

FICHE NUTRITIONNELLE

PERSIL



Apport calorique

43 kcal pour 100 g

85,50 g Eau

4,30 g Fibres

1,70 mg Manganèse

177 mg Vitamine C

1 220 µg Vitamine K1

Produit frais



LE PERSIL EN BREF

Semé de mars à septembre, le persil se récolte du mois d'avril aux premiers frimas de l'hiver. Il est donc généralement disponible sur une période allant des dernières gelées (en avril) jusqu'aux premières (en novembre). Assez fragile, il se conserve 3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. En cuisine, il est devenu aujourd'hui l'aromate le plus utilisé, agrémentant viandes, poissons, légumes...

DESCRIPTION

- Le persil (*Petroselinum crispum*) appartient à la famille des **Apiaceae**.
- Le persil est une des plantes les plus produites dans le monde ([Najla, 2012](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le persil est cultivé et consommé pour ses feuilles et ses racines et compte trois variétés courantes :
 - *Petroselinum crispum* ssp. *tuberosum* (à grosse racine ou tubéreux) ;
 - *Petroselinum crispum* ssp. *crispum* (feuille frisée) ;
 - *Petroselinum crispum* ssp. *neapolitanum* (à feuilles plates) ([Dobričević, 2019](#)).
- L'**odeur** caractéristique du persil est due à la présence d'hydrocarbures monoterpéniques, principalement le β -phellandrène, le p-mentha-1,3,8-triène, le 4-isopropényl-1-méthyl benzène et le terpinolène ([Alibas, 2019](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Renfermant des teneurs notables en vitamines notamment en **vitamine C, minéraux, huiles essentielles, chlorophylle, polyphénols, caroténoïdes** et autres composés bioactifs, le persil présente des **activités antioxydantes** élevées ([Kuzma, 2014](#) ; [Dobričević, 2019](#)).
- Parmi les **polyphénols**, les flavonoïdes sont particulièrement présents, avec notamment l'apigénine, l'apiine, la 6"-acétylapiine et les catéchines ([Farzaei, 2013](#) ; [Kuzma, 2014](#)). Une autre étude a mis en évidence la présence d'apigénine-glucuronide, de lucénine-2 et d'acide lithospermique, ainsi que de dérivés d'acide p-coumarique ([Kaiser, 2013](#)).
- Cette plante est l'une des principales sources d'apigénine, un flavone aux **propriétés chimio-préventives**. Le persil aurait notamment des **effets pro-apoptotiques**^[1] sur certains mélanomes et inhiberait la prolifération et la migration de cellules cancéreuses dans le **cancer du sein** ([Danciu, 2018](#)).
- Le persil a également de fortes teneurs en quercétine, un **flavonoïde** impliqué dans la réduction des risques de troubles neurodégénératifs, de **cancers**, de **maladies cardiovasculaires**, de troubles allergiques, de thrombose, d'athérosclérose, d'hypertension et d'arythmie, grâce à ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires** très prononcées ([Elumalai, 2016](#)).
- Ses **teneurs notables en vitamine C et E**, en riboflavine, en β -carotène et en thiamine, lui confèrent des **effets diurétiques et hypotenseurs** ([Alibas, 2019](#)).

[1] Qui stimule la mort cellulaire programmée.

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

FRAIS

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.

Le persil apporte en moyenne **43 calories (kcal)** pour 100 g soit **180 kJ**.

Cependant, il est utilisé comme aromate donc une telle quantité est rarement consommée. Ainsi, pour une **portion de 5 g**, le persil renferme **2,15 calories (kcal)** soit **9 kJ**.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales pour 100 g de persil, alors que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) est calculé pour une portion de 5 g.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	85,50	82,20 - 89,40	-
Fibres	4,30	3,10 - 5,10	-
Glucides	3,48	3,20 - 3,90	0,07
<i>dont Sucres</i>	0,95	0,85 - 1	0,05
Lipides	0,63	0,40 - 1,20	0,05
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,10	0,099 - 0,60	0,03
Protéines	3,71	2,97 - 4,50	0,37

Sources

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

Zoom sur les glucides

- Sa teneur en glucides est de 0,17 g pour une portion de 5 g.
- Cette quantité correspond à 3,48 g de glucides pour 100 g, elle est inférieure à la quantité moyenne présente dans les herbes (7,85 g pour 100 g).
- Le persil possède une **faible teneur en sucres*** car il en contient moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Pour une portion de persil (5 g), la quantité de fibres est de 0,22 g.

