

FICHE NUTRITIONNELLE

PISSENLIT



Apport calorique

48,70 kcal pour 100 g

85,30 g Eau

2,70 g Fibres

6,10 g Glucides

37,50 mg Vitamine C

778 µg Vitamine K1

Produit cru



LE PISSENLIT EN BREF

Avec environ 49 calories (kcal) pour 100g, le pissenlit est une plante riche en vitamines K1, A et C, et source de vitamine E, fer, potassium, vitamines B6 et B1. Originaire d'Europe, il pousse dans les zones chaudes de l'hémisphère Nord. Le pissenlit fleurit de mars à octobre et se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Ses feuilles se dégustent en salade ou cuites comme des épinards. Le pissenlit est également utilisé en phytothérapie, notamment pour ses effets diurétiques.

DESCRIPTION

- Le pissenlit (*Taraxacum officinale*) appartient à la famille des **Asteraceae**.
- C'est une plante originaire d'Europe, largement répandue dans les zones tempérées chaudes de l'hémisphère nord ([Gonzales-Castejon, 2012](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le pissenlit est une plante qui peut mesurer jusqu'à 0,6 m de hauteur. Les feuilles dentées, dont la forme varie par la profondeur des dents, sont arrangées en rosette à la base de la partie aérienne. Toutes les parties sont **comestibles** : les racines, les feuilles et les fleurs ([Abbara, 2016](#) ; [Grauso, 2019](#)).
- Ce que l'on appelle la **fleur** est en fait un ensemble de **fleurons ligulés** qui constituent un capitule jaune vif ([Abbara, 2016](#)).
- Le pétiole de la variété « Garnet Stem » est rouge, du fait de la présence d' **anthocyanes** (polyphénols de la famille des flavonoïdes) : Cyanidin-3-glucoside, Cyanidin-3-("malonyl)-glucoside (I-1) et (I-2) et Peonidin-3-(6"-malonyl)-glucoside ([Gomez, 2018](#)).
- Les feuilles contiennent une **forte teneur en chlorophylle a et b**, leur conférant leur couleur verte ([Gomez, 2018](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Une étude a mis en évidence la présence de plusieurs **polyphénols** dans les fleurs de pissenlit, dont l'acide gallique (44,14 µg/g de matière sèche), la rutine (18,66 µg/g de matière sèche), le resvératrol (274,92 µg/g de matière sèche), l'acide vanillique (82,88 µg/g de matière sèche) et l'acide sinapique (593,04 µg/g de matière sèche) ([Lopez-Garcia, 2013](#)). On y retrouve également des **flavones** : la lutéoline et du chrysoeriol ([Milek, 2019](#)).
- Le taraxastérol (triterpène) a également été isolé du pissenlit ([Liu, 2013](#)). Celui-ci aurait des effets **anti-inflammatoires** et **antioxydants**, qui pourrait notamment lui permettre d'être bénéfique dans certaines conditions telles que le foie endommagé par l'alcool, une alimentation riche en lipides ([Xu, 2018](#) ; [Li, 2020](#)), le **cancer de l'estomac** ([Chen, 2020](#)) et l'**inflammation du côlon** ([Che, 2019](#) ; [Chen, 2019](#)).
- Les feuilles de pissenlit contiennent des **acides organiques** dont, du plus au moins abondant, l'acide malique, l'acide malonique, l'acide tartarique, l'acide citrique, l'acide quinique, l'acide succinique, l'acide acétique et l'acide formique ([Grauso, 2019](#)).
- Tout comme les fleurs, les feuilles renferment également des **polyphénols** tels que des flavonoïdes (lutéoline et dérivés, dérivés de quercétine) et des acides phénoliques (acide caféique et dérivés caffeoyl, acide chicorique) ([Flores-Oceloti, 2018](#) ; [Grauso, 2019](#) ; [Milek, 2019](#)).
- Les feuilles contiennent aussi des **caroténoïdes**, comme le β -carotène, la lutéine et la violaxanthine. En revanche, la teneur en chlorophylle et en caroténoïde dépend de la variété et de la localisation de la culture ([Gomez, 2018](#)).
- La présence de polyphénols et de caroténoïdes confère au pissenlit une **activité antioxydante** ([Gomez, 2018](#) ; [Aremu, 2019](#)), qui est plus importante pour les feuilles que pour les fleurs ([Milek, 2019](#)).
- La lutéoline et les dérivés de l'acide caféique et caféoylquinique ont montré un **effet antiviral** ([Flores-Oceloti, 2018](#)).
- La lutéoline serait également un **antidiabétique** en inhibant l' α -glucosidase qui empêche la digestion des glucides ([Choi, 2018](#)).
- De plus, l'acide chicorique, le taxastérol, l'acide chlorogénique et les sesquiterpènes lactones contenus dans le pissenlit permettent aussi de **lutter contre le diabète de type 2**. Les sesquiterpènes lactones sont généralement extraits des racines, mais sont aussi contenus dans les feuilles du pissenlit, tels que l'acide taraxinique et l'acide β -D glucopyranoside ([Wirngo, 2016](#)).

