

FICHE NUTRITIONNELLE

POIVRON ROUGE



Apport calorique

35,70 kcal pour 100 g

89,80 g Eau

2 g Fibres

6,53 g Glucides

69,70 µg Vitamine B9

144 mg Vitamine C

Produit cuit (sauté)



LE POIVRON ROUGE EN BREF

Avec environ 36 calories (kcal) pour 100g, le poivron rouge cuit est riche en vitamines C, A, B9 et E et source de vitamine B6. Il se distingue des poivrons jaune et vert par son degré plus avancé de mûrissement. En Europe, l'Espagne est le premier producteur européen, suivie des Pays-Bas puis de l'Italie. Le poivron est le 13ème légume le plus consommé par les Français. Particulièrement disponible à partir d'avril et jusqu'en août, il se conserve environ 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Côté cuisine, le poivron rouge est le plus adapté à la cuisson. En gaspacho, farci, ou mariné, son goût doux et presque sucré en fera un allié pour vos recettes de l'entrée jusqu'au plat.

DESCRIPTION

- Le poivron rouge (*Capsicum annuum*) appartient à la **famille des Solanaceae**. Il est issu de la même plante que le poivron vert et jaune. Ces différentes couleurs sont déterminées par le stade de mûrissement. **Le poivron est vert au stade immature. En mûrissant, il devient jaune, puis orange, puis rouge** (Nolte, 2012).
- Le poivron est le deuxième légume le plus consommé dans le monde ([Guo, 2014](#)).
- Il provient des régions tropicales et est très sensible aux basses températures, qui affectent son développement végétatif ([Guo, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Il existe différents types de poivrons : poivron doux, sucré... ([Guo, 2014](#)), et 3 couleurs principales : jaune, vert et rouge.
- Les principales **molécules responsables de la coloration rouge du poivron sont les caroténoïdes** dont le β -carotène, l' α -carotène, le cis- β -carotène ([Hallmann, 2012](#)).
- Les principales classes de caroténoïdes retrouvées dans le poivron rouge sont les xanthophylles (9 % – dont la capsanthine, capsorubine et curcubitaxanthin), les carotènes (8 % – dont le β -carotène, l' α -carotène, le cis- β -carotène), les monoesters de xanthophylles (29 %) et les diesters de xanthophylles (52 %) ([Bonaccorsi, 2016](#)).
- Le poivron rouge contient des **composés volatils sulfurés responsables de son odeur une fois cuit**, tels que les β -mercaptoheptanones et β -mercaptoheptanols ([Nörenberg, 2017](#)).
- Le **goût du poivron rouge présente des caractéristiques sucrées et acides**, qui augmentent lorsque le poivron est cuit ([Van Stokkom, 2016](#)).
- Le fructose et le (E)-2-hexène-1-ol sont fortement corrélés avec le goût fruité/pomme et le caractère doux du poivron. Les composés p-menth-1-en-9-al, (E)- β -ocimène, (Z)-2-pentène-1-ol et (E)-géranylacétone seraient également liés à ce goût ([Eggink, 2012](#)).
- Le poivron rouge est aussi présenté comme un légume au **goût amer**. Cette amertume est due au flavonoïde quercétin-3-O-rhamnoside ([Fukao, 2019](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Le poivron rouge est reconnu pour sa richesse en **caroténoïdes** ([Hernandez-Carrion, 2013](#) ; [Thuphairo 2019](#)).
- Il apporte également des **polyphénols** dont l'acide gallique, l'acide chlorogénique, ainsi que des flavonoïdes (quercétine D-glucoside, quercétine et kaempférol) ([Hallmann, 2012](#) ; [Thuphairo 2019](#)).
- Grâce aux **polyphénols et caroténoïdes** qu'il contient, le poivron rouge possède une **activité antioxydante qui protège les cellules des dommages induits par le stress oxydant**, tels que les dommages à l'ADN. Son effet anticancer et sa capacité à étendre la durée de vie ont été également suggérés ([Fernández-Bedmar, 2016](#)).
- En plus des effets antioxydants, **les polyphénols contenus dans le poivron peuvent contrer l'agrégation de la β -amyloïde et inhiber l'activité de la cholinestérase, et ainsi aider à lutter contre la maladie d'Alzheimer** ([Ogunruku, 2017](#) ; [Thuphairo, 2019](#)).

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 poivron rouge cru **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **36,60 calories (kcal)** pour 100 g soit **153 kJ**.

Un poivron rouge pèse en moyenne 125 à 250 g, ce qui représente un apport énergétique de 45,75 à 91,50 kcal lorsqu'il est cru.

