

# QUE CHOISIR

pratique

Numéro 130 • Décembre 2021 • 6,95 € • ISSN 1773-9713

## Plats cuisinés

**LESQUELS  
ACHETER  
SANS RISQUE  
POUR LA SANTÉ**

**252  
produits  
évalués**

**+ Nos recettes  
à faire soi-même**

L 13463 - 130 - F: 6,95 € - RD





Consultez chaque trimestre nos

# NUMÉROS PRATIQUES

**6,95 €**  
chaque  
numéro

Vous avez entre les mains le tout dernier **numéro**

**Pratique** de **Que Choisir**. Mais ce n'est pas le seul!

Quatre fois par an, nous publions des numéros

Pratiques sur des sujets aussi variés et spécifiques

que **l'immobilier, l'héritage, les conflits**

**de voisinage, la banque...**

Véritables encyclopédies de la consommation,

les numéros Pratiques de *Que Choisir* traitent

la question abordée de manière approfondie

et sous tous ses aspects. Ils vous permettent **d'étendre**

**vos connaissances, de mieux orienter vos choix et vos actions,**

tout en déjouant les pièges.

## POUR COMMANDER

### PAR COURRIER

remplissez, photocopiez ou recopiez  
sur papier libre le bulletin ci-dessous,  
et envoyez-le à :

Que Choisir - Service Abonnements  
45, avenue du Général-Leclerc,  
60643 Chantilly CEDEX

### PAR INTERNET

[Kiosque.quechoisir.org](http://Kiosque.quechoisir.org)



ou en flashant  
le QRcode  
ci-contre

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal [ ][ ][ ][ ][ ][ ]

Ville .....

	NUMÉRO COMMANDÉ	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
<input type="checkbox"/>	126 Produits ménagers - Éliminez les toxiques!		6,95 €	
<input type="checkbox"/>	127 Allergies alimentaires, respiratoires, cutanées...		6,95 €	
<input type="checkbox"/>	128 Propriétaire - Achat, vente, rénovation		6,95 €	
<input type="checkbox"/>	129 Bien dormir		6,95 €	

### Participation aux frais d'expédition

Je commande 1 numéro, j'ajoute **1,50 €**

Je commande 2 numéros ou plus, j'ajoute **2 €**

**TOTAL** (commande + frais d'expédition)

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Que Choisir



## Édito

# PLUS DE TRANSPARENCE!

**F**aciles à stocker, pratiques à cuisiner et parfois bon marché, les plats cuisinés se sont révélés un atout majeur pour le consommateur durant la crise sanitaire. Avec la fermeture des cantines ainsi que des restaurants et, parallèlement, le développement de la livraison des courses à domicile, le segment des préparations toutes faites a augmenté son chiffre d'affaires de 14% en 2020, après un recul de 3,4% en 2019 (source IRI). Bien entendu, les professionnels du secteur cherchent à conserver cette dynamique, tandis que la crise économique s'installe et que le télétravail perdure. Toutefois, ils doivent répondre aux attentes de consommateurs de plus en plus soucieux de la composition des produits qu'ils achètent. On voit d'ores et déjà se multiplier dans les linéaires les mentions «bio», «végétarien», «vegan», «sans gluten» ou «allégé», censées séduire. Le Nutri-Score, qui renseigne sur la qualité nutritionnelle d'un produit, apparaît aussi de plus en plus fréquemment sur les packagings. Pour autant, de gros efforts restent à faire pour que la liste des ingrédients soit chaque fois clairement affichée, lisible et compréhensible par tous. Dans ce numéro de *Que Choisir Pratique*, nous avons analysé la composition de 252 plats cuisinés parmi les plus vendus. Nous les avons présentés sous la forme de fiches en différenciant les bonnes références de celles à éviter. Nous saluons, quand nous en trouvons, les produits sans additifs ni ingrédients industriels proposés par les fabricants. Mais la marge de progrès demeure importante...

Pascale Barlet

## UNION FÉDÉRALE DES CONSOMMATEURS – QUE CHOISIR

Association à but non lucratif - 233, boulevard Voltaire - 75555 Paris Cedex 11 - Tél.: 01 43 48 55 48

[Quechoisir.org](http://Quechoisir.org)

Service abonnements : 01 55 56 71 09

Tarifs : 1 an, soit 11 numéros : 44 € • 1 an + 4 hors-séries : 62 €

1 an + 4 hors-séries + 4 numéros *Que Choisir Pratique* : 90 €

### PRÉSIDENT ET DIRECTEUR DES PUBLICATIONS

Alain Bazot

### DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ

Jérôme Franck

### RÉDACTRICE EN CHEF

Pascale Barlet

### SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION

Laurent Suchowiecki

### CONCEPTION GRAPHIQUE

Les 5 sur 5

### DIRECTEUR ARTISTIQUE

Ludovic Wyart

### RÉDACTRICES

Elsa Abdoun, Coralie Hancok,  
Valérie Bouvard (recettes)

### SECRÉTAIRES DE RÉDACTION

Valérie Barrès-Jacobs,  
Gaëlle Desportes-Maillet,  
Marie Bourdellès

### RÉDACTRICES-GRAPHISTES

Sandrine Barbier, Clotilde  
Gadesaude, Capucine Ragot

### INFOGRAPHISTES

Inès Blanlard, Carla Félix-  
Dejeufosse, Laurent Lammens

### ICONOGRAPHIE

Catherine Métayer

### PHOTOS

Alexis Lecomte

### ASSISTANTE DE LA RÉDACTION

Catherine Salignon

### ESSAIS COMPARATIFS

Éric Bonneff (directeur),  
Léa Girard, Soraya Hamimi

### DOCUMENTATION

Audrey Berbach,  
Véronique Le Verge,  
Stéphanie Renaudin,  
Frédérique Vidal

### DIFFUSION/MARKETING

Thierry Duquerois (directeur),  
Delphine Blanc-Rouchosse,  
Jean-Louis Bourghol,  
Marie-Noëlle Decaulne,  
Laurence Kramer,  
Jean-Philippe Machanovitch,  
Francine Manguelle,  
Steven Phommarinh,  
Nicolas Schaller

### JURIDIQUE

Raphaël Bartlomé, Gwenaëlle  
Le Jeune, Laurie Lidell,  
Véronique Louis-Arcène

### INSPECTION DES VENTES/ RÉASSORTS MP Conseil

### IMPRESSION BLG Toul

2780, route de Villey-S'-Étienne  
54200 TOUL

### IMPRESSION COUVERTURE

BLG Toul  
2780, route de Villey-S'-Étienne  
54200 TOUL

### DISTRIBUTION MLP

### COMMISSION PARITAIRE

n° 0722 G82318

Imprimé sur papier  
Perlen Value (Suisse)  
Taux de fibres recyclées : 57 %  
Certification : Écolabel FSC PEFC  
Eutrophisation :  
620 kg CO<sub>2</sub>/T papier

Photo de couv. : A. Lecomte  
- J.-M. Leligny/Andia



Les informations personnelles collectées font l'objet d'un traitement sous la responsabilité de l'UFC-Que Choisir située 233, bd Voltaire, 75011 Paris, aux fins de gérer les abonnements et commandes de produits/services et leur suivi, de réaliser des statistiques, d'effectuer du profilage pour adresser des offres personnalisées et, enfin, de compléter ces données afin de mieux connaître nos interlocuteurs. Une partie de celles-ci provient des associations locales et de courtiers en données (données d'identification, coordonnées, information sur la demande, etc.). Les données à caractère personnel peuvent être transmises à nos services internes, aux entités de l'UFC-Que Choisir, à des organismes de presse français partenaires, à des associations caritatives – dont une liste exhaustive figure dans notre politique de confidentialité (accessible sur [Quechoisir.org/dcp](http://Quechoisir.org/dcp)) – mais aussi à des prestataires externes, dont certains hors Union européenne. L'UFC-Que Choisir s'assure des garanties appropriées préalablement à tout transfert, dont une copie peut être obtenue en écrivant à l'adresse précitée. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement des données ainsi que d'opposition au traitement ou à sa limitation, et définir des directives post-mortem, via le formulaire en ligne sur [Quechoisir.org/dpo](http://Quechoisir.org/dpo). Il est également possible de faire une réclamation auprès de la Cnil. Les données à caractère personnel sont conservées de manière sécurisée trois ans à compter du terme d'un contrat (abonnement, commande...), sans écartier les dispositions réglementaires propres à certaines catégories de données, imposant une durée de conservation particulière ou leur suppression. Le traitement des informations personnelles, suivant les finalités poursuivies, est nécessaire soit à l'exécution d'un contrat, soit à la réalisation des intérêts légitimes de l'UFC-Que Choisir (analyse de son audience, promotion de son activité), ou encore repose sur votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment.