- Les composants principaux identifiés dans un extrait à l'hexane des feuilles de pissenlit sont le phytol, le lupeol, l'acétate de taraxasteryl, le β -sitosterol, l' α -amyrin, le β -amyrin et l'acétate de cycloartenol ([Ivanov, 2108](#)). Cette fraction présente également une **activité antioxydante et antimicrobienne** ([Ivanov, 2018](#)).

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.

Le pissenlit apporte en moyenne **48,70 calories (kcal)** pour 100 g, soit **204 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 de pissenlits crus.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	85,30	85 - 85,60	-
Fibres	2,70	1,20 - 3,50	-
Glucides	6,10	-	2,35
<i>dont Sucres</i>	0,71	-	0,79
Lipides	0,85	0,70 - 1	1,21
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,17	-	0,85
Protéines	2,91	2,70 - 3,13	5,82

Sources

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

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

Zoom sur les glucides

- Le pissenlit renferme une quantité de glucides (6,10 g pour 100 g) largement supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Le pissenlit **une faible teneur en sucres*** (0,71 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Le pissenlit apporte une quantité importante de fibres : 2,70 g pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la quantité moyenne de fibres présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (2,91 g pour 100 g) est supérieur à la quantité moyenne retrouvée dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La teneur en lipides du pissenlit (0,85 g pour 100 g) est supérieure à la quantité moyenne de ce macronutriment présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).
- Le pissenlit **a 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)	62,30	19,50 - 187	7,79
Chlorure (mg)	-	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Cuivre (mg)	0,067	0,055 - 0,17	6,70
Fer (mg)	3,10	-	22,14
Iode (µg)	0,40	-	0,27
Magnésium (mg)	13,20	9,50 - 36	3,52
Manganèse (mg)	0,16	0,091 - 0,34	8
Phosphore (mg)	66	-	9,43
Potassium (mg)	397	-	19,85
Sélénium (µg)	< 2,20	-	-
Sodium (mg)	87,80	76 - NC	-
Zinc (mg)	0,21	NC - 0,41	2,10

Sources

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Manganèse (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
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

- Le pissenlit est **source de** :
 - **fer** car il apporte l'équivalent de 22,14 % des VNR en fer, soit 3,10 mg pour 100 g ;
 - **potassium** car il apporte l'équivalent de 19,85 % des VNR en potassium, soit 397 mg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de :
 - 9,43 % des VNR en phosphore, soit 66 mg pour 100 g ;
 - 8 % des VNR en manganèse, soit 0,16 mg pour 100 g ;
 - 7,79 % des VNR en calcium, soit 62,30 mg pour 100 g ;
 - 6,70 % des VNR en cuivre, soit 0,067 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligoéléments représentent moins de 4 % VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	5 850	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	975	-	121,88

