus riche, plus douce et plus puissante ([Sun, 2019](#)).
- En comparant les **composés volatils** présents dans l'oignon et l'échalote, les principaux identifiés dans les deux sont le dipropyldisulfure et l'allylpropyldisulfide. Le 2-méthyl-2-penténal se trouve seulement dans l'échalote. Ce dernier est un composé à l'**arôme fruité intense**, qui peut caractériser les différences d'arômes entre l'oignon et l'échalote ([D'Auria, 2017](#)).
- De plus, les teneurs en **flavonoïdes** et en sulfure de S-(1-propényl)-L-cystéine sont plus élevées dans l'échalote que dans l'oignon, ce qui explique le **goût piquant et amer** plus important chez l'échalote ([Ariyanti, 2018](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- L'échalote contient des polysulfides organiques, dont le **sulfure d'hydrogène**, qui attire de plus en plus l'attention pour ses **effets bénéfiques** sur la santé **cardiovasculaire**. Cependant, ces organosulfides seraient **sensibles à la chaleur et au pH**. Une étude a montré que la lyophilisation conserve la majorité des organosulfides alors que l'autoclave et le bouillonnement entraîne leur perte à 95 % ([Tocmo, 2014](#)).
- L'échalote renferme également des **polyphénols**, dont des **flavonoïdes**, le principal étant la **quercétine** ([Farhadi, 2014](#)).
- Une étude thaïlandaise a également mis en évidence la présence dans l'échalote d'autres **polyphénols**, en plus de la quercétine, tels que l'apigénine, l'acide gallique, le kaempférol et l'acide tannique, qui seraient responsables de ses **propriétés antifongiques** ([Patchawaran, 2017](#)).
- La présence d'une saponine stéroïdienne, Cepa2, ayant une structure identique à la saponine alliospiroside A, a été identifiée dans l'échalote. Cepa2 a montré des **propriétés cytotoxiques** contre les cellules **cancéreuses** P3U1 ([Abdelrahman, 2017](#)).

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.

L'échalote crue apporte en moyenne **63,60 calories (kcal)** pour 100 g soit **269 kJ**.

Une échalote pèse en moyenne 25 g, ce qui représente un apport énergétique d'environ 15,90 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 d'échalotes crues.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	82,30	79,80 - NC	-
Fibres	2,60	2,20 - 3,20	-
Glucides	12,20	-	0,23
<i>dont Sucres</i>	3,30	NC - 4,10	0,18
Lipides	< 0,50	0,10 - 4,10	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	0 - 0,60	-
Protéines	1,81	1,40 - 2,50	0,18

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
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 de l'échalote crue (12,20 g pour 100 g) est nettement supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Ils sont essentiellement sous forme de saccharose (1,40 g pour 100 g), de fructose (0,80 g pour 100 g), de maltose (0,60 g pour 100 g) et de glucose (0,50 g pour 100 g).
- L'échalote crue **a une faible teneur en sucres*** (3,30 g pour 100 g) car elle n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- L'échalote crue renferme une quantité notable de fibres, soit 2,60 g pour 100 g.
- Elle est supérieure à la valeur moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines de l'échalote crue (1,81 g pour 100 g) est légèrement inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- L'échalote crue **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)	9,50	NC - 37	0,06
Chlorure (mg)	27	-	0,17
Cuivre (mg)	0,07	NC - 0,088	0,35
Fer (mg)	0,12	NC - 1,20	0,04
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	7,50	NC - 21	0,10
Manganèse (mg)	0,08	NC - 0,29	0,20
Phosphore (mg)	46	NC - 60	0,33
Potassium (mg)	220	NC - 334	0,55
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	5	NC - 12	-
Zinc (mg)	0,20	NC - 0,40	0,10

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
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)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-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

- L'échalote crue contient une quantité notable de **potassium**, car elle apporte l'équivalent de 11 % des VNR en potassium, soit 220 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)	< 5	0 - NC	-
Équivalent Vitamine A (µg)	< 0,83	0 - NC	-
Vitamine B1 (mg)	0,036	NC - 0,06	0,16
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,02	-
Vitamine B3 (mg)	0,20	-	0,06
Vitamine B5 (mg)	0,19	NC - 0,29	0,16
Vitamine B6 (mg)	0,10	NC - 0,35	0,36
Vitamine B9 (µg)	10,20	NC - 34	0,26
Vitamine C (mg)	8	-	0,50
Vitamine E (mg)	< 0,08	0,04 - 0,26	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B1 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	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 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- L'échalote crue renferme une quantité notable de vitamine C, équivalent à 10 % de ses VNR, soit 8 mg pour 100 g.
- La deuxième vitamine la mieux représentée est la vitamine B6 avec une teneur équivalent à 7,14 % des VNR, soit 0,10 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines représentent moins de 6 % des VNR.

* Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	112,22	112,22 - 112,22
<i>dont Flavonols (mg)</i>	112,22	112,22 - 112,22
Acides Phénoliques (mg)	1	1 - 1
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	1	1 - 1
Polyphénols totaux	113,22	113,22 - 113,22

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	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</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.
- L'échalote crue contient une quantité notable de polyphénols totaux d'après la méthode d'analyse par chromatographie.
- Ils sont essentiellement constitués de **flavonols**, de la famille des flavonoïdes.

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.

L'échalote sautée (sans matière grasse) apporte en moyenne **66,90 calories (kcal)** pour 100 g soit **282 kJ**.

