

FICHE NUTRITIONNELLE

OIGNON ROUGE



Apport calorique

42,40 kcal pour 100 g

87,90 g Eau

2,10 g Fibres

7,55 g Glucides

220 mg Potassium

33,30 µg Vitamine B9

Produit cuit (sauté)



L'OIGNON ROUGE EN BREF

Avec environ 42 calories (kcal) pour 100g, l'oignon rouge cuit est source de vitamine B9. En Europe, les Pays-Bas, l'Espagne et Pologne sont les trois principaux producteurs européens. La France arrive 5^e. Semé au printemps et récolté à l'automne, l'oignon rouge présente moins de variété que son cousin, l'oignon jaune.

Il se conserve plusieurs semaines au frais et au sec, dans un endroit abrité de la lumière pour éviter qu'il ne germe. En cuisine, la saveur fraîche et relevée de l'oignon rouge cru en fait un ingrédient phare des salades et autres plats estivaux et son côté croquant apporte de la fraîcheur à un burger ou des poissons grillés.

DESCRIPTION

- L'oignon appartient à **la famille des Alliaceae**, genre *Allium*, espèce *cepa* ([Birlouez, 2016](#)).
- C'est une plante bisannuelle originaire d'Asie centrale.
- Les oignons rouges se récoltent en été lorsque les tiges sont complètement desséchées et rabattues sur le sol ([Olsson, 2010](#)).
- Il existe de **nombreuses variétés** d'oignon rouge, comme le Red Baron, l'oignon rouge de Brunswick ou encore l'oignon rosé de Roscoff. Ce dernier bénéficie de l'appellation d'origine protégée (AOP) car il est produit dans le nord du Finistère ([Marchenay, 2005](#)) et peut garantir une certaine qualité ([Minker, 2012](#)).
- Il peut être mangé cuit ou cru, en salade.

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- L'oignon rouge est constitué d'une tige, d'une racine, d'un bulbe et d'une pelure (Green, 1991).
- La forme du bulbe de l'oignon rouge est ronde et légèrement aplatie, et la couleur de sa peau est rouge ([Abbey, 2005](#)).
- **Quatre polyphénols de la famille des anthocyanes** ont été quantifiés dans l'oignon rouge, lui conférant sa couleur rouge ([Pérez-Gregorio, 2010](#)).
- L'oignon rouge apporte une **saveur sucrée et douce** grâce à sa **teneur en glucides plus élevée** que les autres types d'oignon ([Gennaro, 2002](#) ; [Jeong, 2009](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- D'après une étude sur plusieurs cultivars d'oignons, l'oignon rouge a une meilleure capacité oxydante que l'oignon jaune grâce à son **taux de polyphénols élevé** ([Mlcek, 2015](#)), en particulier en quercétine ([Pérez-Gregorio, 2010](#)). Ces composés phénoliques assurent un **rôle protecteur contre les cancers et les maladies chroniques** ([Jin-Seong, 2009](#)).

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 rouge cru a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **36,30 calories (kcal) pour 100 g** soit 153 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 d'oignon rouge 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	90,30	-	-
Fibres	2,50	-	-
Glucides	5,63	-	2,17
<i>dont Sucres</i>	5,20	-	5,78
Lipides	0,40	-	0,57
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,14	-	0,70
Protéines	1,31	1,30 - NC	2,62

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

- L'oignon rouge cru apporte une quantité notable de glucides (5,63 g pour 100 g), supérieure à la moyenne des glucides dans légumes crus (4,45 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- L'oignon rouge cru apporte une quantité notable de fibres (2,50 g pour 100 g).
- Cette quantité est légèrement supérieure à la quantité moyenne de fibres dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines dans l'oignon rouge cru (1,31 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne de protéines dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- L'oignon rouge 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)	22	-	2,75
Chlorure (mg)	20,70	-	2,59
Cuivre (mg)	0,05	-	5
Fer (mg)	0,19	-	1,36
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	9	-	2,40
Manganèse (mg)	0,12	-	6
Phosphore (mg)	29	-	4,14
Potassium (mg)	190	-	9,50
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 rouge cru apporte l'équivalent de :
 - 9,50 % des VNR en potassium, soit 190 mg pour 100 g ;
 - 6 % des VNR en manganèse, soit 0,12 mg pour 100 g ;
 - 5 % des VNR en cuivre, soit 0,05 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments 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)	0,029	-	2,64
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,18	-	1,13
Vitamine B5 (mg)	0,15	-	2,50
Vitamine B6 (mg)	0,049	-	3,50
Vitamine B9 (µg)	10,90	-	5,45
Vitamine C (mg)	4,09	-	5,11
Vitamine E (mg)	0,12	-	1
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)	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

- L'oignon rouge cru apporte l'équivalent de :

- 5,45 % des VNR en vitamine B9, soit 10,90 µg pour 100 g ;
- 5,11 % des VNR en vitamine C, soit 4,09 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)	135,71	67,20 - 403,48
<i>dont Flavonols (mg)</i>	128,51	58,20 - 394,48
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	9	9 - 9
Acides Phénoliques (mg)	2	2 - 2
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	2	2 - 2
Polyphénols totaux	139,51	69,20 - 405,48

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	-
<i>dont Anthocyanes</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	-
Polyphénols totaux	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

rouge cru, représentant 92,01 % des polyphénols totaux identifiés.