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B1 (mg)	0,19	-	17,27
Vitamine B2 (mg)	0,20	0,14 - 0,26	14,29
Vitamine B3 (mg)	0,80	NC - 0,81	5
Vitamine B5 (mg)	0,084	-	1,40
Vitamine B6 (mg)	0,25	-	17,86
Vitamine B9 (µg)	27	-	13,50
Vitamine C (mg)	37,50	35 - 40	46,88
Vitamine E (mg)	3,44	-	28,67
Vitamine K1 (µg)	778	-	1 037,33

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-
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)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020	-	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	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020	-	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	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le pissenlit est **riche en** :
 - **vitamine K1** car il apporte l'équivalent de 1 037,33 % des VNR en vitamine K1, soit 778 µg pour 100 g ;
 - **vitamine A** car il apporte l'équivalent de 121,88 % des VNR en vitamine A, soit 975 µg pour 100 g ;
 - **vitamine C** car il apporte l'équivalent de 46,88 % des VNR en vitamine C, soit 37,50 mg pour 100 g.
D'après les données de la table Ciqua 2020, le pissenlit est, après le chou frisé cuit, le légume qui contient le plus de vitamine K1.
- Il est également **source de** :
 - **vitamine E** car il apporte l'équivalent de 28,67 % des VNR en vitamine E, soit 3,44 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B6** car il apporte l'équivalent de 17,86 % des VNR en vitamine B6, soit 0,25 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B1** car il apporte l'équivalent de 17,27 % des VNR en vitamine B1, soit 0,19 mg pour 100 g.
- De plus, le pissenlit renferme des quantités notables de **vitamine B2** et de **vitamine B9**. Il apporte l'équivalent de :
 - 14,29 % des VNR en vitamine B2, soit 0,20 mg pour 100 g ;
 - 13,50 % des VNR en vitamine B9, soit 27 µg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 6 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	385,55	26 - 745,10

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Dosage du folin	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode dosage du folin, le pissenlit renferme une quantité notable de polyphénols, soit 385,55 mg pour 100 g.

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

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU PISSENLIT

- **Faible teneur en matières grasses** (car 100 g de pissenlits apportent moins de 3 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de pissenlit ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Riche en vitamine K1** (car 100 g de pissenlit apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine A** (car 100 g de pissenlit apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de pissenlit apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine E** (car 100 g de pissenlit apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de fer** (car 100 g de pissenlit apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de pissenlit apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de pissenlit apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B1** (car 100 g de pissenlit apportent plus de 15 % des VNR)

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

De la vitamine K1

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

De la vitamine A

- 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.
- La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.

De la vitamine C

- La vitamine C contribue :
 - à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des gencives,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des dents,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre le stress oxydatif,
 - à réduire la fatigue,
 - à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.
- La vitamine C accroît l'absorption de fer.

De la vitamine E

- La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif

Du fer

- Le fer contribue :
 - à une fonction cognitive normale,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine,
 - au transport normal de l'oxygène dans l'organisme,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue,
 - au développement cognitif normal des enfants.
- Le fer joue 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.

De la vitamine B6

- La vitamine B6 contribue :
 - à la synthèse normale de cystéine,
 - au métabolisme normal de l'homocystéine,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - au métabolisme normal des protéines et du glycogène,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - à la formation normale de globules rouges,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue,
 - à réguler l'activité hormonale.

De la vitamine B1 ou thiamine

- La thiamine contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à des fonctions physiologiques normales,
 - à une fonction cardiaque normale.