Zoom sur les protéines

- Pour une portion de 5 g, le persil renferme 0,19 g de protéines.
- La quantité de protéines présente dans 100 g de persil (3,71 g) est proche de la quantité moyenne retrouvée dans les herbes (4,22 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le persil renferme 0,03 g de lipides dans une portion de 5 g.
- Cette quantité correspond à 0,63 g pour 100 g, proche de la quantité moyenne présente dans les herbes (1,18 g pour 100 g).
- Le persil possède **une faible teneur en matières grasses*** car il n'en contient pas plus de 3 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)	218	94 - 354	1,36
Chlorure (mg)	364	-	2,28
Cuivre (mg)	0,12	0,09 - 0,15	0,60
Fer (mg)	4,67	1,50 - 12,80	1,67
Iode (µg)	< 5	4,30 - 47	-
Magnésium (mg)	39,50	17,30 - 50	0,53
Manganèse (mg)	1,70	0,16 - 5,30	4,25
Phosphore (mg)	65	52,50 - 98,90	0,46
Potassium (mg)	598	443 - 768	1,50
Sélénium (µg)	0,10	NC - 0,20	0,01
Sodium (mg)	54,30	20,90 - 139	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Zinc (mg)	0,77	0,46 - 1,07	0,39

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Sélénium (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciquel 2020	-	-
Zinc (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Pour une portion de de persil (5 g), les minéraux et oligoéléments représentent moins de 5 % VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	5 050	4520 - 5600	-
Équivalent Vitamine A (µg)	841,67	753,33 - 933,33	5,26
Vitamine B1 (mg)	0,10	0,086 - 0,15	0,45
Vitamine B2 (mg)	0,20	0,098 - 0,39	0,71
Vitamine B3 (mg)	1,51	1,02 - 2,30	0,47
Vitamine B5 (mg)	0,35	0,30 - 0,40	0,29
Vitamine B6 (mg)	0,15	0,09 - 0,30	0,54
Vitamine B9 (µg)	134	116 - 152	3,35
Vitamine C (mg)	177	89 - 358	11,06
Vitamine E (mg)	1,73	0,75 - 3,36	0,72
Vitamine K1 (µg)	1 220	360 - 5480	81,33

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-

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	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020	-	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	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le persil est **riche en vitamine K1** car il apporte l'équivalent de 81,33 % des VNR en vitamine K1, soit 61 µg pour

une portion de 5 g.

- Le persil renferme également une quantité notable de **vitamine C** car il apporte l'équivalent de 11,06 % des VNR en vitamine C, soit 8,85 mg pour une portion de 5 g.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité dans le persil, puisqu'elles couvrent moins de 6 % des VNR pour une portion de 5 g.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	306,57	0 - 581,68
<i>dont Flavonols (mg)</i>	3,33	0 - 9,68
<i>dont Flavones (mg)</i>	303,24	0 - 572
Lignanes (mg)	0,13	0,13 - 0,13
Polyphénols totaux	306,7	0,13 - 581,81

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	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
Lignanes	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 **flavones**, sous-groupe des flavonoïdes, sont majoritairement présents dans les composites du persil, représentant 98,96 % des polyphénols totaux identifiés.
- Les **flavonols** et les **lignanes** sont présents en plus faible quantité. Ils représentent respectivement 1,09 % et 0,04 % des polyphénols totaux présents dans le persil.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ FRAIS

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 du persil, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU PERSIL

- **Riche en vitamine K1** (car 5 g de persil apportent plus de 30 % des VNR)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de persil contiennent moins 5 g de sucres)
- **Faible teneur en matières grasses** (car 100 g de persil apportent moins de 3 g de matières grasses)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 5 G DE PERSIL)

De la vitamine K1

- La vitamine K1 contribue :
 - au maintien d'une ossature normale,
 - à une coagulation sanguine normale.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 07/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Alibas I, Zia MP, Yilmaz A. The Effect of Drying Methods on Color and Chlorophyll Content of Parsley Leaves. *Turkish Journal of Agriculture – Food Science and Technology*. 2019;7(6): 919–26.
- Danciu C, Zupko I, Bor A, Schwiebs A, Radeke H, Hancianu M, Cioanca O, Alexa E, Oprean C, Bojin F, Soica C, Paunescu V, Dehelean CA. Botanical Therapeutics: Phytochemical Screening and Biological Assessment of Chamomile, Parsley and Celery Extracts against A375 Human Melanoma and Dendritic Cells. *International Journal of Molecular Sciences*. 2018;19(11): 3624.
- Dobričević N, Šic Žlabur J, Voća S, Pliestić S, Galić A, Delić A, Fabek Uher S. Bioactive compounds content and nutritional potential of different parsley parts (*Petroselinum crispum* Mill.). *Journal of Central European Agriculture*. 2019;20(3): 900–10.
- Elumalai P, Lakshmi S. Role of Quercetin Benefits in Neurodegeneration. *Advances in Neurobiology* 2016;12: 229–45.
- Farzaei MH, Abbasabadi Z, Ardekani MR, Rahimi R, Farzaei F. Parsley: a review of ethnopharmacology, phytochemistry and biological activities. *J Tradit Chin Med*. 2013;33(6):815-26.
- Kaiser A, Carle R, Kammerer DR. Effects of blanching on polyphenol stability of innovative paste-like parsley (*Petroselinum crispum* (Mill.) Nym ex A. W. Hill) and marjoram (*Origanum majorana* L.) products. *Food Chem*. 2013;138(2-3):1648-56.
- Kuźma P, Drużyńska B, Obiedziński M. Optimization of extraction conditions of some polyphenolic compounds from parsley leaves (*Petroselinum crispum*). *Acta Sci Pol Technol Aliment*. 2014;13(2):145-54.
- Najla S, Sanoubar R, Murshed R. Morphological and biochemical changes in two parsley varieties upon water stress. *Physiol Mol Biol Plants*. 2012;18(2):133-9.
- 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)
- 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.