Une échalote pèse en moyenne 25 g, ce qui représente un apport énergétique d'environ 16,73 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 d'échalotes sautées/poêlées sans matière grasse.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	81,50	-	-
Fibres	2,90	-	-
Glucides	12,30	-	0,24
<i>dont Sucres</i>	3,80	-	0,21
Lipides	0,40	-	0,03
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,12	-	0,03
Protéines	2	-	0,20

Sources

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
<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 de l'échalote sautée (12,30 g pour 100 g) est bien supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Ils sont essentiellement sous forme de saccharose (1,90 g pour 100 g), de fructose (1,40 g pour 100 g) et de glucose (0,50 g pour 100 g).
- L'échalote cuite **a une faible teneur en sucres*** (3,80 g pour 100 g) car elle n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Elle renferme une quantité de fibres notable, soit 2,90 g pour 100 g.
- Cette quantité est équivalente à la valeur moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Sa teneur en protéines (2 g pour 100 g) est équivalente à la valeur moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides (0,40 g pour 100 g) de l'échalote sautée est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (0,52 g pour 100 g).
- L'échalote cuite **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)	22	-	0,14
Chlorure (mg)	26	-	0,16
Cuivre (mg)	0,09	-	0,45

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fer (mg)	0,25	-	0,09
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	11	-	0,15
Manganèse (mg)	0,12	-	0,30
Phosphore (mg)	48	-	0,34
Potassium (mg)	270	-	0,68
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,27	-	0,14

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
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Manganèse (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-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

- L'échalote sautée contient une quantité notable de **potassium** et de **cuivre**. En effet, elle apporte l'équivalent de :
 - 13,50 % des VNR en potassium, soit 270 mg pour 100 g ;
 - 9 % des VNR en cuivre, soit 0,09 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)	5,29	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	0,88	-	0,01
Vitamine B1 (mg)	0,032	-	0,15
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B3 (mg)	0,59	-	0,18
Vitamine B5 (mg)	0,23	-	0,19
Vitamine B6 (mg)	0,10	-	0,36
Vitamine B9 (µg)	-	-	-
Vitamine C (mg)	0,84	-	0,05
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

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
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	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 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- La vitamine B6 est la vitamine la mieux représentée dans l'échalote sautée avec une teneur équivalente à 7,14 % des VNR en vitamine B6, soit 0,10 mg pour 100 g.
 - La quantité 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 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 l'échalote crue, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'ÉCHALOTE CRUE

- **Faible teneur en sucres** (car 100 g d'échalote crue ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g d'échalote crue ne contient pas plus de 0,5 g de matières grasses)

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 l'échalote cuite, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'ÉCHALOTE CUITE

- **Faible teneur en sucres** (car 100 g d'échalote cuite ne contient pas plus de 5 g de sucres)

- **Sans matières grasses** (car 100 g d'échalote cuite ne contient pas plus de 0,5 g de matières grasses)

- Abdelrahman M, Mahmoud HYAH, El-Sayed M, Tanaka S, Tran LS. Isolation and characterization of Ceba2, a natural alliospiroside A, from shallot (*Allium cepa* L. Aggregatum group) with anticancer activity. *Plant Physiol Biochem.* 2017;116:167-73.
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 07/07/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Ariyanti NA, Torikai K, Kirana RP, Hirata S, Sulistyaningsih E, Ito S, Yamauchi N, Kobayashi N, Shigyo M. Comparative Study on Phytochemical Variations in Japanese F1 Varieties of Bulb Onions and South-East Asian Shallot Landraces. *The Horticulture Journal.* 2018;87(1):63-72.
- Arpornchayanon W, Klinprung S, Chansakaow S, Hanprasertpong N, Chaiyasate S, Tokuda M, Tamura H. Antiallergic activities of shallot (*Allium ascalonicum* L.) and its therapeutic effects in allergic rhinitis. *Asian Pac J Allergy Immunol.* 2019.
- D'Auria M, Racioppi R. HS-SPME-GC-MS Analysis of onion (*Allium cepa* L.) and shallot (*Allium ascalonicum* L.). *Food Research.* 2017;1(5):161-5.
- Farhadi L, Mohammadi-Motlagh HR, Seyfi P, Mostafaie A. Low Concentrations of Flavonoid – Rich Fraction of Shallot Extract Induce Delayed – Type Hypersensitivity and TH1 Cytokine IFN γ Expression in BALB/c Mice. *Int J Mol Cell Med.* 2014;3(1):16-25.
- Jalal R, Bagheri SM, Moghimi A, Rasuli MB. Hypoglycemic effect of aqueous shallot and garlic extracts in rats with fructose-induced insulin resistance. *J Clin Biochem Nutr.* 2007 Nov;41(3):218-23
- 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)
- Patcharawan Sittisart, Siriporn Yossan, Poonsuk Prasertsan. Antifungal property of chili, shallot and garlic extracts against pathogenic fungi, *Phomopsis* spp., isolated from infected leaves of para rubber (*Hevea brasiliensis* Muell. Arg.). *Agriculture and Nature Resources.* 2017; 51(6):485-491.
- 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.
- Sun W, Shahrajabian MH, Cheng Q. The insight and survey on medicinal properties and nutritive components of Shallot. *Journal of Medicinal Plants Research.* 2019;13(18):452-457.
- Tocmo R, Lin Y, Huang D. Effect of Processing Conditions on the Organosulfides of Shallot (*Allium cepa* L. Aggregatum Group). *J Agric Food Chem.* 2014 Jun 11;62(23):5296-304.
- Upadhyay RK. Nutritional and therapeutic potential of *Allium* vegetables. *J Nutr Ther.* 2017;6:18-37.