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 poivron 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	90,20	88,60 - 93,60	-
Fibres	3,20	1,50 - NC	-
Glucides	5,98	4,43 - NC	2,30
<i>dont Sucres</i>	4,80	4,05 - NC	5,33
Lipides	< 0,50	0,27 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,083	-
Protéines	1,06	0,63 - 1,90	2,12

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Glucides	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020 (valeur issue de l'analyse Ciquel-Aprifel 2017)	-	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

- La teneur en glucides du poivron rouge cru (5,98 g pour 100 g) est supérieure à la moyenne des glucides contenue dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du fructose (2,60 g pour 100 g), du glucose (2,20 g pour 100 g) et du mannitol (1 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Le poivron rouge cru est **source de fibres*** car il en apporte plus de 3 g pour 100 g, soit 3,20 g pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la quantité moyenne des fibres présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le poivron rouge cru apporte une quantité de protéines (1,06 g pour 100 g) inférieure à la moyenne de ce macronutriment dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le poivron 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)	4,80	3,88 - 8	0,60
Chlorure (mg)	29,69	-	3,71
Cuivre (mg)	0,04	0,017 - 0,14	4
Fer (mg)	0,21	NC - 0,96	1,50
Iode (µg)	< 20	0,25 - NC	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Magnésium (mg)	8,20	NC - 15,20	2,19
Manganèse (mg)	0,08	0,072 - 0,14	4
Phosphore (mg)	19	NC - 40	2,71
Potassium (mg)	180	NC - 335	9
Sélénium (µg)	< 20	0,10 - NC	-
Sodium (mg)	< 5	3,90 - 7,80	-
Zinc (mg)	0,14	NC - 0,33	1,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Phosphore (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Zinc (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le poivron rouge cru apporte l'équivalent de 9 % des VNR en potassium, soit 180 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en moindre quantité car ils représentent moins de 5 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	554	407 - 2980	-
Équivalent Vitamine A (µg)	92,33	67,83 - 496,67	11,54
Vitamine B1 (mg)	0,036	NC - 0,063	3,27
Vitamine B2 (mg)	0,11	0,076 - 0,13	7,86
Vitamine B3 (mg)	0,34	NC - 2,01	2,13
Vitamine B5 (mg)	0,18	NC - 0,44	3
Vitamine B6 (mg)	0,31	0,22 - 0,42	22,14
Vitamine B9 (µg)	81,80	46 - 103	40,90

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine C (mg)	121	1 - 210	151,25
Vitamine E (mg)	3,45	1,50 - 4,17	28,75
Vitamine K1 (µg)	3,16	NC - 6	4,21

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
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 de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le poivron rouge cru est **riche en** :
 - **vitamine C** car il apporte l'équivalent de 151,25 % des VNR en vitamine C, soit 121 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 40,90 % des VNR en vitamine B9, soit 81,80 µg pour 100 g.

D'après les données de la table Ciqual 2020, le poivron rouge cru est le 4^{ème} légume (après le chou frisé cru, le poivron rouge cuit et le poivron jaune cuit) à contenir le plus de vitamine C.

- Il est également **source de** :
 - **vitamine E** car il apporte l'équivalent de 28,75 % des VNR en vitamine E, soit 3,45 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B6** car il apporte l'équivalent de 22,14 % des VNR en vitamine B6, soit 0,31 mg pour 100 g.

D'ailleurs, d'après la table Ciqual 2020, le poivron rouge cru est, après le chou frisé, le légume qui contient le plus de vitamine E et le plus de vitamine B6.

- Le poivron rouge cru apporte une quantité notable de **vitamine A** (92,33 µg pour 100 g), soit l'équivalent de 11,54 % des VNR.
- Il apporte aussi 7,86 % des VNR en vitamine B2, soit 0,11 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 5 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	0,15	0,14 - 0,16
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,10	0,09 - 0,10
<i>dont Flavones (mg)</i>	0,05	0,05 - 0,06
Acides Phénoliques (mg)	0,66	0,60 - 0,74
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	0,66	0,60 - 0,74
Polyphénols totaux	0,81	0,74 - 0,90

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 Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols (poivron rouge cru)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- **Les acides hydroxycinnamiques**, sous-groupe des acides phénoliques, sont majoritairement présents dans les composites du poivron rouge cru, représentant environ 81,48 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **flavonols** et **les flavones**, sous-groupes des flavonoïdes, représentant respectivement 12,35 % et 6,17 % des polyphénols totaux.

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.

Le poivron rouge sauté (sans matière grasse) **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **35,70 calories (kcal)** pour 100 g soit **151 kJ**.

Un poivron rouge pèse en moyenne 125 à 250 g, ce qui représente un apport énergétique de 44,62 à 89,25 kcal lorsqu'il est sauté.