# Sommaire



<b>CHAP 1</b> On mange quoi aujourd'hui? . . . . .	6
<b>CHAP 2</b> Plats de viande et de poisson. . . . .	20
<b>CHAP 3</b> Plats végétariens . . . . .	58
<b>CHAP 4</b> Plats mixtes. . . . .	82
<b>CHAP 5</b> Des pistes à suivre . . . . .	116
<b>Jurisprudence</b> . . . . .	126
<b>Infos conso</b> . . . . .	128
<b>Associations locales</b> . . . . .	129

## Faites les bons choix

Pratique, rapide, parfois même économique : le plat cuisiné présente beaucoup d'atouts, et les Français en sont fans. Il faut admettre qu'il convient bien à l'évolution de nos modes de vie et qu'il y en a pour tous les goûts. Le nombre de références au rayon frais (ou « traiteur »), en surgelés ou en conserves ne cesse d'augmenter ! L'équilibre nutritionnel est cependant loin d'être toujours au rendez-vous. Dès lors, comment les choisir ? Et comment les intégrer à une alimentation saine ? Nos conseils pour s'y retrouver.



### SOMMAIRE

**8** PLUS LE TEMPS  
DE CUISINER

**12** QUATRE  
REPÈRES POUR  
BIEN ACHETER

**18** DES ADDITIFS  
AU MENU



# On mange quoi aujourd'hui?



# Plus le temps de cuisiner

Les impératifs de la vie moderne empiètent sur les moments consacrés à la cuisine. Les plats tout prêts sont des solutions bien pratiques... mais leur composition reste souvent problématique.

**D**es horaires décalés au sein d'un foyer, le télétravail qui rend plus poreuse la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle, des délais de transports qui s'allongent pour les jours en présentiel, ou encore la nécessité de jongler entre le travail et les enfants quand les deux parents sont actifs... Les raisons expliquant la diminution du temps passé aux fourneaux ne manquent pas. L'industrie agroalimentaire l'a bien compris. Elle a multiplié les produits de restauration prêts à l'emploi depuis 60 ans. Aujourd'hui, l'offre de plats préparés est pléthorique. Quelques minutes au four ou au micro-ondes suffisent pour servir un gratin dauphinois, une paella, une quiche... À cuire ou à réchauffer, vendus au rayon frais, surgelés ou conserves, estampillés bio, vegan, gourmets ou sans sel, inspirés de recettes traditionnelles françaises ou de spécialités du bout du monde, ces plats satisfont tous les budgets, tous les goûts et s'adaptent à tous les interdits alimentaires !

**Outre le temps qu'ils font gagner, ces mets tout prêts sont aussi plus faciles à stocker** que des produits frais et se conservent mieux. Cela peut aider à ne pas jeter de la nourriture et donc à limiter les coûts. «*Si les foyers modestes se tournent vers les plats préparés, c'est en partie pour cette raison*», note Nicole Darmon, directrice de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). De fait, ce type d'alimentation rencontre un vif succès : selon une étude publiée en 2019 par l'Établissement

national des produits de l'agriculture et de la mer (FranceAgriMer), 8 ménages sur 10 achètent au moins une fois par an pizza, quiche, tarte ou tourte toute prête (86 % d'entre eux préférant des plats cuisinés à base de viande). D'après l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), les dépenses hexagonales en la matière s'élevaient à 6,7 Md€ en 2020, soit 4,1% du montant total des achats de produits alimentaires cette année-là, contre moins de 1% en 1960 et moins de 2% jusqu'en 1978.

## Trop gras, trop sucré, trop salé

Mais tandis que notre consommation de ces aliments industriels augmente, notre santé se détériore. Nous grossissons et sommes victimes d'épidémies de diabète et d'hypertension. La composition des préparations industrielles serait-elle, au moins en partie, responsable de cette situation ? Force est de constater que les acteurs de l'agroalimentaire ne suivent pas toujours les recommandations nutritionnelles. D'abord, leurs plats sont souvent bien plus salés que ceux que l'on concocte soi-même. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), ils constituent 12,5% de nos apports quotidiens en sel, derrière le pain (25%) mais à égalité avec la charcuterie. Et cela peut monter bien plus haut. Parmi les références examinées pour ce numéro de *Que Choisir Pratique*, nous avons trouvé un risotto et une choucroute contenant chacun 1,5 g de sel pour 100 g... Autrement dit, une seule portion de ces plats (200 g) représente la



moitié de la recommandation journalière de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en matière de sel pour un adulte (5 à 6 g par jour, soit une cuillère à thé)! En favorisant l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires, l'excès de sel cause 3 millions de décès par an dans le monde...

**Les plats préparés peuvent aussi être trop gras.** Du côté des saucisses végétales que nous avons étudiées, certaines sont constituées de 20% de matières grasses, et le premier ingrédient figurant sur l'étiquette après l'eau est l'huile! D'autres références affichent une quantité trop importante d'acides gras saturés, qui favorisent également les maladies cardiovasculaires. « *Quand on cuisine à la maison, on peut privilégier les huiles végétales d'olive, de colza ou de noix qui, elles, sont riches en acides gras insaturés bons pour la santé. Ce n'est pas toujours possible avec les plats préparés* », souligne Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Inserm/Inrae/université Sorbonne Paris Nord).

Plusieurs plats renferment aussi du sucre là où nous n'aurions pas idée d'en mettre. C'est le cas, parmi les produits passés au crible ici, de ratatouilles et de poêlées de légumes. Ailleurs, c'est la quantité de légumes ou de protéines qui sera inférieure à celle des plats que l'on concocte soi-même, les industriels privilégiant des ingrédients moins onéreux. Autre problème potentiel: les mets tout faits comportent souvent des additifs (colorants, conservateurs, antioxydants, agents de texture, exhausteurs de goût...), les fameux ingrédients commençant par la lettre E sur les emballages. Si la Commission européenne en autorise plus de 300, les données scientifiques concernant l'innocuité de certains sont insuffisantes. « *Rares sont les additifs pour lesquels on dispose d'informations sur les effets sur la santé à long terme chez l'humain* », résume Mathilde Touvier.

### Les méfaits du « cracking »

Et puis il y a les substances qui ne sont pas considérées comme des additifs, mais qui n'en sont pas moins industrielles. Protéine >>



GARO/PHANIE

>> de lait, dextrose ou encore fibre de pois sont issues d'un procédé appelé le *cracking*. Il consiste à fractionner les diverses matières premières agricoles en molécules plus petites. Or, « *manger des fibres naturelles ou des isolats de fibre, ce n'est pas du tout la même chose* », pointe Anthony Fardet, chercheur à l'Inrae. En effet, les aliments ne se réduisent pas à la somme de leurs composants. Leur structure physique, ou matrice, définie par l'agencement et l'interaction de ces éléments (nutriments et micronutriments, fibres, antioxydants, eau) leur confère, elle aussi, des propriétés nutritionnelles, lesquelles seront affectées par les procédés industriels. En décomposant les aliments de sorte à obtenir une mixture vite mâchée et vite digérée, on risque de diminuer la satiété... et donc d'accroître la prise alimentaire, ce qui favorise l'obésité.

**Ajout d'additifs «cosmétiques», d'arômes et d'ingrédients issus du *cracking***, mais aussi techniques modernes de transformation (hydrogénation, cuisson-extrusion, extraction...) constituent ce que l'on nomme des marqueurs d'ultratransformation. Or, plusieurs travaux scientifiques ont établi un lien entre la consommation d'aliments ultra-transformés et l'augmentation de certaines pathologies telles que cancers, maladies

cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité... « *On dispose d'environ 25 études ayant observé un lien entre produits ultra-transformés et risques de maladies chroniques* », précise Mathilde Touvier. Et si les causes ne sont pas toutes clairement identifiées, la présence d'additifs s'avère une piste.

### Gare aux emballages!

Parmi les suspects dans l'émergence de certaines pathologies, on trouve aussi des contaminants (bisphénols et phtalates, notamment) provenant des emballages de plats industriels. En 2020, une étude américano-brésilienne a montré que la



MONKEY BUSINESS/ADOBE STOCK



## IMPACT ENVIRONNEMENTAL DES PLATS TOUT PRÊTS

La transformation industrielle des aliments a aussi des avantages! Par exemple, elle permet d'éviter de jeter des légumes « moches » en les incorporant à des conserves. Celles-ci, comme les produits congelés, « absorbent » par ailleurs les productions saisonnières de fruits et légumes qui ne peuvent être consommés

frais. Pour autant, plus un produit est transformé, emballé et réfrigéré, plus il demande d'énergie pour sa préparation comme sa conservation et de matières premières pour fabriquer son emballage. Rappelons qu'en France, plus de 5 millions de tonnes de déchets ménagers sont jetées, et que seulement une partie (85 % du verre, mais

à peine 29 % du plastique) est recyclée. Enfin, si l'origine France est souvent mise en avant pour la viande, celle des légumes est rarement mentionnée, ou alors elle n'est pas toujours française. Or, la provenance comme le mode de production des denrées peuvent peser négativement sur l'empreinte écologique des plats préparés.





