

FICHE NUTRITIONNELLE

POIS GOURMANDS



Apport calorique

30,50 kcal pour 100 g

90,90 g Eau

2,80 g Fibres

3,39 g Glucides

56 µg Vitamine B9

20,60 mg Vitamine C

Produit cuit (bouilli)



LE POIS GOURMAND EN BREF

Avec environ 31 calories (kcal) pour 100g, le pois gourmand est source de vitamine B9 et C et contient des teneurs intéressantes en fibres. Le pois gourmand est une variété de petits pois dont on consomme la gousse. Il est produit à l'international, et en France, plus particulièrement dans le Sud. Aussi appelé pois mange-tout, il se récolte en février et en mars et est donc particulièrement disponible au printemps. Fragile, il se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur mais il est préférable de le consommer le jour de l'achat. Côté cuisine, il se déguste en salade ou en accompagnement cru, à peine cuit ou sauté avec d'autres légumes.

DESCRIPTION

- Le pois gourmand ou **mangetout** appartient à la famille des **Leguminosae** (légumineuses en français), genre *Pisum*, espèce *sativum*, variété *sachhamatum* ou *macrocarpon* ([Janick, 2001](#) ; [Department of Agriculture, Forestry and Fisheries, 2011](#)).
- Bien qu'il soit aussi appelé « **pois chinois** », il n'y a aucune preuve de son origine asiatique, et sa provenance n'est pas clairement définie. Aujourd'hui, il est largement cultivé dans le monde entier ([Janick, 2001](#) ; [Department of Agriculture, Forestry and Fisheries, 2011](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La **gousse** et la **graine** étant **comestibles** lorsqu'encore **immatures** (jeunes), le pois gourmand apparaît à la récolte plat, avec une graine peu développée et une gousse à la paroi fine et non rigide ([El Seifi, 2014](#)).
- La présence de **chlorophylle** donne au pois sa couleur verte ([El Seifi, 2014](#)).
- Il peut être mangé cru, légèrement bouilli, à la vapeur ou encore sauté ([El Seifi, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Le pois gourmand contient également 17,7 mg/100 g de **phytostérols** dont 14 mg/100 g de β -sitostérol. Les phytostérols contribuent au maintien d'une **cholestérolémie normale** ([Han, 2008](#) ; [Règlement \(UE\) No 432/2012](#)).
- Le pois gourmand contient des **composés phénoliques** ([Ismail, 2009](#)) qui lui confèrent une **activité antioxydante**. Sa capacité antioxydante totale (TAC) se situe entre 500 et 1000 μ M de TE (complexe antioxydant – Trolox équivalent) pour 100 g ([Pennington, 2009](#)). Cette capacité antioxydante n'apparaît **pas réduite après cuisson à l'eau** ([Wen, 2010](#)).

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.

Dans la table Ciqua, les valeurs d'énergie sont calculées à partir des teneurs en lipides, protéines, glucides, fibres alimentaires, polyols, acides organiques et éthanol, chacun ayant une valeur énergétique spécifique.

Étant donné que le pois gourmand cru est un aliment dans lequel la présence de polyols et/ou d'acides organiques est suspectée, Ciqua ne dispose pas de données de composition permettant de les quantifier, aucune valeur énergétique n'a donc été calculée.

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 pois gourmand cru.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	88,30	85,70 - 89,20	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fibres	2,63	2,20 - 3	-
Glucides	6,20	5,30 - 7,10	2,38
<i>dont Sucres</i>	4	-	4,44
Lipides	0,27	0,20 - 0,40	0,39
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,039	-	0,20
Protéines	3,08	0,40 - 4,38	6,16

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020	-	-
Fibres	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
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
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 pois gourmand cru renferme une quantité notable de glucides (6,20 g pour 100 g), nettement supérieure à