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 poivron rouge sauté sans matière grasse (excepté le tableau de polyphénols qui porte sur le poivron rouge grillé).

*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	90,20	88,60 - 93,60	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fibres	3,20	1,50 - NC	-
Glucides	5,98	4,43 - NC	2,30
<i>dont Sucres</i>	4,80	4,05 - NC	5,33
Lipides	< 0,50	0,27 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,083	-
Protéines	1,06	0,63 - 1,90	2,12

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Glucides	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La teneur en glucides du poivron rouge sauté (6,53 g pour 100 g) est supérieure à la valeur moyenne des

glucides dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).

- Il s'agit essentiellement du fructose (3,30 g pour 100 g) et du glucose (2,80 g pour 100 g) .

Zoom sur les fibres

- Sa teneur en fibres (2 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne des fibres dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le poivron rouge sauté apporte une quantité de protéines (0,94 g pour 100 g) bien inférieure à la valeur moyenne de ce macronutriment dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le poivron 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)	4,80	3,88 - 8	0,60
Chlorure (mg)	29,69	-	3,71
Cuivre (mg)	0,04	0,017 - 0,14	4
Fer (mg)	0,21	NC - 0,96	1,50
Iode (µg)	< 20	0,25 - NC	-
Magnésium (mg)	8,20	NC - 15,20	2,19
Manganèse (mg)	0,08	0,072 - 0,14	4
Phosphore (mg)	19	NC - 40	2,71
Potassium (mg)	180	NC - 335	9
Sélénium (µg)	< 20	0,10 - NC	-
Sodium (mg)	< 5	3,90 - 7,80	-
Zinc (mg)	0,14	NC - 0,33	1,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2017)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue de l'analyse Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le poivron rouge sauté (sans matière grasse) apporte une quantité notable de **potassium** équivalente à 12 % des VNR, soit 240 mg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de :
 - 6 % des VNR en cuivre, soit 0,06 mg pour 100 g ;
 - 5,50 % des VNR en manganèse, soit 0,11 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en moindre quantité car ils représentent moins de 4 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	554	407 - 2980	-
Équivalent Vitamine A (µg)	92,33	67,83 - 496,67	11,54
Vitamine B1 (mg)	0,036	NC - 0,063	3,27
Vitamine B2 (mg)	0,11	0,076 - 0,13	7,86
Vitamine B3 (mg)	0,34	NC - 2,01	2,13
Vitamine B5 (mg)	0,18	NC - 0,44	3
Vitamine B6 (mg)	0,31	0,22 - 0,42	22,14
Vitamine B9 (µg)	81,80	46 - 103	40,90
Vitamine C (mg)	121	1 - 210	151,25
Vitamine E (mg)	3,45	1,50 - 4,17	28,75
Vitamine K1 (µg)	3,16	NC - 6	4,21

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
-------------	----------	---------	-------

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
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 de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le poivron rouge sauté (sans matière grasse) est **riche en :**
 - **vitamine C** car il apporte l'équivalent de 180 % VNR en vitamine C, soit 144 mg pour 100 g ;
 - **vitamine A** car il apporte l'équivalent de 148,33 % des VNR en vitamine A, soit 1 186,67 µg pour 100 g ;
 - **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 34,85 % des VNR en vitamine B9, soit 69,70 µg pour 100 g ;
 - **vitamine E** car il apporte l'équivalent de 31,75 % des VNR en vitamine E, soit 3,81 mg pour 100 g.

D'après les données de la table Ciqua 2020, le poivron rouge cuit est, après le chou frisé cru, le légume qui contient le plus de vitamine C et, après la carotte, celui qui contient le plus de vitamine A. Il est également, après l'épinard cuit, le légume qui renferme le plus de vitamine E.

- Il est également **source de vitamine B6** car il apporte l'équivalent de 22,14 % des VNR en vitamine B6, soit 0,31 mg pour 100 g. D'ailleurs, le poivron rouge cuit est le légume qui contient le plus de vitamine B6, d'après la table Ciqua 2020.

- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 8 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	0,15	0,14 - 0,16
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,10	0,09 - 0,10
<i>dont Flavones (mg)</i>	0,05	0,05 - 0,06
Acides Phénoliques (mg)	0,66	0,60 - 0,74
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	0,66	0,60 - 0,74
Polyphénols totaux	0,81	0,74 - 0,90

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 Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
dont Acides Hydroxycinnamiques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols (poivron rouge grillé)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode dosage du folin, le poivron rouge grillé renferme 1,16 mg de polyphénols 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 poivron rouge cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIVRON ROUGE CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de poivron rouge cru apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g poivron rouge cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de poivron rouge cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de poivron rouge cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de fibres** (car 100 g de poivron rouge cru apportent plus de 3 g de fibres)
- **Source de vitamine E** (car 100 g de poivron rouge cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de poivron rouge cru apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POIVRON ROUGE CRU)

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.