**L'homme moderne, toujours plus pressé, ne veut pas perdre de temps à cuisiner... Mais risque de dégrader sa santé.**

concentration de ces composés dans les urines des participants s'élevait en même temps que leur consommation de produits ultratransformés... « Ces éléments migrent d'autant plus facilement de l'emballage vers l'aliment que celui-ci est gras. Par ailleurs, même si la contamination par le contenant existe aussi dans le fait maison – quand on conserve un plat dans une boîte en plastique et qu'on la fait chauffer au micro-ondes, par exemple –, elle peut être plus importante avec les préparations toutes faites, qui restent souvent longtemps dans leur emballage », détaille Bernard Srour, chercheur à l'Inrae et coordonnateur du Réseau national alimentation cancer recherche (NACRe).

**Reste qu'il n'y a pas que des plats préparés parmi les produits ultratransformés, loin de là.** Figurent avant tout dans cette catégorie des sodas et des chips, des céréales de petit-déjeuner... Inversement, tous les plats industriels ne sont pas ultratransformés. Certains affichent même une composition nutritionnelle compatible avec une alimentation saine et équilibrée. « Les plats tout faits sont très divers et d'une très grande hétérogénéité de qualité », conclut Mathilde Touvier. D'où la nécessité de faire le tri. La composition indiquée sur les emballages n'étant pas toujours claire, les pages suivantes vous aideront à choisir les meilleurs pour votre santé. ■

## QUID DE L'EFFET COVID ?

Des réseaux sociaux envahis de photos de pains et de pâtisseries faits maison, des ventes de farine et de levure qui explosent (+ 253 % pour la première semaine du 16 au 22 mars 2020 comparé à la même en 2019), une émission de « cuisine confinée » et des sites et blogs culinaires qui cartonnent... En raison de la pandémie, et en particulier au printemps 2020, lors du premier confinement, les Français se sont remis aux fourneaux. Une manière de tromper l'ennui, mais aussi de trouver du réconfort dans des plats conviviaux mitonnés avec amour – ou, de façon plus pragmatique, de pallier la fermeture des lieux de restauration. Pourtant, que l'on ne s'y trompe pas ! Cela ne signifie pas que nos concitoyens ont abandonné les plats préparés, au contraire. « Alors que ce marché était relativement stable ces trois dernières années, il a augmenté de 6,7 % en 2020. Et, entre janvier et fin avril 2021, il a même pris 2,6 % par rapport à l'an dernier, et 12 % si l'on compare à 2019 », indique Emily Mayer, directrice Business insight chez IRI, société d'analyses de données et d'études de marché. Et de poursuivre : « Au début de la crise sanitaire, on a connu un phénomène de stockage, entraînant une très forte hausse des ventes de plats préparés des rayons épicerie (+ 52 %) et surgelés (+ 25 %). Ensuite, leur essor s'explique surtout par le télétravail. Les repas ne sont plus consommés dans les restaurants d'entreprise, mais à la maison. Or, lors de la pause déjeuner, même chez soi, on ne prend pas vraiment le temps de cuisiner. » Ces chiffres seront à reconsidérer dans quelque temps, car de nombreux salariés ont, depuis l'été 2021, repris totalement ou en partie le chemin du bureau.



# Quatre repères pour bien acheter

Au rayon pizza, les références sont légion. Dès lors, comment savoir lesquelles sont les meilleures (ou les moins mauvaises) pour la santé ? En se référant à quelques critères déterminants.

## 1 Lire le Programme national nutrition santé

Le ministère de la Santé a lancé le Programme national nutrition santé (PNNS) en 2001. Établi sur une base de données scientifiques et régulièrement amendé pour tenir compte des études les plus récentes, il se présente sous la forme d'un certain nombre de recommandations chiffrées (lire le tableau p. 14). Sa dernière actualisation date de 2019; elle a notamment introduit une note sur la consommation de fruits à coque, plusieurs travaux ayant montré leur

effet préventif contre les maladies cardiovasculaires. Les messages portés par cette nouvelle version du PNNS ont également été simplifiés, afin de mieux pénétrer les esprits. Il s'agit d'augmenter sa consommation de fruits et légumes et de légumes secs; d'aller vers les féculents complets, le poisson et les huiles d'olive, de colza et de noix; de réduire sa consommation d'alcool et de produits sucrés, salés et ultratransformés. Cette version prend également en compte, pour la première fois, des critères environnementaux. En effet, limiter sa consommation de viande et se contenter



de deux produits laitiers par jour contribue à réduire les émissions de gaz à effet de serre engendrées par l'élevage.

**Les recommandations du PNNS sont tout aussi valables pour les plats préparés.** Privilégiez ceux qui contiennent beaucoup de légumes (leur pourcentage est souvent indiqué) ; plus ils apparaissent loin dans la liste des ingrédients, plus leur quantité est faible... La présence de légumes secs (dans le chili con carne, par exemple) ou de céréales complètes (pâtes, riz) est aussi un critère positif. À l'inverse, limitez les plats à forte teneur en sel – ou, entre deux préparations équivalentes, choisissez celle qui affiche la plus faible – et les produits avec de la charcuterie. Préférez-leur ceux à base de poulet ou de poisson. Enfin, la quantité de matières grasses est à contrôler. Une pizza quatre fromages sera forcément plus grasse qu'une quatre-saisons couverte de légumes.

## 2 Comprendre la notation Nutri-Score

Adopté par un nombre croissant d'industriels de l'agroalimentaire, le Nutri-Score s'avère un système d'étiquetage nutritionnel relativement facile (et rapide) à lire. Il attribue à chaque produit une lettre allant de A (bon score, en vert) à E (mauvais score, en rouge). Les articles qui affichent un A peuvent être consommés fréquemment et en quantité relativement abondante. Ceux classés E doivent, au contraire, être limités. C'est un algorithme qui calcule le Nutri-Score en fonction de différents critères nutritionnels, ceux-là mêmes que l'on retrouve dans les recommandations du PNNS. Les paramètres à restreindre (apport calorique, teneurs en acides gras saturés, en sel et en sucre...) donnent de mauvais points, tandis que les critères à privilégier (quantité de fruits, de légumes, de légumineuses et d'oléagineux, teneur en « bonnes » huiles, en fibres et en protéines...) allègent l'addition.

## 3 Décoder la grande famille des E

E110, E250, E461... Sur le packaging des produits, on lit souvent ces codes énigmatiques. Ils indiquent la présence d'additifs : les E100 et suivants sont des colorants ; les E200, des conservateurs ; les E300, des antioxydants ; les E400, des agents de texture ; les E600, des exhausteurs de goût. Les E500, E900 et E1000 peuvent, quant à eux, assurer plusieurs fonctions en même temps (antioxydant et agent de texture, par exemple). La Commission européenne autorise plus de 300 additifs (lire tableau p. 18-19). Pour arriver à cette limitation, elle a effectué un arbitrage entre l'évaluation sanitaire rendue par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) – qui elle-même se fonde sur les études toxicologiques disponibles – et le besoin technologique revendiqué par les industriels. Mais, pour certaines substances, les données manquent. Parce que les études n'ont été réalisées que sur l'animal, ou que celles pointant un risque potentiel n'ont pas été jugées assez solides scientifiquement >>

Les produits notés E présentent le moins bon profil nutritionnel.



## Bien doser sa consommation

Les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) permettent d'adopter une alimentation saine. Voici les repères à avoir en tête.

ALIMENTS	RECOMMANDATIONS DU PNNS	ATOUTS POUR LA SANTÉ	INCONVÉNIENTS POUR LA SANTÉ
<b>Fruits et légumes</b>	Au moins cinq par jour	Abaissent le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires	Aucun
<b>Fruits à coque non salés</b>	Une petite poignée par jour	Préviennent les maladies cardiovasculaires	Gras, ils peuvent favoriser la prise de poids en cas d'excès
<b>Légumes secs</b>	Au moins deux fois par semaine	Réduisent le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires	Peuvent provoquer un inconfort intestinal
<b>Produits céréaliers complets</b>	Une fois par jour	Riches en fibres (qui diminuent le risque de cancer et d'obésité)	Plus difficiles à digérer, ils contiennent aussi plus de résidus de pesticides (les préférer bio)
<b>Viande rouge</b>	Maximum 500 g par semaine	Constitue une source importante de protéines et de fer	Élève le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires si consommation excessive
<b>Charcuterie</b>	Maximum 150 g par semaine	Aucun	Augmente le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires en cas d'excès
<b>Poissons et fruits de mer</b>	Deux fois par semaine, dont 1 poisson gras	Riches en protéines et en divers nutriments, apportent des oméga 3 et de la vitamine D pour les poissons gras	Comportent un risque de contamination à divers polluants (PCB, métaux lourds...)
<b>Matières grasses ajoutées</b>	En petite quantité, et en privilégiant les huiles de colza, d'olive et de noix	Les acides gras insaturés (huiles de colza, noix, olive) préviennent les maladies cardiovasculaires	Les acides gras saturés (huile de coco, beurre...) augmentent le risque de maladies cardiovasculaires en cas d'excès
<b>Produits sucrés</b>	À limiter	Aucun	Élèvent le risque d'obésité et de problèmes de santé associés en cas d'excès
<b>Sel</b>	Moins de 5 g par jour	Indispensable pour le fonctionnement des reins, des nerfs et des muscles	Favorise l'hypertension et les maladies cardiovasculaires en cas d'excès
<b>Alcool</b>	Moins de 10 verres par semaine	Aucun	Constitue un facteur de risque de cancer et de maladies cardiovasculaires



>> En outre, «les travaux pris en compte jusqu'à présent par l'Efsa évaluent les additifs un par un. Or, des effets cocktail sont tout à fait possibles, et doivent aussi être étudiés», précise Mathilde Touvier. Et son collègue Bernard Srour d'ajouter : «L'exposition chronique et son impact sur la santé à long terme ne sont pas non plus examinés.» Certains ingrédients obtenus par des procédés industriels – dextrose, maltodextrine, fibre de pois, de blé, de chicorée ou de bambou, arômes, extrait de malt d'orge, protéines de soja... – et intégrés dans la composition des plats préparés n'ont pas non plus fait la preuve de leur totale innocuité.