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

- Le pois gourmand cru **a une faible teneur en sucres*** (4 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Le pois gourmand cru apporte une quantité notable de fibres, soit 2,63 g pour 100 g.
- Cette quantité est légèrement 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 (3,08 g pour 100 g) est également supérieur à la quantité moyenne retrouvée dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La teneur en lipides de pois gourmand cru (0,27 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).
- Le pois gourmand 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)	40,70	26,10 - 53,50	5,09
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,079	-	7,90
Fer (mg)	2,08	-	14,86
Iode (µg)	-	-	-
Magnésium (mg)	24	-	6,40
Manganèse (mg)	0,24	-	12
Phosphore (mg)	56,80	48,10 - 69	8,11
Potassium (mg)	200	-	10
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	4	-	-
Zinc (mg)	0,27	-	2,70

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
Sélénium (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 pois gourmand cru renferme une quantité notable **de fer, de manganèse et de potassium**. Il apporte l'équivalent de :
 - 14,86 % des VNR en fer, soit 2,08 mg pour 100 g ;
 - 12 % des VNR en manganèse, soit 0,24 mg pour 100 g ;
 - 10 % des VNR en potassium, soit 200 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux représentent moins de 9 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	630	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	105	-	13,13
Vitamine B1 (mg)	0,15	-	13,64
Vitamine B2 (mg)	0,08	-	5,71
Vitamine B3 (mg)	0,60	-	3,75
Vitamine B5 (mg)	0,75	-	12,50
Vitamine B6 (mg)	0,16	-	11,43
Vitamine B9 (µg)	42	-	21
Vitamine C (mg)	60	-	75
Vitamine E (mg)	0,39	-	3,25
Vitamine K1 (µg)	25	-	33,33

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)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
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 pois gourmand cru est **riche en** :

- **vitamine C** car il apporte l'équivalent de 75 % des VNR en vitamine C, soit 60 mg pour 100 g ;
- **vitamine K1** car il apporte l'équivalent de 33,33 % des VNR en vitamine K1, soit 25 µg pour 100 g.
- Il est également **source de vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 21 % des VNR en vitamine B9, soit 42 µg pour 100 g.
- Le pois gourmand cru renferme une quantité notable de **vitamine B1, vitamine A, vitamine B5 et vitamine B6**. Il apporte l'équivalent de :
 - 13,64 % des VNR en vitamine B1, soit 0,15 mg pour 100 g
 - 13,13 % des VNR en vitamine A, soit 105 µg pour 100 g ;
 - 12,50 % des VNR en vitamine B5, soit 0,75 mg pour 100 g
 - 11,43 % des VNR en vitamine B6, soit 0,16 mg 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

BOUILLI

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.

Egalement connu sous le nom de pois mange-tout, le pois gourmand bouilli a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **31 calories (kcal)** pour 100 g soit **129 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 pois gourmands bouillis à l'eau.

* 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	88,30	85,70 - 89,20	-
Fibres	2,63	2,20 - 3	-
Glucides	6,20	5,30 - 7,10	2,38
<i>dont Sucres</i>	4	-	4,44
Lipides	0,27	0,20 - 0,40	0,39
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,039	-	0,20
Protéines	3,08	0,40 - 4,38	6,16

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqua 2020	-	-
Fibres	Ciqua 2020	-	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
<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

- Le pois gourmand bouilli renferme une quantité de glucides (3,39 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 glucose (1,60 g pour 100 g), d'amidon (0,80 g pour 100 g) et du saccharose (0,70 g pour 100 g).
- Le pois gourmand bouilli **a une faible teneur en sucres*** (2,30 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Le pois gourmand bouilli apporte une quantité notable de fibres, soit 2,80 g pour 100 g.
- Cette quantité est légèrement inférieure à la quantité moyenne de fibres présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (2,25 g pour 100 g) est supérieur à la quantité moyenne retrouvée dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La teneur en lipides des pois gourmands bouillis (0,30 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (0,53 g pour 100 g).
- Le pois gourmand bouilli **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)	40,70	26,10 - 53,50	5,09
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,079	-	7,90
Fer (mg)	2,08	-	14,86
Iode (µg)	-	-	-
Magnésium (mg)	24	-	6,40
Manganèse (mg)	0,24	-	12
Phosphore (mg)	56,80	48,10 - 69	8,11
Potassium (mg)	200	-	10
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	4	-	-
Zinc (mg)	0,27	-	2,70

