

FICHE NUTRITIONNELLE

OIGNON JAUNE



Apport calorique

40,20 kcal pour 100 g

88,10 g Eau

2,80 g Fibres

6,73 g Glucides

0,08 mg Cuivre

0,13 mg Manganèse

Produit cuit (sauté)



L'OIGNON JAUNE EN BREF

Avec environ 40 calories (kcal) pour 100g, l'oignon jaune est une plante bulbeuse de la même famille que l'ail et l'échalote contenant des teneurs intéressantes en fibres et en antioxydants. En Europe, les Pays-Bas, l'Espagne et Pologne sont les trois principaux producteurs européens. La France arrive 5^e. L'oignon jaune constitue la plus grande partie de la production française, et y est le 7^eme légume le plus consommé. Semé au printemps, il se récolte à l'automne. Il se conserve plusieurs semaines au frais et au sec, dans un endroit abrité de la lumière pour éviter qu'il ne germe. Côté cuisine, sa saveur marquée en fait un condiment de choix, très utilisé dans la cuisine française et notamment en accompagnement de plats mijotés, car la cuisson adoucit ses arômes puissants. Il prend même la place de l'ingrédient phare de la préparation dans certaines recettes bien connues, comme la soupe à l'oignon, le confit d'oignon ou la tarte à l'oignon.

DESCRIPTION

L'oignon jaune appartient à la **famille des Alliaceae**, genre *Allium*, espèce *cepa* ([Birlouez, 2016](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- **L'oignon est une plante bisannuelle** originaire d'Asie centrale. Il est constitué d'une tige, d'une racine, d'un bulbe et d'une pelure ([Green, 1978](#)).
- La forme du bulbe de l'oignon jaune est ovale, et la couleur de sa peau est jaune ([Abbey, 2005](#)).
- Différentes variétés existent comme les oignons jaunes Stuttgarter Riesen, Alsa Craig, le jaune paille des vertus ou encore l'oignon doux des Cévennes. La différence entre ces variétés est la taille du bulbe et la saveur qui peut-être plus ou moins douce ou sucrée ([Abdou, 2015](#)).
- **L'oignon contient des composés sulfurés volatils**. Ces substances donnent aux oignons leur goût et leur odeur spécifiques. Elles sont également responsables de leurs **propriétés lacrymales** ([Kamenetsky, 2005](#)). En effet, en découpant l'oignon, des **enzymes sont libérées et transforment les allines en acides alcénysulfonates** qui se transforment eux-mêmes en composés lacrymogènes. Pour éviter cela, il est conseillé d'éplucher et de couper l'oignon sous l'eau ([Wuyts, 2013](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- **L'oignon jaune contient 11 fois plus de flavonoïdes** (dont la quercétine), **polyphénols aux propriétés antioxydantes**, que n'en contient l'oignon blanc ([Brewster, 1990](#) ; [Wuyts, 2013](#)).
- La capacité de neutralisation des radicaux libres des oignons est nettement plus élevée que l'ail ([Nuutila, 2003](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRU

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'oignon jaune cru a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **37,80 calories (kcal) pour 100 g** soit 159 kJ.

La taille de l'oignon est variable selon le cultivar, mais en moyenne on considère qu'un gros oignon pèse 100 g.

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'oignon jaune cru.

*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	89	-	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fibres	2,60	-	-
Glucides	6,39	-	2,46
<i>dont Sucres</i>	0,20	-	0,22
Lipides	< 0,50	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	1,19	-	2,38

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

- L'oignon jaune cru apporte une quantité notable de glucides (6,39 g pour 100 g), supérieure à la valeur

moyenne des glucides présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).

- On peut dire que l'oignon jaune cru est « **sans sucres*** » car il en contient moins de 0,5 g pour 100 g, soit 0,2 g.

Zoom sur les fibres

- L'oignon jaune cru apporte une quantité notable de fibres (2,60 g pour 100 g).
- Cette quantité est supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines dans l'oignon jaune cru (1,19 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- L'oignon cru **ne contient pas de matières grasses*** car il 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)	13	-	1,63
Chlorure (mg)	21,80	-	2,73
Cuivre (mg)	0,04	-	4
Fer (mg)	0,10	-	0,71
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	5,40	-	1,44
Manganèse (mg)	0,07	-	3,50
Phosphore (mg)	28	-	4
Potassium (mg)	150	-	7,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,10	-	1

Sources

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 oligo-éléments

- L'oignon jaune cru apporte l'équivalent de 7,50 % des VNR en potassium, soit 150 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligo-éléments représente moins de 5 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	< 5	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,026	-	2,36
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,13	-	0,81
Vitamine B5 (mg)	0,14	-	2,33
Vitamine B6 (mg)	0,064	-	4,57
Vitamine B9 (µg)	13	-	6,50
Vitamine C (mg)	2,08	-	2,60
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-

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'oignon jaune cru apporte l'équivalent de :
 - 6,50 % des VNR en vitamine B9, soit 13 µg pour 100 g ;
 - 4,57 % des VNR en vitamine B6, soit 0,06 mg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 3 % des VNR.