### L'UFC-Que Choisir monte au créneau

Depuis 2018, l'UFC-Que Choisir s'est penchée sur la littérature scientifique et a identifié 92 additifs jugés peu recommandables, voire à fuir. Parmi eux, le nitrite de sodium, un conservateur classé «à éviter» dans son application Quelproduit, est très souvent

employé dans les charcuteries, et donc dans de nombreux plats préparés qui en contiennent (pizzas, salades piémontaises, choucroutes, etc.). Cet additif réagit lors de la digestion avec les acides aminés issus des protéines pour former des nitrosamines. Or, certaines de ces molécules sont soupçonnées d'être cancérogènes avec, en particulier, un risque accru de cancer du côlon. Autres substances suspectes : les polyphosphates (peu recommandables), que l'on retrouve dans les pizzas, cassoulets ou blanquettes de veau. Ils pourraient augmenter le taux de phosphate dans la paroi des vaisseaux sanguins, ce qui constitue un facteur de risque cardiovasculaire, en particulier en cas d'insuffisance rénale.

## 4 Privilégier une alimentation bio

Consommer des denrées issues de l'agriculture biologique pourrait bien être meilleur pour la santé, si l'on en croit un nombre >>



GARO/PHANIE



### Bon à savoir

Pour bien choisir des plats préparés, il faut notamment éviter ceux comportant les substances les plus controversées. Des applications comme Quelproduit permettent d'obtenir la liste des additifs contenus dans une préparation en scannant son code-barres, notamment ceux qui sont les plus problématiques. Dans tous les cas, «*privilégier les références à la liste d'ingrédients la plus courte possible constitue une bonne stratégie*», indique Anthony Fardet, chercheur à l'Inrae.





## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fruits et légumes doivent être consommés frais sous peine d'avoir perdu une grande partie de leurs vitamines. Si un industriel les transforme rapidement, cet impératif peut être rempli : une moussaka préparée quelques heures après la récolte des aubergines bio sera peut-être plus riche en vitamines que celle que vous avez cuisinée avec des aubergines ayant traîné dans le frigo durant plusieurs jours ou semaines !

E. HRAMOWA/ADOBE STOCK

>> croissant de résultats de recherches. Par exemple, en novembre 2020, l'étude Bio-NutriNet constatait un risque de diabète de type 2 inférieur de 35 % en moyenne chez les plus grands adeptes de produits bio par rapport aux plus petits. Une réduction qui s'observait même une fois supprimés, par des méthodes statistiques, les effets des autres différences de modes

de vie (quantité de fruits et de légumes au menu quotidien, activité physique, alcool, cigarette...) entre consommateurs et non-consommateurs de bio. En 2018, la même équipe de recherche avait déjà montré une chute du risque de cancer de 25 % chez les inconditionnels du biologique, la diminution étant même supérieure à 70 % pour les lymphomes.

## La parole à...

### MATHILDE TOUVIER

Directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Inserm/Inrae/ université Sorbonne Paris Nord)

## « Le Nutri-Score permet de comparer des plats similaires »

Si on a la flemme ou pas le temps de lire l'étiquette, le Nutri-Score permet de repérer tout de suite le produit qui affiche les meilleures qualités nutritionnelles. Assez logiquement, une poêlée de légumes aura une meilleure note qu'une crêpe salée ; la prise en compte du Nutri-Score vaut donc surtout pour comparer des plats préparés aux recettes équivalentes. Entre deux pizzas au thon, par exemple, il est préférable de choisir celle obtenant un Nutri-Score B ou C plutôt qu'un D ou un E. »

## La baisse du risque de maladies chez les consommateurs de bio

est attribuée par les chercheurs à leur moindre exposition aux pesticides, dont les effets délétères, même à faibles doses, sont fortement suspectés par les scientifiques. Le Haut conseil de la santé publique recommandait d'ailleurs, dès 2017, de « *privilégier des fruits et légumes, légumineuses et produits céréaliers cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution)* ». Et cela tombe bien, car le bio est aussi meilleur pour la planète : l'absence de pesticides et d'engrais chimiques de synthèse fait que l'agriculture bio pollue moins, en respectant la biodiversité. Attention, cependant : un plat préparé bio n'est forcément équilibré ! Il peut toujours s'avérer trop gras, trop salé, trop sucré. Or, pour la santé, ce sont bien sûr ces critères-là qui priment... ■

# Comment nous avons procédé

D'un point de vue nutritionnel, il y a de bons et de mauvais plats préparés. Notre sélection vous aidera à mieux vous y retrouver.

## POUR RÉALISER NOTRE SÉLECTION DES PIRES ET DES MEILLEURS PLATS TOUT FAITS,

nous avons passé en revue ceux disponibles aux rayons frais, surgelés et conserves de neuf enseignes de la grande distribution: Aldi, Auchan, Carrefour, E.Leclerc, Géant Casino, Intermarché, Lidl, Picard et U. Nous avons ensuite jugé de leur qualité nutritionnelle d'après quatre critères, à savoir:

**>> Le Nutri-Score figu ant sur l'emballage**, que nous avons calculé quand il n'était pas affiché – soit pour 47 % des produits –, à partir des informations nutritionnelles obligatoires sur l'étiquetage;

**>> La quantité d'aliments dont Santé publique France recommande d'augmenter la consommation** (légumes, céréales complètes, fruits à coque...), et celle des denrées qu'elle conseille, au contraire, de moins consommer (viande rouge, charcuterie, matières grasses animales...);

**>> La présence d'ingrédients « industriels »,** c'est-à-dire introuvables dans la cuisine d'un particulier (sirop de glucose, fibres végétales, protéines de pois, etc.), et plus spécifiquement celle d'additifs, dont des études scientifiques suggèrent de possibles effets délétères pour la santé en cas de consommation régulière (lire le tableau p. 18-19);

**>> Le caractère bio ou non** du produit.

## NOUS AVONS ENSUITE SÉLECTIONNÉ UN ÉCHANTILLON DE PLATS SE DISTINGUANT DES AUTRES

par une qualité nutritionnelle particulièrement bonne ou mauvaise. Attention, nous n'avons pas tenu compte de la qualité gustative des produits. Pour une catégorie, celle de la choucroute, nous n'avons trouvé aucun produit sain dans les magasins

des distributeurs précités. Exceptionnellement, nous avons donc sélectionné une référence commercialisée par Biocoop.

## NOUS AVONS CHOISI DE VOUS PROPOSER DES RECETTES SAVOUREUSES, ÉQUILIBRÉES ET ASSEZ SIMPLES

en guise d'alternative « maison » aux plats industriels présentés. Pour calculer leur Nutri-Score et leur coût minimal (hors consommation d'énergie), nous avons sélectionné les produits bruts les moins chers sur le site Internet d'un distributeur, et avec pour seule exigence que les ingrédients végétaux soient bio ou « sans résidu de pesticides » (dans la limite de leur disponibilité). ■

## LES MENTIONS AFFICHÉES SUR LES PRODUITS

Pour vous aider à lire nos fiches produits, voici les pictogrammes utilisés et leur signification (sur le Nutri-Score, lire les explications p. 13).

### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

Nous avons noté les produits en fonction de la présence ou non d'ingrédients industriels dans leur recette.

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

### NOTE GLOBALE



**Médaille d'or** Produits de Nutri-Score A, bio, sans ingrédient industriel ni aliment dont Santé publique France recommande de diminuer la consommation



**Bon choix** Produits affichant la meilleure qualité nutritionnelle de leur catégorie



**À éviter** Produits les moins recommandables de leur catégorie





# Des additifs au menu

L'industrie agroalimentaire raffole des additifs mais certains posent problème. Apprenez à les reconnaître pour éviter de les ingurgiter.

