

FICHE NUTRITIONNELLE

MÂCHE



Apport calorique

16,80 kcal pour 100 g

93,70 g Eau

2,30 g Fibres

0,50 g Glucides

45,50 µg Vitamine B9

48,90 µg Vitamine K1

Produit cru



LA MACHE EN BREF

Avec environ 17 calories (kcal) pour 100g et presque 94% d'eau, la mâche est une salade riche en vitamine A, K1 et source de vitamine B9 et de potaïssum. La mâche est cultivée en France, presque exclusivement dans le Val de Loire. Surtout disponible de novembre à avril, elle se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur, 2 jours maximum. Côté cuisine, la mâche se consomme telle quelle, en vinaigrette, mais peut bien entendu faire l'objet de mélanges gourmands avec d'autres groupes d'aliments, pour créer un repas complet et savoureux.

DESCRIPTION

- La mâche appartient à la famille des **Caprifoliaceae** (anciennement Valerianaceae), genre Valerianella, espèce locusta ou olitoria ([Viviand-Morel, 1888](#)).
- La mâche est une **plante herbacée**, originaire d'Europe et d'Afrique ([Gardan, 2003](#)).
- Sa culture est concentrée dans l'ouest de la France, dans la **région nantaise**. La mâche nantaise est protégée par le label IGP (indication géographique protégée) ([Jousseau, 2007](#)).
- Elle appartient à la catégorie des **légumes à feuilles** et plus particulièrement à celle des **salades**.

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La mâche a des feuilles rondes, d'une couleur **vert foncé et brillante**, qui sont charnues et croquantes ([Muminovic, 2003](#)).
- Sa **couleur verte** est due à la présence d'un pigment, la **chlorophylle** ([Ferrante, 2007](#)).
- De nombreux facteurs affectent le goût et la qualité de la saveur de la mâche tels que le climat, les conditions de culture et le temps de récolte. Plus le temps entre la récolte et la consommation est long, moins la saveur est importante ([Alvino, 2016](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les principaux **composés phénoliques** et les **caroténoïdes** présents dans la mâche préviennent certaines pathologies oxydatives telles que les **cancers et les maladies neurodégénératives** (Parente, 2013 ; [Ramos-Bueno, 2016](#)).

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 mâche a une **faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **16,80 calories (kcal)** pour 100 g soit **70,10 kJ**.

Une portion de mâche pèse environ 50 g, ce qui représente un apport énergétique d'environ 8,40 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 mâche 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	93,70	92,80 - NC	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fibres	2,30	-	-
Glucides	0,50	-	0,19
<i>dont Sucres</i>	-	-	-
Lipides	< 0,50	0 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	2	-	4

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
Glucides	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	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 glucides

- La teneur en glucides de la mâche (0,50 g pour 100 g) est très inférieure à la teneur moyenne présente dans

les légumes crus (4,45 g pour 100 g). On considère que la mâche est **sans sucres***.

Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres de la mâche (2,30 g pour 100 g) est notable, mais reste légèrement inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines de la mâche (2 g pour 100 g) est légèrement supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La mâche **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)	41	38 - NC	5,13
Chlorure (mg)	45,40	-	5,68
Cuivre (mg)	0,10	NC - 0,13	10
Fer (mg)	0,40	NC - 2,18	2,86
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	19	13 - NC	5,07
Manganèse (mg)	0,28	NC - 0,36	14
Phosphore (mg)	30	NC - 53	4,29
Potassium (mg)	330	NC - 459	16,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	0 - NC	-
Zinc (mg)	0,14	NC - 0,59	1,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
-------------	----------	---------	-------

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (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
Chlorure (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
Cuivre (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
Fer (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
Iode (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
Magnésium (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
Manganèse (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
Phosphore (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
Potassium (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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-