- Viennent ensuite les **anthocyanes**, qui sont également des flavonoïdes, représentant 6,54 % des polyphénols totaux.
- Les **acides hydroxybenzoïques** représentent uniquement 1,45 % 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 rouge sauté apporte en moyenne **42,40 kcal pour 100 g** soit **179 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 rouge cuit (sauté/poêlé, sans matière grasse).

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	87,9	-	-
Fibres	2,10	-	-
Glucides	7,55	-	2,90
<i>dont Sucres</i>	6,70	-	7,44
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	1,69	NC - 1,7	3,38

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqua! 2020 (valeur issue des analyses Ciqua!-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciqua! 2020 (valeur issue des analyses Ciqua!-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Glucides	Ciqua! 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
<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 rouge sauté apporte une quantité de glucides (7,55 g pour 100 g) supérieure à la quantité moyenne dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- L'oignon rouge sauté apporte une quantité notable en fibres (2,10 g pour 100 g).
- Cette quantité est inférieure 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 rouge sauté (1,69 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 rouge 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)	26	-	3,25
Chlorure (mg)	22,09	-	2,76

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Cuivre (mg)	0,07	-	7
Fer (mg)	0,26	-	1,86
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	10	-	2,67
Manganèse (mg)	0,15	-	7,50
Phosphore (mg)	33	-	4,71
Potassium (mg)	220	-	11
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,26	-	2,60

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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)	-	-
Zinc (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

Zoom sur les minéraux et oligo-éléments

- L'oignon rouge sauté renferme une quantité notable de **potassium** équivalente à 11 % des VNR, soit 220 mg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de :
 - 7,50 % des VNR en manganèse, soit 0,15 mg pour 100 g ;
 - 7 % des VNR en cuivre, soit 0,07 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments 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)	0,031	-	2,82

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,15	-	0,94
Vitamine B5 (mg)	0,19	-	3,17
Vitamine B6 (mg)	0,062	-	4,43
Vitamine B9 (µg)	33,30	-	16,65
Vitamine C (mg)	5,68	-	7,10
Vitamine E (mg)	< 0,50	-	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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

- Lorsqu'il est sauté, l'oignon rouge est **source de vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 16,65 % des VNR en vitamine B9, soit 33,30 µg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de :
 - 7,10 % des VNR en vitamine C, soit 5,68 mg pour 100 g ;
 - 4,43 % des VNR en vitamine B6, soit 0,062 mg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 4 % des VNR.

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 rouge cru il est possible d'utiliser l'allégation suivante :

ALLÉGATION NUTRITIONNELLE DE L'OIGNON ROUGE CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g d'oignon rouge cru apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g d'oignon rouge cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CUIT

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 rouge sauté, il est possible d'utiliser l'allégation suivante :

ALLÉGATION NUTRITIONNELLE DE L'OIGNON ROUGE SAUTÉ

- **Source de vitamine B9** (car 100 g d'oignon rouge sauté apportent plus de 15 % des VNR)
- **Sans matières grasses** (car 100 g d'oignon rouge sauté n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)

ALLÉGATION DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G D'OIGNON ROUGE SAUTÉ)

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.

- Abbey L, Kanto RAL, Danquah O-A, Olympio NS. Characteristics and storage performance of eight onion cultivars. *Ghana Journal of Science*. 2005;40(1)
- 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;14:141-8.
- Gennaro L, Leonardi C, Esposito F, Salucci M, Maiani G, Quaglia G, Fogliano V. Flavonoid and Carbohydrate Contents in Tropea Red Onions: Effects of Homelike Peeling and Storage. *J Agric Food Chem*. 2002;50(7):1904-10.
- Green GR, Hodges JL. Method of peeling onions by scalding and cutting. US Patent. 1991.
- Jeong C-H, Heo HJ, Choi SG, Shim K-H. Antioxidant and Anticancer Properties of Methanolic Extracts from Different Parts of White, Yellow, and Red Onion. *Science et biotechnologie alimentaires*. 2009;18(1):108-12.
- Jin-Seong M, Hee-Dae K, In-Jong Ha, Sun-Young L, Jong L, Sang-Dae L. Chemical Component of Red Onion (*Allium cepa* L.) according to Cultivars and Growing Areas. *Horticultural Science & Technology*. 2010;28(6):921-7.
- Marchenay P, Bérard L. Variétés, savoir-faire, usages alimentaires : les cultures légumières locales dans L'inventaire du patrimoine culinaire de la France. *Les légumes : un patrimoine à transmettre et à valoriser*. 2005:107-36.
- Minker C (2012). *Ail et autres alliés : un concentré de bienfaits pour votre santé, votre beauté et votre jardin*. Paris : Eyrolles, 158 p.
- Mlcek J, Valsikova M, Druzvikova H, Ryant P, Jurikova T, Sochor J, Borkovcova M. The antioxidant capacity and macroelement content of several onion cultivars. *Turk J Agric For*. 2015;39:999-1004.
- 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)
- Olsson M.E, Gustavsson K-E, Vagen IM. Quercetin and Isorhamnetin in Sweet and Red Cultivars of Onion (*Allium cepa* L.) at Harvest, after Field Curing, Heat Treatment, and Storage. *J. Agric. Food Chem*. 2010;58(4):2323-30.
- Pérez-Gregorio RM, García-Falcón MC, Simal-Gándara J, Rodrigues AS, PF Almeida A. Identification and quantification of flavonoids in traditional cultivars of red and white onions at harvest. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2010;23(6):592-8.
- 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.