<b>E100</b> Curcumine (COL)	●	<b>E219</b> Méthylparabène sodique, esters PHB, parahydroxybenzoate de méthyle sodique (C)	●	<b>E385</b> EDTA calcio-disodique, éthylène-diamine-tétra-acétate calcio-disodique (AO)	●
<b>E102</b> Tartrazine (COL)	●	<b>E220</b> Dioxyde de soufre, anhydride sulfureux (C, AB)	●	<b>E406</b> Agar-agar (AT)	●
<b>E104</b> Jaune de quinoléine (COL)	●	<b>E221</b> Sulfite de sodium (C, AB)	●	<b>E407</b> Carraghénane (AT)	●
<b>E110</b> Jaune soleil FCF, jaune orangé S (COL)	●	<b>E222</b> Bisulfite de sodium (C, AB)	●	<b>E407a</b> Carraghénane semi-raffiné, algue Eucheuma transformée, PES (AT)	●
<b>E120</b> Acide carminique, carmins (COL)	●	<b>E223</b> Métabisulfite de sodium (C, AB)	●	<b>E410</b> Gomme de caroube, farine de graines de caroube (AT)	●
<b>E122</b> Azorubine, carmoisine (COL)	●	<b>E224</b> Métabisulfite de potassium (C, AB)	●	<b>E412</b> Gomme de guar (AT)	●
<b>E123</b> Amarante (COL)	●	<b>E226</b> Sulfite de calcium (C)	●	<b>E413</b> Gomme adragante, tragacanth, gomme de dragon	●
<b>E124</b> Rouge ponceau 4R, rouge cochenille A (COL)	●	<b>E227</b> Bisulfite de calcium (C)	●	<b>E414</b> Gomme d'acacia, gomme arabique (AT)	●
<b>E127</b> Erythrosine (COL)	●	<b>E228</b> Bisulfite de potassium (C)	●	<b>E415</b> Gomme xanthane (AT)	●
<b>E129</b> Rouge allura AC (COL)	●	<b>E235</b> Natamycine, piramicine (C)	●	<b>E416</b> Gomme karaya, gomme sterculia (AT)	●
<b>E131</b> Bleu patenté V (COL)	●	<b>E239</b> Hexaméthylène tétramine, hexamine, urotropine, HMT (C)	●	<b>E417</b> Gomme tara (AT)	●
<b>E133</b> Bleu brillant FCF (COL)	●	<b>E242</b> Dicarbone de diméthyle, bicarbonate de diméthyle, DMDC (C)	●	<b>E420</b> Sorbitol, sirop de sorbitol (E)	●
<b>E140</b> Chlorophylle, chlorophylline (COL)	●	<b>E243</b> Ethyl Lauroyl Arginate (C)	●	<b>E421</b> Mannitol (E)	●
<b>E141</b> Complexes cuivrés des chlorophylles, complexes cuivrés des chlorophyllines (COL)	●	<b>E249</b> Nitrite de potassium (C)	●	<b>E422</b> Glycérol, glycérine (AT)	●
<b>E142</b> Vert brillant S (COL)	●	<b>E250</b> Nitrite de sodium (C)	●	<b>E425</b> Gomme de konjac, glucomannane de konjac, farine de konjac (AT)	●
<b>E150b</b> Caramel de sulfite caustique (COL)	●	<b>E251</b> Nitrate de sodium (C)	●	<b>E426</b> Hémicellulose de soja (AT)	●
<b>E150c</b> Caramel ammoniacal (COL)	●	<b>E252</b> Nitrate de potassium (C)	●	<b>E431</b> Stéarate de polyoxyéthylène 40 (AT)	●
<b>E150d</b> Caramel au sulfite d'ammonium (COL)	●	<b>E280</b> Acide propionique (C)	●	<b>E432</b> Polysorbate 20, tween 20, monolaurate de sorbitane polyoxyéthylène (AT)	●
<b>E151</b> Noir brillant BN (COL)	●	<b>E281</b> Propionate de sodium (C)	●	<b>E433</b> Polysorbate 80, tween 80, monooléate de sorbitane polyoxyéthylène (AT)	●
<b>E153</b> Charbon végétal (COL)	●	<b>E282</b> Propionate de calcium (C)	●	<b>E434</b> Polysorbate 40, monopalmitate de sorbitane polyoxyéthylène, tween 40 (AT)	●
<b>E155</b> Brun chocolat HT (COL)	●	<b>E283</b> Propionate de potassium (C)	●	<b>E435</b> Polysorbate 60, tween 60, monostéarate de sorbitane polyoxyéthylène (AT)	●
<b>E160b(i)</b> Bixine de rocou (COL)	●	<b>E284</b> Acide borique (C)	●	<b>E436</b> Polysorbate 65, tween 65, tristéarate de sorbitane polyoxyéthylène (AT)	●
<b>E160b(ii)</b> Norbixine de rocou (COL)	●	<b>E285</b> Tetraborate de sodium (C)	●	<b>E440</b> Pectine, pectine amidée (AT)	●
<b>E160e</b> Beta-apo-8'-carotinal (COL)	●	<b>E310</b> Gallate de propyle (AO)	●	<b>E442</b> Phosphatides d'ammonium, sels d'ammonium de l'acide phosphatidique (AT)	●
<b>E171</b> Dioxyde de titane* (COL)	●	<b>E319</b> Butylhydroquinone tertiaire, BHQT (AO)	●	<b>E445</b> Ester glycérique de résines de bois (AT)	●
<b>E172</b> Oxydes de fer, hydroxydes de fer (COL)	●	<b>E320</b> Butylhydroxyanisole BHA (AO)	●	<b>E450</b> Diphosphates, pyrophosphates (AT)	●
<b>E173</b> Aluminium (COL)	●	<b>E321</b> Butylhydroxytoluène BHT (AO)	●	<b>E451</b> Triphosphates (AT)	●
<b>E174</b> Argent (COL)	●	<b>E322</b> Lécithines (AO, AT)	●	<b>E452</b> Polyphosphates (AT)	●
<b>E175</b> Or (COL)	●	<b>E330</b> Acide citrique (AO)	●	<b>E459</b> Beta-cyclodextrine (AT)	●
<b>E180</b> Litholrubine BK, carmin 6B, pigment rubis (COL)	●	<b>E331</b> Citrate de sodium (AO)	●	<b>E461</b> Méthylcellulose (AT)	●
<b>E210</b> Acide benzoïque (C)	●	<b>E332</b> Citrate de potassium (AO)	●	<b>E462</b> Ethylcellulose (AT)	●
<b>E211</b> Benzoate de sodium (C)	●	<b>E333</b> Citrate de calcium (AO)	●	<b>E463</b> Hydroxypropylcellulose	●
<b>E212</b> Benzoate de potassium (C)	●	<b>E338</b> Acide phosphorique, acide orthophosphorique (AO)	●	<b>E463a</b> Hydroxypropylcellulose faiblement substituée (L-HPC) (AE)	●
<b>E213</b> Benzoate de calcium (C)	●	<b>E339</b> Phosphates de sodium (AO)	●		
<b>E214</b> Ethylparabène, parahydroxybenzoate d'éthyle, esters PHB (C)	●	<b>E340</b> Phosphates de potassium (AO)	●		
<b>E215</b> Parahydroxybenzoate d'éthyle sodique, ethylparabène sodique, esters PHB (C)	●	<b>E341</b> Phosphates de calcium (AO)	●		
<b>E218</b> Méthylparabène, parahydroxybenzoate de méthyle, esters PHB (C)	●	<b>E343</b> Phosphates de magnésium (AO)	●		
		<b>E380</b> Citrate de triammonium (AO)	●		



