

FICHE NUTRITIONNELLE

GROSEILLE



Apport calorique

68,50 kcal pour 100 g

82,10 g Eau

4,60 g Fibres

7,06 g Glucides

230 mg Potassium

0,65 mg Vitamine B5

Produit cru



LA GROSEILLE EN BREF

Avec environ 69 calories (kcal) pour 100g, la groseille est un petit fruit rouge riche en vitamine C et source de fibres.

La Pologne, le Danemark et la Hongrie sont les 3 principaux pays producteurs de groseille en Europe. La groseille 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. Cette baie se prête à de multiples utilisations culinaires : en coulis, confiture, sorbet, gâteau, mais aussi nature à croquer ou pour apporter une saveur acidulée à une salade de fruits ou un laitage. Elle agrémentera également certains plats salés comme les poissons d'une touche fruitée.

DESCRIPTION

- Le groseillier (*Ribes rubrum*) appartient à **la famille des Grossulariaceae**.
- C'est un buisson à feuille caduque originaire d'Europe occidentale ([Tomas, 2012](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- **La teneur en anthocyanes, responsable de la couleur rouge du fruit, augmente au cours des trois dernières semaines de maturation** et atteint un maximum de 890 mg/kg FW1. Elle varie également en fonction du cultivar ([Zorenc, 2017](#)).
- **Une caractéristique importante de la groseille est sa capacité à rester longtemps sur les branches. Même après la maturation, les baies ne tombent pas et, souvent, non seulement elles conservent leur saveur mais elles s'améliorent en raison de l'accumulation de sucres** ([Verzhuk, 2018](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Il a été démontré que **ces baies réduisent l'incidence de plusieurs maladies comme l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, le diabète, le cancer et les maladies inflammatoires** ([Frum, 2017](#)).
- Les avantages les plus importants pour la santé de ces baies sont liés aux composés phénoliques ([Kula, 2016](#)).
- La groseille contient majoritairement des composés phénoliques (> 85 %). Les dérivés d'acide hydroxycinnamique en représentent 1 à 6 % et a également été détectée dans la groseille ([Gavrilova, 2011](#)).
- Les extraits obtenus à partir de deux types de baies : groseille rouge et framboise, ont révélés la présence de composés phénoliques tels que l'acide gallique, la catéchine, l'acide syringique, l'acide cinnamique, l'acide chlorogénique, l'acide férulique, la rutine et la quercétine ([Frum, 2017](#)).
- Simultanément, au cours des trois dernières semaines de maturation, la teneur en polyphénols a légèrement diminué dans les cultivars rouges, roses et blancs, tandis que le rapport sucre/acide a augmenté. Dans les cultivars blancs et roses, la réduction/l'absence d'anthocyanes a été principalement compensée par une augmentation des concentrations relatives d'acides hydroxycinnamiques et de flavonols ([Zorenc, 2017](#)).

1 Fresh weight (FW) = poids frais

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 apporte en moyenne **68,50 calories (kcal)** pour 100 g soit **289 kJ**.

Une portion de groseille pèse en moyenne 140 g, ce qui représente environ 95,90 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 de groseilles.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	82,1	79,60 - 89,40	-
Fibres	4,60	3,40 - 4,90	-
Glucides	7,06	3,86 - 9,20	2,72
<i>dont Sucres</i>	6,63	NC - 7,37	7,37
Lipides	0,70	0,20 - 1,70	1
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,21	0,017 - 0,38	1,05
Protéines	1,56	0,10 - 1,88	3,12

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020	-	-
Fibres	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- L'énergie de la groseille lui provient majoritairement de ses glucides, à hauteur de 7,06 g pour 100 g.

- Cette quantité se situe en-dessous de la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 11,31 g pour 100 g environ.
- Ses glucides sont essentiellement du fructose (3,86 g pour 100 g) et du glucose (2,77 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La groseille est **source de fibres*** car elle renferme plus de 3 g de fibres pour 100 g de fruit, soit 4,60 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 lipides

- La groseille a une **faible teneur en matière grasse**.
- L'apport en lipides de la groseille (0,70 g pour 100 g) est pourtant supérieur à la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 0,56 g pour 100 g.

