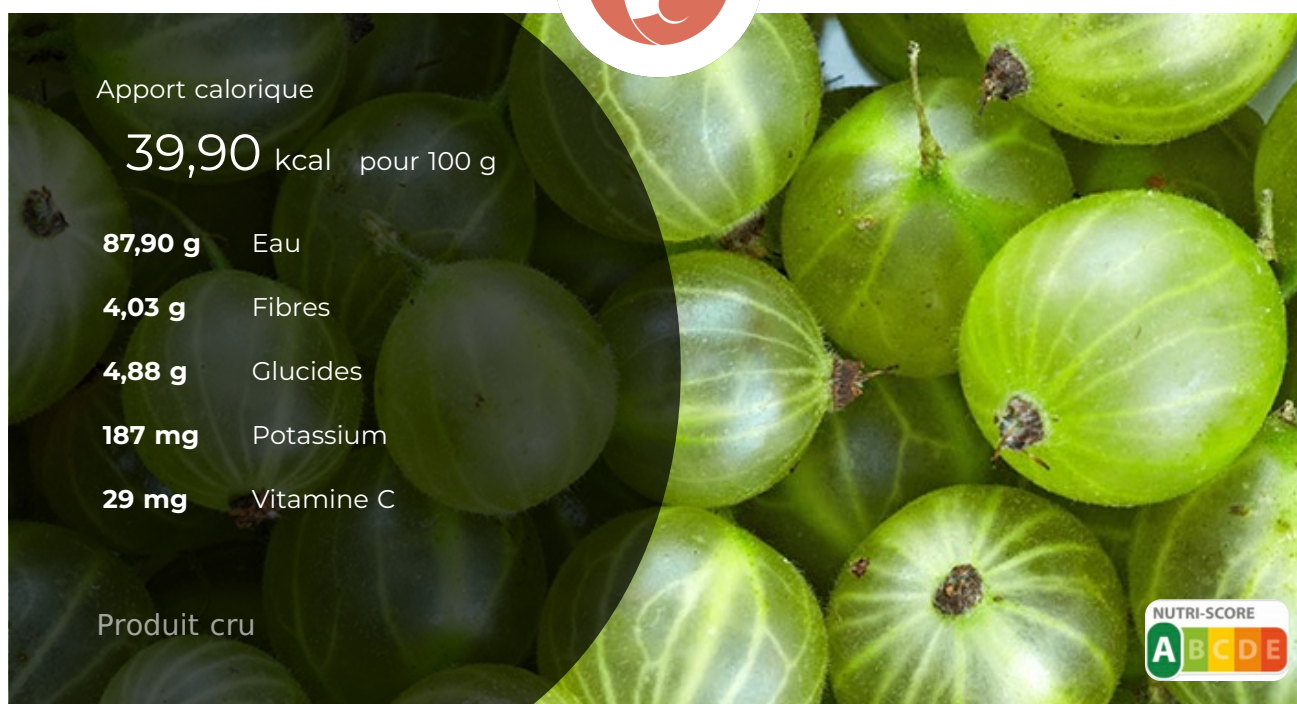


FICHE NUTRITIONNELLE

GROSEILLE À MAQUEREAU



LA GROSEILLE À MAQUEREAU EN BREF

Avec environ 40 calories (kcal) pour 100g, la groseille à maquereau est une baie riche en vitamine C et source de fibres. Elle contient également une quantité notable de potassium. Sa zone de culture se limite essentiellement à l'Europe. La groseille à maquereau est une groseille blanche ou verte de gros calibre, et elle représente une petite partie de la production de groseilles. Elle est principalement disponible d'avril à août, et elle se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur même s'il est préférable de la consommer le jour même de l'achat en raison de sa fragilité. En cuisine, l'acidité et le piquant de la groseille à maquereau se marieront très bien avec des viandes, fromages et charcuteries au goût prononcé. On pourra également l'utiliser pour la réalisation de confitures, coulis ou chutneys.