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

- La mâche est **source de potassium**, car elle apporte l'équivalent de 16,50 % des VNR en potassium, soit 330 mg pour 100 g.
- Elle apporte également des quantités notables de **manganèse** et de **cuivre**. En effet, elle apporte l'équivalent de :
 - 14 % des VNR en manganèse, soit 0,28 mg pour 100 g ;
 - 10 % des VNR en cuivre, soit 0,10 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	3 280	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	546,66	-	68,33
Vitamine B1 (mg)	0,042	NC - 0,071	3,82
Vitamine B2 (mg)	0,066	NC - 0,087	4,71
Vitamine B3 (mg)	0,37	NC - 0,42	2,31
Vitamine B5 (mg)	0,25	0,042 - NC	4,17
Vitamine B6 (mg)	0,096	NC - 0,27	6,86
Vitamine B9 (µg)	45,50	14 - NC	22,75
Vitamine C (mg)	2,38	NC - 38,20	2,98
Vitamine E (mg)	0,22	NC - 0,51	1,83
Vitamine K1 (µg)	48,90	-	65,20

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
-------------	----------	---------	-------

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-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
Vitamine B1 (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
Vitamine B2 (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
Vitamine B3 (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
Vitamine B5 (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
Vitamine B6 (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
Vitamine B9 (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
Vitamine C (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
Vitamine E (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
Vitamine K1 (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

Zoom sur les vitamines

- La mâche est **riche en** :
 - **vitamine A**, famille des caroténoïdes, car elle apporte l'équivalent de 68,33 % des VNR en vitamine A, soit 546,66 µg pour 100 g ;
 - **vitamine K1**, car elle apporte l'équivalent de 65,20 % des VNR en vitamine K1, soit 48,90 µg pour 100 g.
 - Elle est également **source de vitamine B9**, car elle apporte l'équivalent de 22,75 % des VNR en vitamine B9, soit 45,50 µg pour 100 g.
 - Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 7 % 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 la mâche il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA MÂCHE

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de mâche apportent moins de 40 kcal)
- **Riche en vitamine A** (car 100 g de mâche apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine K1** (car 100 g de mâche apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de mâche apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de mâche apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **sans sucres** (car 100 g de mâche apportent moins de 0,50 g)
- **sans matières grasses** (car 100 g de mâche apportent moins de 0,50 g)

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

De la vitamine A

- La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.
- La vitamine A contribue :
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien de muqueuses normales,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire.

De la vitamine K1

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

- à une coagulation sanguine normale.

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.

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

- Alvino A, Barbieri G. 2016. Vegetables of Temperate Climates: Leafy Vegetables. Oxford: Academic Press, 400 p.
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 24/07/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Ferrante A, Maggiore T. Chlorophyll a fluorescence measurements to evaluate storage time and temperature of Valeriana leafy vegetables. Postharvest Biology and Technology. 2007;45(1):73-80.
- Gardan L, Stead DE, Catherine Dauga C, Gillis M. Acidovorax valerianellae sp. nov., a novel pathogen of lamb's lettuce [Valerianella locusta (L.) Laterr.]. International journal of systemic and evolutionary microbiology. 2003;53(3).
- Jousseume V, Margetic C. Autre légume, autres lieux. La mâche dans le bassin maraîcher nantais. Méditerranée. 2007;109:47-53.
- Muminovic J, Melchinger AE & Lubberstedt T. Genetic diversity within lamb's lettuce (Valerianella locusta L.) and across related species determined by AFLP markers. Eucarpia leafy vegetables. 2003;91-97.
- Parente CP, Reis Lima MJ, Teixeira-Lemos E, Moreira MM, Aquiles A. Barros, and Luís F. Guido. Phenolic content and antioxidant activity determination in broccoli and lamb's lettuce. International Science Index, Nutrition and Food Engineering. 2003;7(7).
- Ramos-Bueno RP, Rincón-Cervera MA, González-Fernández MJ, Guil-Guerrero JL. Composition phytochimique et activités antitumorales de nouveaux salades vertes : Rucola (Diplotaxis tenuifolia) et salade de maïs (Valerianella locusta). Aliments végétaux Hum Nutr. 2016 Juin;71(2):197-203. doi: 10.1007/s11130-016-0544-7. PMID: 27143140.
- Phytochemical Composition and Antitumor Activities of New Salad Greens: Rucola (Diplotaxis tenuifolia) and Corn Salad (Valerianella locusta). Plant Foods Hum Nutr. 2016;71(2):197-203.
- 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.
- Viviani-Morel J-V. Origine de la Mâche (Valerianella olitaria). Bulletin mensuel – Société botanique de Lyon. 1888;6(1-2):9-12.