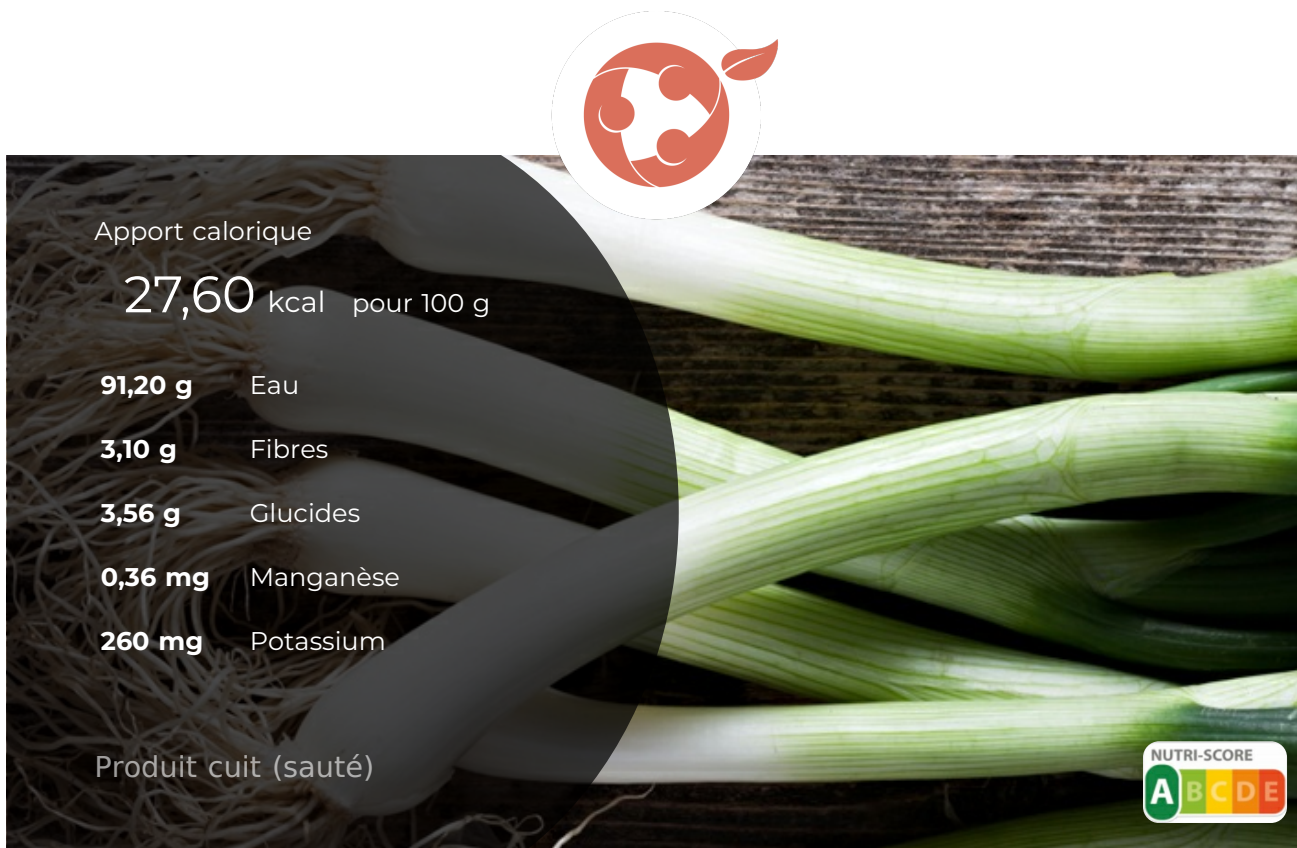


FICHE NUTRITIONNELLE

OIGNON NOUVEAU



Apport calorique
27,60 kcal pour 100 g

91,20 g	Eau
3,10 g	Fibres
3,56 g	Glucides
0,36 mg	Manganèse
260 mg	Potassium

Produit cuit (sauté)

NUTRI-SCORE
A B C D E

L'OIGNON NOUVEAU EN BREF

Avec environ 28 calories (kcal) pour 100g et 91% d'eau, l'oignon nouveau, aussi appelé oignon cébette, est source de fibres, vitamine B9 et manganèse.

En Europe, les Pays-Bas, l'Espagne et Pologne sont les trois principaux producteurs. Disponible toute l'année, il s'agit néanmoins d'une plante aromatique plutôt printanière. Conservé dans le bac à légumes du réfrigérateur, l'oignon nouveau frais se garde quelques jours. A température ambiante, attention à ne pas l'exposer à la lumière directe afin d'éviter qu'il ne germe. Côté cuisine, son bulbe et ses tiges se consomment crus ou cuits et apportent une note parfumée à vos salades, wok de légumes, plats de viandes...L'oignon nouveau agrmente particulièrement bien les préparations aux saveurs asiatiques.