- Abbara A. Musée virtuel. Pissenlit [En ligne]. [Consulté le 28 avril 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.aly-abbara.com/museum/photographie/Pissenlit/capitules-02.html>
- 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/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 07/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Aremu OO, Oyedele AO, Oyedele OO, Nkeh-Chungag BN, Rusike CRS. In Vitro and In Vivo Antioxidant Properties of Taraxacum officinale in Nω-Nitro-L-Arginine Methyl Ester (L-NAME)-Induced Hypertensive Rats. Antioxidants (Basel). 2019;8(8):309.
- Che L, Li Y, Song R, Qin C, Hao W, Wang B, Yang L, Peng P, Xu F. Anti-inflammatory and anti-apoptosis activity of taraxasterol in ulcerative colitis in vitro and in vivo. Exp Ther Med. 2019;18(3):1745-1751.
- Chen W, Da W, Li C, Fan H, Liang R, Yuan J, Huang X, Yang R, Zhang J, Zhu J. Network pharmacology-based identification of the protective mechanisms of taraxasterol in experimental colitis. Int Immunopharmacol. 2019;71:259-66
- Chen W, Li J, Li C, Fan HN, Zhang J, Zhu JS. Network pharmacology-based identification of the antitumor effects of taraxasterol in gastric cancer. Int J Immunopathol Pharmacol. 2020;34:2058738420933107
- Choi J, Yoon KD, Kim J. Chemical constituents from Taraxacum officinale and their α -glucosidase inhibitory activities. Bioorg Med Chem Lett. 2018;28(3):476-81.
- Flores-Ocelotl MR, Rosas-Murrieta NH, Moreno DA, Vallejo-Ruiz V, Reyes-Leyva J, Domínguez F, Santos-López G. Taraxacum officinale and Urtica dioica extracts inhibit dengue virus serotype 2 replication in vitro. BMC Complement Altern Med. 2018;18(1):95.
- Gomez MK, Singh J, Acharya P, Jayaprakasha GK, Patil BS. Identification and Quantification of Phytochemicals, Antioxidant Activity, and Bile Acid-Binding Capacity of Garnet Stem Dandelion (Taraxacum officinale). J Food Sci. 2018;83(6):1569-78.
- González-Castejón M, Visioli F, Rodríguez-Casado A. Diverse biological activities of dandelion. Nutr Rev. 2012;70(9):534-47.
- Grauso L, Emrick S, Bonanomi G, Lanzotti V. Metabolomics of the alimurgic plants Taraxacum officinale, Papaver rhoeas and Urtica dioica by combined NMR and GC-MS analysis. Phytochem Anal. 2019;30(5):535-46.
- Ivanov I, Petkova N, Tumbariski J, Dincheva I, Badjakov I, Denev P, Pavlov A. GC-MS characterization of n-hexane soluble fraction from dandelion (Taraxacum officinale Weber ex F.H. Wigg.) aerial parts and its antioxidant and antimicrobial properties. Z Naturforsch C J Biosci. 2018;73(1-2):41-7
- Li Z, Lian Y, Wei R, Jin L, Cao H, Zhao T, Ma X, Zhong M, Gao Y, Zhang K. Effects of taraxasterol against ethanol and high-fat diet-induced liver injury by regulating TLR4/MyD88/NF- κ B and Nrf2/HO-1 signaling pathways. Life Sci. 2020;6;262:118546.
- Liu J, Xiong H, Cheng Y, Cui C, Zhang X, Xu L, Zhang X. Effects of taraxasterol on ovalbumin-induced allergic asthma in mice. J Ethnopharmacol. 2013;148(3):787-93.
- López-García J, Kuceková Z, Humpolíček P, Mlček J, Sába P. Polyphenolic extracts of edible flowers incorporated onto atelocollagen matrices and their effect on cell viability. Molecules. 2013;18(11):13435-45.
- Mlček M, Marcinčáková D, Legáth J. Polyphenols Content, Antioxidant Activity, and Cytotoxicity Assessment of Taraxacum officinale Extracts Prepared through the Micelle-Mediated Extraction Method. Molecules. 2019 14;24(6).
- 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.
- Wirngo FE, Lambert MN, Jeppesen PB. The Physiological Effects of Dandelion (*Taraxacum Officinale*) in Type 2 Diabetes. *Rev Diabet Stud.* 2016;13(2-3):113-31
- Xu L, Yu Y, Sang R, Li J, Ge B, Zhang X. Protective Effects of Taraxasterol against Ethanol-Induced Liver Injury by Regulating CYP2E1/Nrf2/HO-1 and NF-κB Signaling Pathways in Mice. *Oxid Med Cell Longev.* 2018; 23:8284107.