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 E

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

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.

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 du poivron rouge cuit, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIVRON ROUGE SAUTÉ (SANS MATIÈRE GRASSE)

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de poivron rouge sauté apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de poivron rouge sauté n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de poivron rouge sauté apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine A** (car 100 g de poivron rouge sauté apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de poivron rouge sauté apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine E** (car 100 g de poivron rouge sauté apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de poivron rouge sauté apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POIVRON ROUGE SAUTÉ)

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 A

- La vitamine A contribue :
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien des 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.

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 E

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

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.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 08/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Bonaccorsi, I., Cacciola, F., Utczas, M., Inferrera, V., Giuffrida, D., Donato, P., Mondello, L. Characterization of the pigment fraction in sweet bell peppers (*Capsicum annuum* L.) harvested at green and overripe yellow and red stages by offline multidimensional convergence chromatography/liquid chromatography-mass spectrometry. J Sep Sci. 2016;39(17):3281-91.
- Eggink PM, Maliepaard C, Tikunov Y, Haanstra JPW, Bovy AG, Visser RGF. A Taste of Sweet Pepper: Volatile and Non-Volatile Chemical Composition of Fresh Sweet Pepper (*Capsicum Annuum*) in Relation to Sensory Evaluation of Taste. Food Chem. 2012 May 1;132(1):301-10.
- Fernández-Bedmar, Z., Alonso-Moraga, A. In vivo and in vitro evaluation for nutraceutical purposes of capsaicin, capsanthin, lutein and four pepper varieties. Food Chem Toxicol. 2016;98(Pt B):89-99
- Fukao M, Shirono H, Takada W, Moriuchi T, Fukaya T. Debitting of Red Bell Pepper (*Capsicum annuum*) juice retaining a high vitamin B6 content, using a styrene-divinylbenzene adsorbent resin. Food Sci Technol Res. 2019;25(1): 57-63.
- Guo WL, Chen RG, Du XH, Zhang Z, Yin YX, Gong ZH, Wang GY. Reduced tolerance to abiotic stress in transgenic *Arabidopsis* overexpressing a *Capsicum annuum* multiprotein bridging factor 1. BMC Plant Biol. 2014;14(1):138.
- Hallmann E, Rembiałkowska E. Characterisation of antioxidant compounds in sweet bell pepper (*Capsicum annuum* L.) under organic and conventional growing systems. J Sci Food Agric. 2012;92(12):2409-15.
- Hallmann E, Marszałek K, Lipowski J, Jasińska U, Kazimierzczak R, Średnicka-Tober D, Rembiałkowska E. Polyphenols and carotenoids in pickled bell pepper from organic and conventional production. Food Chem. 2019;278:254-60.
- Hernández-Carrión M, Hernando I, Quiles A. Tissue microstructure, physicochemical properties, and bioactive compound locations in different sweet pepper types. Food Sci Technol Int. 2013;21(1):3-13.
- 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)
- Nolte KD. 2012. Sweet peppers [en ligne]. [Consulté le 21/02/2020]. Disponible à l'adresse : <https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/wordpress.uark.edu/dist/0/310/files/2017/06/International-spinach-conference-Kurt-Nolte.pdf>
- Nörenberg, S., Kiske, C., Burmann, A., Poplacean, I., & Engel, K.-H. Distributions of the Stereoisomers of β -Mercaptoheptanones and β -Mercaptoheptanols in Cooked Bell Pepper (*Capsicum annuum*). J Agr Food Chem. 2017 ;65(47) :10250-7.
- Ogunraku OO, Oboh G, Passamonti S, Tramer F, Boligon AA. *Capsicum annuum* var. *grossum* (Bell Pepper) inhibits β -Secretase and β -Amyloid1-40 Aggregation. J Med Food. 2017; 20(2):124-130
- 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.
- Thuphairo K, Sornchan P, Suttisansanee U. Bioactive Compounds, Antioxidant Activity and Inhibition of Key

Enzymes Relevant to Alzheimer's Disease from Sweet Pepper (*Capsicum annuum*) Extracts. Prev Nutr Food Sci. 2019;24(3):327-37.

- Van Stokkom VL, Teo PS, Mars M, de Graaf C, Van Kooten, O, Stieger M. Taste intensities of ten vegetables commonly consumed in the Netherlands. Food Res Int. 2016;87:34-41.