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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
Sélénium (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 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 pois gourmand bouilli à l'eau apporte l'équivalent de :
 - 9 % des VNR en manganèse, soit 0,18 mg pour 100 g ;
 - 8 % des VNR en cuivre, soit 0,08 mg pour 100 g.

■ Les autres minéraux représentent moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	630	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	105	-	13,13
Vitamine B1 (mg)	0,15	-	13,64
Vitamine B2 (mg)	0,08	-	5,71
Vitamine B3 (mg)	0,60	-	3,75
Vitamine B5 (mg)	0,75	-	12,50
Vitamine B6 (mg)	0,16	-	11,43
Vitamine B9 (µg)	42	-	21
Vitamine C (mg)	60	-	75
Vitamine E (mg)	0,39	-	3,25
Vitamine K1 (µg)	25	-	33,33

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
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 pois gourmand bouilli à l'eau est **source de** :
 - **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 28 % des VNR en vitamine B9, soit 56 µg pour 100 g ;
 - **vitamine C** car il apporte l'équivalent de 25,75 % des VNR en vitamine C, soit 20,60 mg pour 100 g.
 - Le pois gourmand bouilli renferme également une quantité notable de **vitamine A**. Il apporte l'équivalent de 10,44 % des VNR en vitamine A, soit 83,50 µg pour 100 g.
 - Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 7 % des VNR.
- * Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

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 pois gourmand cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIS GOURMAND CRU

- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de pois gourmand cru ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de pois gourmands crus n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de pois gourmands crus apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine K1** (car 100 g de pois gourmands crus apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de pois gourmands crus apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POIS GOURMANDS CRUS)

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 K1

- La vitamine K contribue :
 - au maintien d'une ossature normale
 - à une coagulation sanguine normale

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.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ BOUILLI

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 pois gourmand bouilli/cuit à l'eau, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIS GOURMAND BOUILLI

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de pois gourmands bouillis apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de pois gourmand bouilli ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de pois gourmands bouillis n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de pois gourmands bouillis apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine C** (car 100 g de pois gourmands bouillis apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POIS GOURMANDS BOUILLIS)

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.

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.

RÉFÉRENCES

- 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/>
- Department of Agriculture, Forestry and Fisheries. Garden peas. South Africa : 2011, 32p
- El Seifi SK, Hassan MA, El-Bassiouny REI, Elwan MWM, Nasef IN. Changes in physical and chemical properties and determination of harvest time of snow peas as affected by pod development. Journal of Plant Production. 2014;5(2):315-24.
- Han JH, Yang YX, Feng MY. Contents of Phytosterols in Vegetables and Fruits Commonly Consumed in China. Biomedical and Environmental Sciences. 2008;21(6):449-53.
- Ismail A, Tiong NW, Tan ST, Azlan A. Antioxidant properties of selected non-leafy vegetables. Nutrition & Food Science. 2009;39(2):176-80.
- Janick J (2001). Plant Breeding Reviews. John Wiley & Sons; p93-138.
- Pennington JAT, Fisher RA. Classification of Fruits and Vegetables. Journal of Food Composition and Analysis, 32nd National Nutrient Database Conference. 2009;22(décembre):S23-31.
- Wen TN, Prasad KN, Yang B, Ismail A. Bioactive Substance Contents and Antioxidant Capacity of Raw and Blanched Vegetables. Innovative Food Science & Emerging Technologies. 2010;11(3):464-69.
- 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.