Zoom sur les protéines

- La groseille apporte 1,56 g de protéines 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)	38	16,50 - 42	4,75
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,09	0,056 - 0,11	9
Fer (mg)	0,35	NC - 1	2,50
Iode (µg)	< 20	0,80 - NC	-
Magnésium (mg)	12	9,20 - 13,60	3,20
Manganèse (mg)	0,13	NC - 0,24	6,50
Phosphore (mg)	38	NC - 65,80	5,43
Potassium (mg)	230	NC - 294	11,50
Sélénium (µg)	< 20	0 - NC	-
Sodium (mg)	< 5	1 - NC	-
Zinc (mg)	0,15	0,13 - 0,27	1,50

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (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
Chlorure (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
Cuivre (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
Fer (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
Iode (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
Magnésium (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
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)	-	-

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

- La groseille contient des quantités notables de **potassium** et de **cuivre**. En effet, elle apporte l'équivalent de :
 - 11,50 % des VNR en potassium, soit 230 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)	25,60	25 - NC	-
Équivalent Vitamine A (µg)	4,26	4,16 - NC	0,53
Vitamine B1 (mg)	0,041	0,019 - NC	3,73
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,05	-
Vitamine B3 (mg)	0,18	0,10 - 0,36	1,13
Vitamine B5 (mg)	0,65	0,064 - -	10,83
Vitamine B6 (mg)	0,03	0,028 - 0,07	2,14
Vitamine B9 (µg)	11,80	8 - 26	5,90
Vitamine C (mg)	29,80	25 - 70	37,25
Vitamine E (mg)	1,19	0,10 - NC	9,92
Vitamine K1 (µg)	2,06	NC - 11	2,75

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-

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)	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
Vitamine B9 (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
Vitamine C (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 E (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (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

Zoom sur les vitamines

- La groseille est **riche en vitamine C**, car elle apporte l'équivalent de 37,25 % des VNR en vitamine C, soit 29,80

mg pour 100 g.

- Elle renferme également des quantités notables de **vitamine B5** et de **vitamine E**. En effet, elle apporte l'équivalent de :
 - 10,83 % des VNR en vitamine B5, soit 0,65 mg pour 100 g ;
 - 9,92 % des VNR en vitamine E, soit 1,19 mg pour 100 g.

- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 6 % des VNR.

* Calcul réalisé: Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	38,58	24,02 - 53,25
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,77	0,77 - 0,77
<i>dont Flavanols (mg)</i>	4,68	4,34 - 5,13
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	33,13	18,91 - 47,35
Acides Phénoliques (mg)	3	1,95 - 4,38
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	1,10	0,90 - 1,50
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	1,90	1,05 - 2,88
Stilbènes (mg)	1,57	1,57 - 1,57
Polyphénols totaux	43,15	27,54 - 59,20

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phenol explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavonols</i>	Phenol explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavanols</i>	Phenol explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Anthocyanes</i>	Phenol explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phenol explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	Phenol explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phenol explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Stilbènes	Phenol explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phenol explorer, version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- La groseille présente une quantité notable de polyphénols constitués à 89 % de flavonoïdes et en particulier 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, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA GROSEILLE

- **Riche en vitamine C** (car 100 g de groseilles apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de fibres** (car 100 g de groseilles apportent plus de 3 g de fibres).
- **Faible teneur en matière grasse** (car 100 g de groseilles apporte moins de 3 g de lipides)

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

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 17/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Frum A, Georgescu C, Gligor F, Dobrea C, Tita O. Identification and Quantification of Phenolic Compounds from Red Currant (*Ribes rubrum* L.) and Raspberries (*Rubus idaeus* L.). *International Journal of Pharmacology, Phytochemistry and Ethnomedicine*. 2017;6:30-7.
- Gavrilova V, Kajdžanoska M, Gjamovski V, Stefova M. Separation, characterization and quantification of phenolic compounds in blueberries and red and black currants by HPLC-DAD-ESI-MSn. *J Agric Food Chem*. 2011;59(8):4009-18.
- Kula M. Phenolic composition of fruits from different cultivars of red and black raspberries grown in Poland. *J. Food Comp. Anal*. 2016;52:74-82.
- 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.
- Tomás M, Alvarez-Perea A, Ledesma A, Baeza ML, de Barrio M. Allergy to red currant: immunoglobulin E-mediated hypersensitivity to lipid transport proteins (Pru p 3). *J Investig Allergol Clin Immunol*. 2012;22(2):140-1.
- Verzhuk VG, Pavlov AV, Sukhareva LV, Gracheva II, Kuvaeva TD. Development of methods for cryoconservation of vegetative shoots (cuttings) employing varieties of red currant (*r. rubrum* L.) from the gene pool preserved at the polar experiment station of the vavilov institute. 858-60.
- Zorenc Z, Veberic R, Koron D. Polyphenol metabolism in differently colored cultivars of red currant (*Ribes rubrum* L.) through fruit ripening. *Planta*. 2017;246:217-26.