<b>E464</b> Hydroxypropyl méthyl cellulose (AT)	●
<b>E465</b> Méthyléthyl cellulose (AT)	●
<b>E466</b> Carboxyméthyl cellulose de sodium, gomme de cellulose (AT)	●
<b>E468</b> Carboxyméthyl cellulose sodique réticulée, gomme cellulosique réticulée (AT)	●
<b>E469</b> Carboxyméthyl cellulose sodique hydrolysée par voie enzymatique, gomme de cellulose hydrolysée par voie enzymatique (AT)	●
<b>E471</b> Mono et diglycérides d'acides gras (AT)	●
<b>E472a</b> Esters acétiques des mono- et diglycérides d'acides gras, acétoglycérides (AT)	●
<b>E472b</b> Esters lactiques des mono- et diglycérides d'acides gras, lactoglycérides (AT)	●
<b>E472c</b> Esters citriques des mono- et diglycérides d'acides gras, citroglycérides (AT)	●
<b>E472d</b> Esters tartriques des mono- et diglycérides d'acides gras (AT)	●
<b>E472e</b> Esters mono- et diacétyltartriques des mono- et diglycérides d'acides gras (AT)	●
<b>E472f</b> Esters mixtes acétiques et tartriques des mono- et diglycérides d'acides gras (AT)	●
<b>E473</b> Sucroesters d'acides gras, esters de saccharose d'acides gras (AT)	●
<b>E474</b> Sucroglycérides, saccharoglycérides (AT)	●
<b>E475</b> Esters polyglycériques d'acides gras, esters polyglycérols d'acides gras (AT)	●
<b>E476</b> Polyricinoléate de polyglycérol, esters polyglycériques de l'acide ricinoléique interestérifié (AT)	●
<b>E477</b> Esters de propylène glycol d'acides gras, esters de propane-1,2-diol d'acides gras (AT)	●
<b>E479b</b> Huile de soja oxydée par chauffage en interaction avec des mono et diglycérides d'acides gras (AT)	●
<b>E481</b> Lactylates de sodium, stéaroyl-2-lactylate de sodium (AT)	●
<b>E482</b> Lactylates de calcium, stéaroyl-2-lactylate de calcium	●
<b>E483</b> Tartrate de stéaryle, tartrate de stéaroyle (AT)	●
<b>E491</b> Monostéarate de sorbitane (AT)	●
<b>E492</b> Tristéarate de sorbitane (AT)	●
<b>E493</b> Monolaurate de sorbitane (AT)	●
<b>E494</b> Monooléate de sorbitane (AT)	●
<b>E495</b> Monopalmitate de sorbitane (AT)	●
<b>E504</b> Carbonates de magnésium (RA)	●
<b>E511</b> Chlorure de magnésium (AT)	●
<b>E512</b> Chlorure d'étain, chlorure stanneux (AO)	●
<b>E520</b> Sulfate d'aluminium (AT)	●
<b>E521</b> Sulfate d'aluminium sodique (AT)	●
<b>E522</b> Sulfate d'aluminium potassique (RA)	●

<b>E523</b> Sulfate d'aluminium ammonique (RA)	●
<b>E541</b> Phosphate de sodium aluminium (RA)	●
<b>E551</b> Dioxyde de silicium (amorphe), silice (amorphe) (AA)	●
<b>E552</b> Silicate de calcium (AA)	●
<b>E553a</b> Silicate de magnésium (AA)	●
<b>E553b</b> Talc (AA)	●
<b>E554</b> Silicate aluminosodique (AA)	●
<b>E555</b> Silicate aluminopotassique (S)	●
<b>E575</b> Gluco-delta-lactone (RA)	●
<b>E586</b> 4-Hexylrésorcinol (ARC)	●
<b>E620</b> Acide glutamique (EG)	●
<b>E621</b> Glutamate de sodium, glutamate monosodique (EG)	●
<b>E622</b> Glutamate de potassium, glutamate monopotassique (EG)	●
<b>E623</b> Glutamate de calcium, diglutamate monocalcique (EG)	●
<b>E624</b> Glutamate d'ammonium, glutamate monoammonique (EG)	●
<b>E625</b> Glutamate de magnésium, diglutamate monomagnésique (EG)	●
<b>E626</b> Acide guanilyque (EG)	●
<b>E627</b> Guanilate disodique, guanilate-5 de sodium (EG)	●
<b>E628</b> Guanilate de potassium, guanilate-5-potassique (EG)	●
<b>E629</b> Guanilate de calcium, guanilate-5-calcique (EG)	●
<b>E630</b> Acide inosinique, inosine 5-monophosphate (EG)	●
<b>E631</b> Inosinate disodique, inosinate de sodium, inosinate 5-disodique (EG)	●
<b>E632</b> Inosinate dipotassique, inosinate de potassium, inosinate 5-dipotassique (EG)	●
<b>E633</b> Inosinate calcique, inosinate de calcium (EG)	●
<b>E634</b> Ribonucléotide de calcium, 5-ribonucléotide calcique (EG)	●
<b>E635</b> Ribonucléotide de sodium, 5-ribonucléotide disodique (EG)	●
<b>E650</b> Acétate de zinc (EG)	●
<b>E905</b> Cire microcristalline, cire de pétrole, paraffine synthétique (AE)	●
<b>E914</b> Cire de polyéthylène oxydée (AE)	●
<b>E948</b> Oxygène (GC)	●
<b>E950</b> Acésulfame potassium, acésulfame K (E)	●
<b>E951</b> Aspartame (E)	●
<b>E952</b> Acide cyclamique et ses sels de sodium et de calcium (E)	●
<b>E953</b> Isomalt (E)	●

<b>E954</b> Saccharine et ses sels de sodium et de calcium (E)	●
<b>E955</b> Sucralose (E)	●
<b>E957</b> Thaumatine (E)	●
<b>E959</b> Néohéspéridine DC, dihydrochalcone de néohéspéridine, NHDC (E)	●
<b>E960</b> Glycosides de stéviol (E)	●
<b>E961</b> Néotame (E)	●
<b>E962</b> Sel d'aspartame acésulfame (E)	●
<b>E964</b> Sirop de polyglycol (E)	●
<b>E965</b> Maltitol, sirop de maltitol (E)	●
<b>E966</b> Lactitol (E)	●
<b>E967</b> Xylitol (E)	●
<b>E968</b> Érythritol (E)	●
<b>E969</b> Advantame (E)	●
<b>E999</b> Extraits de quillaia (type I et II) (AT)	●
<b>E1105</b> Lysozyme, lysozyme chlorhydrate (C)	●
<b>E1200</b> Polydextroses A et N, polydextroses modifiés (AT)	●
<b>E14XX</b> Amidon modifié (AT)	●
<b>E1410</b> Amidon modifié, phosphate d'amidon, phosphate de monoamidon (AT)	●
<b>E1412</b> Amidon modifié, phosphate de di-amidon (AT)	●
<b>E1413</b> Amidon modifié, phosphate de di-amidon phosphaté	●
<b>E1414</b> Amidon modifié, phosphate de di-amidon acétylé (AT)	●
<b>E1440</b> Amidon modifié, amidon hydroxypropylique (AT)	●
<b>E1442</b> Amidon modifié, phosphate de di-amidon hydroxypropylique (AT)	●
<b>E1452</b> Amidon modifié, succinate octénylique d'amidon aluminique (AT)	●
<b>E1505</b> Citrate de triéthyle, citrate triéthylque, triéthylcitrate (AT)	●

\* Le dioxyde de titane est interdit en France.

### NIVEAUX DE RISQUES

- Tolérable avec une vigilance pour certaines populations
- Peu recommandable
- À éviter

### LEXIQUE

- COL : colorant ■ C : conservateur
- AO : antioxydant ■ AT : agent de texture
- E : édulcorant ■ RA : régulateur d'acidité
- AA : antiagglomérant ■ EG : exhausteur de goût
- S : support ■ AE : agent d'enrobage ■ GC : gaz de conditionnement
- AB : agent de blanchiment
- ARC : agent de rétention de la couleur.

**PLUS D'INFOS** et la liste des additifs acceptables sur [quechoisir.org](http://quechoisir.org)

## Protéines au menu

Pour beaucoup de Français, un plat complet doit forcément contenir des protéines animales, soit de la viande, du poisson ou des œufs (même si, pour la santé comme pour la planète, il est déconseillé d'en consommer à chaque repas). Les rayons des supermarchés regorgent donc de plats tout faits

qui en contiennent, à tous les prix et de toutes qualités. Si vous en achetez, pensez à privilégier la volaille et à varier les espèces de poissons. Certains labels (bio...) sont aussi censés garantir des conditions d'élevage plus décentes, ou encore un meilleur respect des ressources marines (pêche durable MSC, notamment).





# Plats cuisinés

## Viande et poisson

### SOMMAIRE

- 22** LE HAMBURGER
- 24** LE HACHIS PARMENTIER
- 27** LA BRANDADE
- 30** LE CORDON~BLEU
- 32** LA MOUSSAKA
- 34** LE COUSCOUS
- 36** LA PAËLLA
- 38** LA TOMATE FARCIE
- 40** LE CHILI CON CARNE
- 42** LE POULET AU CURRY
- 44** LE CASSOULET
- 46** LE PETIT SALÉ
- 48** LA CHOUCROUTE
- 50** LE BŒUF BOURGUIGNON
- 52** LA BLANQUETTE DE VEAU
- 54** LE POULET BASQUAISE
- 56** LE POISSON EN SAUCE





# LE HAMBURGER

## À garnir selon la saison

S'il est possible d'en cuisiner des versions plutôt équilibrées, le burger de supermarché reste, lui, bien trop riche en acides gras saturés.



T. MURR/ADOBE STOCK

Le sandwich américain, qui tire son origine d'une recette allemande – plus précisément, hambourgeoise – a largement conquis les papilles des Français. Au point que l'on peut en trouver aujourd'hui dans la plupart de nos brasseries et rayons de supermarchés, et plus seulement dans les fast-foods. Les premières proposent de nombreuses alternatives à la recette « classique » comprenant du bœuf dégoulinant de fromage : burgers au poisson, au poulet, végétariens... De quoi transformer ce symbole de la junk food en produit relativement équilibré ! Mais du côté de la grande distribution, à l'inverse, ce sont toujours les recettes les moins recommandables que l'on rencontre, même si la marque Marie réussit à limiter les dégâts (lire les deux fiches p. 23). On ne peut que vous conseiller de préparer vos hamburgers vous-mêmes : c'est rapide, facile et, en choisissant bien vos ingrédients, beaucoup moins cher et bien plus sain que les versions toutes faites !