DESCRIPTION

- Le groseillier à maquereau (*Ribes uva-crispa* L.) appartient à la famille des **Grossulariaceae**.

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le poids du fruit varie de 1,5 g à plus de 12 g, la moyenne est d'environ 3 à 6 g ([Pluta, 2018](#)).
- La couleur des baies peut varier du vert au jaune-vert, au jaune ou blanc, au rose, au rouge, au rouge foncé ou au violet ([Pluta, 2018](#)).
- Le goût varie de très **acidulé** à très **sucré** ([Pluta, 2018](#)).
- La groseille à maquereau est constituée de composés volatils tels que (Z)-hex-3-enal, (E)-hex-2-enal (composés C6), des dérivés de l'oxydation lipidique et des esters à courte chaîne (acétate d'éthyl, butanoate de méthyl, butanoate d'éthyl), qui sont les principaux composants identifiés dans le fruit frais ([Hempfling, 2013](#)).
- Les esters à courte chaîne et les composés C6 sont les principaux responsables du **goût** caractéristique **vert et fruité** de la groseille à maquereau ([Hempfling, 2013](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- 4 cultivars de groseille à maquereau (*Ribes uva-crispa* L.) : Invicta, Rixanta, Karat et Black Negus et 5 cultivars de groseille (*Ribes*) : NS 11, Focus, Ben Gairn, Otelo et Viola, ont été évalués comme sources potentielles de **bioactivité**¹ après avoir déterminé leurs teneurs totales en phénols, flavonoïdes et anthocyanes ([Orsavova, 2019](#)).
- Une variété de **polyphénols** a été détectée dans la peau et la chair de 20 cultivars de groseille à maquereau, représentant principalement des glycosides de flavonol, des anthocyanes et des flavan-3-ols. En revanche, les graines de groseille à maquereau ont été pour la première fois caractérisées par la présence de quantités considérables de glycosides d'acide hydroxycinnamique ([Anastasiadi, 2016](#)).
- Tous les cultivars examinés représentaient une bonne **source de vitamine C** tout en étant **pauvres en sucre**. De plus, la qualité globale des groseilles, ainsi que celle de ses composés bioactifs, resterait stable pendant deux semaines post-récolte ([Anastasiadi, 2016](#)).

¹ Activité biologique bénéfique pour la santé.

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 groseille à maquereau a **une faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **39,90 calories (kcal)** pour 100 g soit **167 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 groseilles à maquereau crues.

*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	87,9	83 - 92,80	-
Fibres	4,03	1,90 - 4,30	-
Glucides	4,88	-	1,88
<i>dont Sucres</i>	-	-	-
Lipides	0,59	0,40 - 0,70	0,84
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,058	0,038 - 0,078	0,29
Protéines	0,75	0,10 - 1,25	1,50

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

- La groseille à maquereau contient un nombre de glucides (4,88 g pour 100 g) se situant en-dessous de la

teneur moyenne présente dans les fruits frais : 11,31 g pour 100 g environ.

- La groseille à maquereau a une **faible teneur en sucre** car elle apporte moins de 5 grammes de sucre pour 100 grammes.

Zoom sur les fibres

- La groseille à maquereau est **source de fibres*** car elle en renferme 4,03 g pour 100 g de fruit, soit plus de 3 g pour 100 g.
- Elle en contient plus que la teneur moyenne présente dans les fruits frais (2,77 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- L'apport en protéines de la groseille à maquereau (0,75 g pour 100 g) est inférieure à la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 0,93 g pour 100 g.

Zoom sur les lipides

- L'apport en lipides de la groseille à maquereau (0,59 g pour 100 g) est quasiment équivalent à la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 0,56 g pour 100 g.
- La groseille à maquereau a **une faible teneur en matières grasses** car elle apporte moins de 3g de lipides pour 100 grammes.