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	61,99	27,23 - 266,46
<i>dont Flavonols (mg)</i>	61,99	27,23 - 266,46
Acides Phénoliques (mg)	1	1 - 1
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	1	1 - 1

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	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **flavonols**, faisant partie des flavonoïdes, sont majoritairement présents dans les composites de l'oignon jaune cru, représentant 98,41 % des polyphénols totaux identifiés.
- Les **acides hydroxybenzoïques** représentent uniquement 1,59 % des polyphénols totaux.

CUIT

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'oignon blanc ou jaune sauté apporte en moyenne **40,20 kcal pour 100 g** soit 169 kJ.

La taille de l'oignon est variable selon le cultivar, mais en moyenne on considère qu'un gros oignon pèse environ 100 g.

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'oignon blanc ou jaune cuit (sauté/poêlé, sans matière grasse) (excepté le tableau des polyphénols qui porte uniquement sur l'oignon blanc sauté).

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	88,1	-	-
Fibres	2,80	-	-
Glucides	6,73	-	2,59
<i>dont Sucres</i>	5	-	5,56
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	1,56	NC - 1,6	3,12

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
<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

- L'oignon blanc ou jaune sauté apporte une quantité de glucides (6,73 g pour 100 g) supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- L'oignon jaune cuit a une **faible teneur en sucres*** car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- L'oignon blanc ou jaune sauté apporte une quantité notable de fibres (2,80 g pour 100 g), quasi égale à la quantité moyenne de fibres dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines dans l'oignon blanc ou jaune sauté (1,56 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- L'oignon jaune cuit **ne contient pas de matières grasses*** car il 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)	32	-	4
Chlorure (mg)	24,50	-	3,06
Cuivre (mg)	0,08	-	8
Fer (mg)	0,24	-	1,71
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	9,30	-	2,48
Manganèse (mg)	0,13	-	6,50
Phosphore (mg)	35	-	5
Potassium (mg)	270	-	13,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,21	-	2,10

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 oligo-éléments

- L'oignon blanc ou jaune sauté apporte une quantité notable de **potassium**, équivalente à 13,50 % des VNR, soit 270 mg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de :
 - 8 % des VNR en cuivre, soit 0,08 mg pour 100 g ;
 - 6,50 % des VNR en manganèse, soit 0,13 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligo-éléments représente moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	< 5	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,04	-	3,64
Vitamine B2 (mg)	0,022	-	1,57
Vitamine B3 (mg)	0,17	-	1,06
Vitamine B5 (mg)	0,24	-	4
Vitamine B6 (mg)	0,066	-	4,71
Vitamine B9 (µg)	6,75	-	3,38
Vitamine C (mg)	2,31	-	2,89
Vitamine E (mg)	0,11	-	0,92
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

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)	-	-	-
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 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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

- L'oignon blanc ou jaune sauté apporte l'équivalent de :
 - 4,71 % des VNR en vitamine B6, soit 0,066 mg pour 100 g ;
 - 4 % des VNR en vitamine B5, soit 0,24 mg pour 100 g.

- La quantité des autres vitamines représente moins de 4 % des VNR.

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	0,48	0,48 - 0,48
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,48	0,48 - 0,48
Polyphénols totaux	0,48	0,48 - 0,48

Sources

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

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **flavonols** sont les seuls composés phénoliques contenus dans l'oignon blanc ou jaune sauté d'après la méthode d'extraction par chromatographie après hydrolyse.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRU

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'oignon jaune cru, il est possible d'utiliser l'allégation suivante :

ALLÉGATION NUTRITIONNELLE DE L'OIGNON JAUNE CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g d'oignon jaune cru apportent moins de 40 kcal)
- **Sans sucres** (car 100 g d'oignon jaune cru ne contient pas plus de 0,5 g de sucres)

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

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CUIT

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

- Abbey L, Kanto RAL, Danquah OA, Olympio NS. Characteristics and storage performance of eight onion cultivars. *Ghana Journal of Science*. 2005;40(1):9-13.
- Abdou R, Bakasso Y, Adam T, Saadou M, Baudoin JP. Biologie, diversité et outils pour l'analyse de la diversité génétique de l'oignon, *Allium cepa* L. (synthèse bibliographique). *Biotechnology, Agronomy, Society and Environment*. 2015;19(2):184-96.
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 25/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Birlouez E. Garlic, onion, and other Alliaceae: Historical and cultural approach. *Phytothérapie*. 2016;14(3):141-8.
- Brewster J, Dr Rabinowitch HD. Onion and allied crops. *Biochemistry, Food Science, and Minor crops*. 1990;3(2):17-25
- Green GR, Hodges JL. Method of peeling onions by scalding and cutting. US Patent. 1991.
- Kamenetsky R, London Shafir I, Khassanov F, Kik C, Van Heusden AW, Ginkel MV, Burger-Mijer K, Auger J, Arnault I, Rabinowitch HD. Diversity in fertility potential and organo-sulphur compounds among garlics from Central Asia. *Biodiversity & Conservation*. 2005;14(2):81-295.
- 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)
- Nuutil AM, Puupponen-Pimiä M, Aarni M, Oksman-Caldentey KM. Comparison of antioxidant activities of onion and garlic extracts by inhibition of lipid peroxidation and radical scavenging activity. *Food Chemistry*. 2003;81(4):85-493.
- 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.
- Wuyts D. Oignon – *Allium cepa*, bulbe. *Phytothérapie*. 2013;11(1):6-11.