### Burger au poulet

Pour 4 personnes

Faites-le vous-même !



9,15 €/kg\* minimum



Préparation 20 min

NUTRI-SCORE



Cuisson 15 min

- **Écrasez** 2 avocats mûrs à la fourchette dans un bol avec le jus d'un citron vert, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire. Salez, poivrez.
- **Mixez** grossièrement 400 g de blancs de poulet. Ajoutez 15 brins de ciboulette ciselés, 1 petit oignon rouge pelé et émincé, 1 petit œuf et 2 cuil. à soupe de chapelure. Salez, poivrez et mixez à nouveau.
- **Formez** 4 steaks entre vos mains farinées. Faites-les dorer 5 min d'un côté dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Retournez-les, recouvrez-les d'une tranche fine de fromage de brebis et faites à nouveau cuire 5 min.
- **Coupez** 4 buns (à la farine complète si possible) en 2. Faites-les dorer 3 min au four à 180 °C (ou au grille-pain). Tartinez 4 demi-buns de sauce à l'avocat.
- **Répartissez** sur ces demi-buns une poignée de pousses d'épinard. Déposez les steaks de poulet par-dessus et refermez les burgers.

#### Le petit plus !

Certains « steaks » végétaux de qualité (lire p. 76) peuvent remplacer la viande. Pensez à varier les garnitures selon la saison, avec des rondelles de radis, de concombre, de tomate... Un réflexe d'autant plus intéressant que la culture de l'avocat a une forte empreinte écologique.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 HAMBURGERS

Matières grasses saturées et ingrédients industriels inondent la trentaine de références analysées. Et ci-dessous, les mauvais produits sont en moyenne plus chers que les bons°!

**Marie Grand burger bacon  
bœuf charolais emmental (frais)**

3,83 € les 220 g - 17,41 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS:**

Arôme naturel,  
gluten de blé, acide  
ascorbique (E300).



**Notre avis** On apprécie l'usage raisonné des ingrédients industriels et le bacon sans nitrites. Cela reste cependant le burger le plus calorique de notre sélection, et une source de viande rouge et de charcuterie, qui sont à limiter.

**Marie Grand burger campagnard  
bœuf charolais comptée d'oignons (frais)**

3,95 € les 220 g - 17,95 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS:**

Présence d'arôme  
naturel et de gluten  
de blé.



**Notre avis** Le recours aux ingrédients industriels et au sel reste raisonnable ici, tout comme la quantité de viande (60 g de bœuf et pas de charcuterie), ce qui est une bonne chose sur le plan nutritionnel.

**Charal Maxi Cheese Burger  
(frais)**

4,09 € les 220 g - 18,59 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS:**

Présence de  
trois additifs peu  
recommandables°: E471,  
E472e et amidon modifié.



**Notre avis** Non seulement la liste des ingrédients industriels est longue comme le bras (on trouve même de l'arôme naturel de fromage...), mais c'est aussi le burger le plus sucré et le plus salé que nous ayons repéré.

**Charal Double Bacon Burger  
(frais)**

3,90 € les 220 g - 17,73 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS:**

Présence d'un  
additif à éviter,  
le E250, et d'un  
autre peu recommandable,  
l'amidon modifié.



**Notre avis** La liste d'ingrédients industriels est interminable (arôme naturel de fromage, gluten de blé, protéines de lait...), et c'est le burger le plus riche en acides gras saturés de notre sélection.

**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE HACHIS PARMENTIER

## Réconfortant mais riche

La valeur gustative de ce plat traditionnel se monte bien au-delà de son intérêt nutritionnel... À consommer avec modération, donc.



M. STUDIO/ADOBE STOCK

C'est peut-être l'histoire gastronomique la plus connue des Français : le hachis Parmentier doit son nom au célèbre Antoine Parmentier qui a œuvré, au XVIII<sup>e</sup> siècle, au développement de la culture et de la consommation de la pomme de terre dans notre pays, pour réduire le risque de famine. Mais la richesse en glucides n'est plus vraiment ce que nous devons privilégier...

En outre, comme pour beaucoup de nos plats traditionnels réconfortants, l'intérêt nutritionnel du hachis Parmentier est bien en dessous de sa valeur gustative. De fait, s'il apporte de l'énergie, il manque cruellement de fibres et de vitamines. Mieux vaut donc le servir en quantité raisonnable, accompagné d'une salade ou de légumes. La recette maison demande du temps : ceux qui en manquent peuvent se rabattre sur des produits industriels car il en existe de relativement bonne qualité. ■

### Hachis Parmentier

Pour 4 personnes



**6,18 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**35 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**1 h**



- **Mettez** 800 g de pommes de terre pelées à cuire durant 20 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les (au presse-purée ou à la fourchette).
- **Ajoutez** leur 8 cl de lait tiède, 40 g de beurre demi-sel coupé en morceaux et 50 g de cantal râpé. Poivrez.
- **Faites revenir** dans une poêle 1 oignon ciselé et 150 g de champignons de Paris émincés avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 3 min.
- **Ajoutez** 500 g de viande de bœuf hachée et faites dorer 10 min en séparant la viande.
- **Versez** 3 cuil. à soupe de coulis de tomate. Salez, poivrez, mélangez et étalez dans un plat à four beurré.
- **Recouvrez** de purée et parsemez de 50 g de cantal râpé et de 2 cuil. à soupe de chapelure, puis faites cuire 30 min dans un four préchauffé à 180 °C.

#### Le petit plus!

**Troquez les champignons de Paris pour des girolles**, des cèpes, des rosés-des-prés ; remplacez la viande de bœuf par un reste de pot-au-feu ou de confit de canard ; troquez le cantal contre de l'emmental, du comté, du gruyère ou de la tomme de montagne... Les variantes sont multiples!

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 8 HACHIS PARMENTIER

Les bons hachis se trouvent plutôt au rayon surgelé. Dommage que sur la trentaine de produits analysés, la plupart contiennent des pommes de terre déshydratées.

**Marie Hachis Parmentier purée à la crème fraîche (surgelé)**

3,26 € les 600 g - 5,43 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

On apprécie l'absence d'additif et le choix d'un bœuf français en quantité raisonnable.

**Toque du Chef (Lidl) Hachis Parmentier purée à la crème fraîche (surgelé)**

2,59 € les 1°000g

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Un des moins salé de notre sélection, et sans aucun additif ni arôme. C'est aussi le hachis le moins cher aux 100 g avec le Côté Table (p. 26).

**Monique Ranou Hachis Parmentier (surgelé)**

3,27 € les 500 g - 6,54 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Présence d'arôme naturel.

**Notre avis**

Le plat le moins calorique de ceux ici retenus, et le seul qui soit bio. On aime aussi l'usage raisonné des ingrédients industriels. Attention à ne pas confondre avec la version non bio, beaucoup moins qualitative.

**Picard Esprit de famille Hachis Parmentier (surgelé)**

3,95 € les 1°000g

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

On apprécie l'absence d'ingrédient industriel et le taux de sel raisonnable de cette recette. Nous aurions cependant préféré des pommes de terre fraîches plutôt que des déshydratées-réhydratées...

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter

**Lire nos  
fiches**



## En rayon 8 HACHIS PARMENTIER (suite)

### Casino Hachis parmentier pur bœuf (ambiant)

2,93 € les 300 g – 9,77 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Présence de gomme xanthane (E415) et de fibres de pommes de terre.



**Notre avis** C'est le seul hachis de notre sélection à contenir peu de graisses saturées, malgré une proportion non négligeable de viande. Le nombre d'ingrédients industriels est limité. Attention à ne pas confondre avec la version fraîche, beaucoup moins intéressante.

### Marque Repère - Côté Table Hachis parmentier de bœuf (surgelé)

2,59 € les 1°000g

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Fibres végétales et extrait de curcuma.



**Notre avis** Cette référence est la moins salée et la moins chère aux 100 g de celles présentées ici, avec pour seul ingrédient industriel des fibres végétales. C'est, par contre, la plus calorique, probablement parce qu'elle est la plus riche en viande.

### Monique Ranou Hachis parmentier purée onctueuse (surgelé)

2,60 € les 1°000g

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Présence d'un additif peu recommandable, le E471.



**Notre avis** C'est le deuxième hachis le plus calorique de ceux que nous avons sélectionnés, avec une importante quantité d'acides gras saturés et des ingrédients industriels (extrait de malt, arômes naturels...) dont on se passerait volontiers.

### Casino Hachis parmentier (frais)

3,01 € les 300 g – 10,03 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Présence d'un additif peu recommandable, le E471.



**Notre avis** Il s'agit du hachis le plus salé et le plus riche en acides gras saturés des huit plats présentés (alors que c'est le moins fourni en viande), avec une liste d'ingrédients industriels interminable... le tout pour le prix au kilo le plus élevé!