*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)	25,40	14,60 - 33	3,18
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,063	0,054 - 0,07	6,30
Fer (mg)	0,33	0,28 - 0,54	2,36
Iode (µg)	0,30	0,15 - 0,53	0,20
Magnésium (mg)	9	6 - 10	2,40
Manganèse (mg)	0,16	0,13 - 0,19	8
Phosphore (mg)	26,20	14,50 - 28,70	3,74
Potassium (mg)	187	171 - 198	9,35
Sélénium (µg)	0,068	NC - 0,40	0,12
Sodium (mg)	1,50	1 - 2,60	-
Zinc (mg)	0,14	0,12 - 0,16	1,40

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	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le potassium est le minéral le mieux représenté dans la groseille à maquereau car sa teneur est équivalente à 9,35 % des VNR en potassium, soit 187 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 9 % 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)	0,033	0,011 - 0,04	3
Vitamine B2 (mg)	0,029	0,019 - 0,03	2,07
Vitamine B3 (mg)	0,29	0,16 - 0,35	1,81
Vitamine B5 (mg)	0,29	-	4,83
Vitamine B6 (mg)	0,048	0,007 - 0,08	3,43
Vitamine B9 (µg)	8,85	6 - 11,70	4,43
Vitamine C (mg)	29	18 - 56	36,25
Vitamine E (mg)	0,69	0,37 - 1,28	5,75
Vitamine K1 (µg)	-	-	-

Sources

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

- La groseille à maquereau est **riche en vitamine C**, car elle apporte l'équivalent de 36,25 % des VNR en vitamine C, soit 29 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 6 % des VNR.

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	8,67	2,15 - 15,92
<i>dont Flavanols (mg)</i>	2,11	2,11 - 2,11
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	6,56	0,04 - 13,81
Acides Phénoliques (mg)	5	3,30 - 6,70
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	1,60	1,10 - 2,10
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	3,40	2,20 - 4,60
Polyphénols totaux	13,67	5,45 - 22,62

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Etude Phenol explorer 3,6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavanols</i>	Etude Phenol explorer 3,6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Anthocyanes</i>	Etude Phenol explorer 3,6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phenol explorer 3,6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	Phenol explorer 3,6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phenol explorer 3,6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phenol explorer 3,6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- La groseille à maquereau présente une quantité notable de polyphénols constitués à 63 % de flavonoïdes et majoritairement des **anthocyanes**.

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 groseille à maquereau, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA GROSEILLE A MAQUEREAU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de groseilles à maquereau apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucre** (car 100 g de groseille à maquereau apporte moins de 5 g de sucres)
- **Faible teneur en matière grasse** (car 100 g de groseille à maquereau apporte moins de 3 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de groseilles à maquereau apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de fibres** (car 100 g de groseilles à maquereau apportent plus de 3 g de fibres).

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE GROSEILLES À MAQUEREAU)

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.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 24/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 21/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Anastasiadi M, Mwangi PM, Ordaz-Ortiz JJ, Redfern SP, Berry M, Simmonds M, Terry LA. Tissue biochemical diversity of 20 gooseberry cultivars and the effect of ethylene supplementation on postharvest life. *Postharvest Biology and Technology*. 2016;117:141-51.
- Hempfling K, Fastowski O, Kopp M, Nikfardjam MP, Engel KH. Analysis and sensory evaluation of gooseberry (*Ribes uva crispa* L.) volatiles. *J Agric Food Chem*. 2013;61(26):6240-9.
- 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 \(free access\)](#).
- Orsavova J, Hlavacova I, Mlcek J, Snopek L, Misurcova L. Contribution of phenolic compounds, ascorbic acid and vitamin E to antioxidant activity of currant (*Ribes* L.) and gooseberry (*Ribes uva-crispa* L.) fruits. *Food Chemistry*. 2019;284:323-33.
- Pluta S. Gooseberry—*Ribes uva-crispa*, sin. *R. grossularia* L. *Exotic Fruits*. 2018;211-8.
- 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.