DESCRIPTION

- L'oignon appartient à la **famille des Alliaceae**, genre *Allium*, espèce *cepa*. C'est une plante bisannuelle d'origine d'Asie centrale ([Birlouez, 2016](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- L'oignon nouveau est constitué d'une tige, d'une racine, d'un bulbe et d'une pelure ([Green, 1978](#)).
- De nombreuses variétés d'oignon existent et diffèrent par leur couleur et par leur stade de maturation.
- **L'oignon nouveau, légume de printemps**, est consommé en début de sa formation.
- Il peut être consommé cru ou cuit. Il apporte une note sucrée aux salades.
- La peau de l'oignon nouveau est de couleur blanche et ses tiges sont vertes.
- La croissance des oignons nouveaux et la taille de leurs bulbes augmentent proportionnellement avec l'augmentation de la température de culture ([Ikeda, 2019](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- L'oignon nouveau présente une **quantité intéressante de flavonoïdes** (dont la quercétine), polyphénols aux propriétés antioxydantes ([Aslam, 2017](#)).
- Une étude a montré que des extraits d'oignon nouveau se sont révélés efficaces dans le **traitement des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'hypercholestérolémie, du diabète type 2 et de l'hypertension**. Grâce à leur teneur en thiosulfates, on retrouve leurs effets hypocholestérolémiques, hypolipidémiques, antihypertensifs, antidiabétiques, antithrombotiques et antihyperhomocystéinémie ([Lanzotti, 2006](#) ; [Corzo-Martínez, 2007](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

SAUTÉ

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 nouveau sauté a **une faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **27,60 calories (kcal)** pour 100 g soit **115 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 d'oignons nouveaux ou oignon frais ou cébette, sautés/poêlés, sans matière grasse.

* 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	91,20	-	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fibres	3,10	-	-
Glucides	3,56	-	1,37
<i>dont Sucres</i>	2,80	-	3,11
Lipides	0,30	-	0,43
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,09	-	0,45
Protéines	1,13	1,10 - NC	2,26

Sources

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

- Il apporte une quantité de glucides (3,56 g pour 100 g) inférieure à la quantité moyenne présente dans les

légumes cuits (4,85 g pour 100 g).

- Il s'agit essentiellement du fructose (1,60 g pour 100 g), du glucose (0,90 g pour 100 g) et du saccharose (0,30 g pour 100 g).
- L'oignon nouveau sauté **a une faible teneur en sucres*** (0,99 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- L'oignon nouveau sauté est **source de fibres*** car il apporte plus de 3 g de fibres pour 100 g, soit 3,10 g pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines dans l'oignon nouveau sauté (1,13 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 nouveau sauté **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)	55	-	6,88
Chlorure (mg)	28,60	-	3,58
Cuivre (mg)	0,03	-	3
Fer (mg)	0,85	-	6,07
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	11	-	2,93
Manganèse (mg)	0,36	-	18
Phosphore (mg)	26	-	3,71
Potassium (mg)	260	-	13
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,21	-	2,10

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
Manganèse (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
Phosphore (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
Potassium (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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (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

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- L'oignon nouveau sauté est **source de manganèse** avec une quantité de 0,36 mg pour 100 g, ce qui représente 18 % des VNR en manganèse.
- Il apporte également une quantité notable de **potassium** équivalente à 13 % des VNR, soit 260 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 7 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	137	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	22,83	-	2,85
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,41	-	2,56
Vitamine B5 (mg)	0,14	-	2,33
Vitamine B6 (mg)	0,074	-	5,29
Vitamine B9 (µg)	40,50	-	20,25
Vitamine C (mg)	7,38	-	9,23
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	4,03	-	5,37

Sources

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

- L'oignon nouveau sauté est **source de vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 20,25 % des VNR en vitamine

B9, soit 40,50 µg pour 100 g.

- L'oignon nouveau sauté apporte également l'équivalent de :
 - 9,23 % des VNR en vitamine C, soit 7,38 mg pour 100 g ;
 - 5,37 % des VNR en vitamine K1, soit 4,03 mg pour 100 g ;
 - 5,29 % des VNR en vitamine B6, soit 0,074 mg pour 100 g.
 - La quantité des autres vitamines représente moins de 3 % des VNR.
- * Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ SAUTÉ

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 nouveau ou oignon frais ou cébette sauté/poêlé sans matière grasse, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'OIGNON NOUVEAU SAUTÉ

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g d'oignons nouveaux sautés apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g d'oignons nouveaux sautés ne contiennent pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g d'oignons nouveaux sautés ne contiennent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Source de fibres** (car 100 g d'oignons nouveaux sautés apportent plus de 3 g de fibres)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g d'oignons nouveaux sautés apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de manganèse** (car 100 g d'oignons nouveaux sautés apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G D'OIGNONS NOUVEAUX SAUTÉS)

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 manganèse

- Le manganèse contribue :

- à un métabolisme énergétique normal,
- au maintien d'une ossature normale,
- à la formation normale de tissus conjonctifs,
- à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments CiquaI 2020. Consultée le 27/08/2020 depuis le site internet CiquaI <https://ciquaI.anses.fr/>
- Aslam Z, Akhtar S, Imran M, Nadeem M, Gilani S, Elnasha M, Ahmed E. Antioxidant activity, anti-Inflammatory activities, anti-cancer and chemical composition of spring onion (*Allium Fistulosum*) extracts. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2017;8(2):1880-90.
- Birlouez E. Garlic, onion, and other Alliaceae: Historical and cultural approach. *Phytothérapie*. 2016;14: 141.
- Corzo-Martínez M, Corzo N, Villamiel M. Biological properties of onions and garlic. *Trends in Food Science & Technology*. 2007;18(12):609-25.
- Green GR, Hodges JL. Method of peeling onions by scalding and cutting. US Patent 1978.
- Ikeda H, Kinoshita T, Yamamoto T, Yamasaki A. Sowing time and temperature influence bulb development in spring-sown onion (*Allium cepa* L.). *Scientia Horticulturae*. 2019;244:242-8.
- Lanzotti V. The analysis of onion and garlic. *J Chromatogr A*. 2016;1112(1-2):3-22.
- 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.
- Table de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL (2020) – via le site internet www.anses.fr, consultée le ...