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien

■ Peut mieux faire

■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter

Lire nos  
fiches

**LA BRANDADE****De la morue, mais pas que!**

La version parmentière, avec des pommes de terre, s'avère plus équilibrée que la recette nîmoise d'origine.



J. ROMME/ADOBE STOCK

La brandade de morue aurait été inventée à Nîmes il y a plus de deux siècles, et son nom viendrait du verbe *brandar* signifiant «°émuer°» en occitan. Quant au terme de «°morue°» il désigne non pas une espèce de poisson, mais simplement du cabillaud salé. La recette traditionnelle nîmoise ne contient pas de pommes de terre, contrairement à la plupart des versions – maison, traiteur ou industrielle – proposées aujourd'hui. Mais on ne regrettera pas forcément cette évolution, car, à quantité égale, la brandade «°parmentière°» s'avère plus équilibrée et moins délétère pour la planète que la nîmoise (rappelons que le cabillaud est un poisson largement surpêché). Mieux vaut malgré tout la servir en des proportions raisonnables, et l'accompagner de légumes ou d'une belle portion de salade. S'il existe plusieurs bonnes recettes industrielles, la cuisiner maison vous permettra de varier les espèces de poissons. ■

**Brandade de morue parmentière**

Pour 4 personnes



**9,93 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**30 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**45 min**



- **La veille**, plongez dans un saladier d'eau 600 g de filets de morue salée. Réservez au frais en changeant l'eau quatre fois.
- **Le lendemain**, égouttez la morue, ôtez la peau et les arêtes et effilochez-la.
- **Pelez et coupez** en morceaux 450 g de pommes de terre. Faites-les cuire dans une casserole d'eau – départ à froid puis comptez 10-15 min après l'ébullition. Égouttez-les et écrasez-les avec une fourchette.
- **Faites chauffer** dans une casserole 3 cl d'huile d'olive et 2 gousses d'ail pelées et hachées. Mettez-y la morue effilochée, 15 cl de lait chaud et 3 cl d'huile d'olive. Mélangez vigoureusement.
- **Ajoutez** les pommes de terre et 2 cuil. à soupe de persil haché. Remuez bien. Poivrez, mais ne salez pas ! Versez dans un plat huilé.
- **Parsemez** de 3 cuil. à soupe de chapelure et de 3-4 noisettes de beurre.
- **Faites dorer** environ 25 min dans un four préchauffé à 180 °C. Servez avec une salade verte.

**Le petit plus!**

Réalisez ce plat à l'avance et mettez-le à dorer au four au dernier moment. Demandez au poissonnier un morceau de morue près de la tête du poisson, bien épais, car la chair y est plus moelleuse.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.



## En rayon 8 BRANDADES

La qualité nutritionnelle fait le grand écart ici, avec des références au Nutri-Score A sans ingrédient industriel, et d'autres notées C avec des additifs peu recommandables...

### Briau Brandade de morue (frais)

8,80 € les 750 g – 11,73 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Extrait de curcuma.

#### Notre avis

Des pommes de terre non déshydratées en plus des flocons et un usage raisonnable du sel et des ingrédients industriels: c'est appréciable! Mais dommage pour le choix de l'huile de tournesol, qui n'est pas la plus intéressante sur le plan nutritionnel.



### U traiteur Brandade de morue parmentière (frais)

5,90 € les 750 g – 7,87 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Extrait de curcuma.

#### Notre avis

Le plat le plus riche en fibres de notre sélection, à la recette simple et utilisant principalement des pommes de terre non déshydratées. On regrette juste l'emploi d'huile de tournesol, peu intéressante au niveau nutritionnel.



### Tipiak Brandade de morue Parmentier (surgelé)

6,46 € les 1°050g – 6,15 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Œuf en poudre.

#### Notre avis

Côté positif: de l'œuf en poudre pour seul ingrédient industriel et un mélange intéressant d'huile de colza, de crème fraîche et d'huile d'olive. Côté négatif: beaucoup de sel et des pommes de terre en flocons.



### Odyssée Brandade de morue parmentière (frais)

4,45 € les 600 g – 7,42 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

On apprécie l'absence d'ingrédient industriel et l'utilisation de pommes de terre non déshydratées (en plus des flocons) et d'huile de colza, riche en oméga 3.



**Maison Tino Brandade de morue parmentière gratinée (frais)**

8,45 € les 800 g – 10,56 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Extrait de curcuma.

**Notre avis**

On apprécie l'usage de pommes de terre non déshydratées et la recette simple. Par contre, la pastille « cabillauds sauvages » sur l'emballage se moque du consommateur : ce poisson est bel et bien surpêché.

**Picard Esprit de famille Brandade parmentier de morue (surgelé)**

5,95 € les 1°000g

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** C'est la seule brandade de celles que nous avons retenues qui est faite avec un cabillaud labellisé « pêche durable » MSC. Elle ne contient en outre aucun ingrédient indésirable. Nous regrettons cependant que les pommes de terre utilisées soient principalement déshydratées.

**Picard Brandade de morue parmentier à l'huile d'olive (surgelé)**

3,50 € les 350 g – 10 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence d'un additif peu recommandable, le E471.



**Notre avis** Non seulement ce produit contient un ingrédient problématique, mais c'est aussi le plus riche en graisses saturées, car à côté de l'huile d'olive mise en avant sur l'emballage, on trouve aussi, et surbut, de la crème et du beurre!

**Casino Parmentier de brandade de morue (surgelé)**

5,19 € les 1°000g

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence d'un additif peu recommandable, le E471.



**Notre avis** Certes, c'est la brandade la moins chère de notre sélection. Mais elle contient beaucoup de graisses saturées et c'est la seule dont le premier ingrédient est l'eau... Un additif peu recommandable arrive rapidement après.

Lire nos fiches

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE CORDON~BLEU

## Si simple à préparer

Rapide, goûtu et exempt d'additifs~vous gagnerez beaucoup à cuisiner vous-même ce grand classique des cantines.



J. ROMME/ADOBE STOCK

Ce plat est souvent associé à la malbouche industrielle, alors qu'il a vu le jour au milieu du siècle dernier, où il était avant tout cuisiné à la maison ou par des artisans. Sa recette originale est d'ailleurs simple : un filet de viande (de porc, de dinde ou de veau), du jambon, du fromage et de la panure. Mais sa « réinterprétation » par les acteurs de l'agroalimentaire s'avère souvent bien éloignée de la formule des débuts, avec l'ajout d'une panoplie d'additifs et autres ingrédients indésirables. Dans les rayons des supermarchés, les cordons-bleus de qualité se font d'ailleurs très rares. Des recettes plus saines se trouvent probablement chez certains bouchers-charcutiers-traiteurs, mais cela ne garantit en rien des taux de sel et de gras plus faibles, ni l'absence de nitrites (posez toujours la question au vendeur).

Il ne reste qu'à cuisiner soi-même cette recette gourmande, car cela n'est ni compliqué ni plus cher ! Si vous vous lancez, profitez-en pour remplacer le jambon de

### Cordons-bleus

Pour 4 personnes

Faites-le vous-même!



9,37 €/kg\*  
minimum



Préparation  
15 min

NUTRI-SCORE



Cuisson  
10 min

- **Incisez** 4 escalopes de poulet dans l'épaisseur, ouvrez-les, couvrez-les de papier cuisson et aplatissez-les légèrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Salez, poivrez.
- **Déposez** sur chacune 1 tranche de jambon blanc sans nitrites puis répartissez 150 g d'abondance [fromage au lait cru et entier de vache, à pâte pressée mi-cuite] coupé en lamelles. Repliez les escalopes comme un portefeuille.
- **Trempez-les** successivement dans 1 assiette de farine puis dans une autre avec 2 œufs battus, et enfin dans une troisième avec 150 g de flocons d'avoine mixés grossièrement.
- **Faites-les cuire** dans une poêle avec 4 cuil. à soupe d'huile environ 5-7 min de chaque côté.

#### Le petit plus!

**Variez les fromages** (emmental, cantal, beaufort...) et remplacez la panure aux flocons d'avoine par de la chapelure en mixant des restes de pain dur.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

porc par du jambon de dinde. Cette variante ne fera pas du cordon-bleu un produit très équilibré pour autant, mais ce sera toujours mieux pour votre santé comme pour la planète. Dans tous les cas, rappelez-vous qu'un tel plat n'est à consommer que de manière très occasionnelle. ■

**En rayon 4 CORDONS~BLEUS**

Bienvenue dans le royaume des matières grasses saturées°! Nous avons eu énormément de di^ cultés à trouver un produit recommandable dans~cette catégorie.

**L'Atelier Père Dodu  
Cordon-bleu de dinde (frais)**

3,09 € les 200 g – 15,45 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■**

Présence de poudre d'œufs.

**Notre avis** Un usage exceptionnellement raisonnable du sel et des ingrédients industriels. Très au-dessus des autres cordons-bleus que nous avons trouvés en supermarché.

**Carrefour Cordons-bleus  
de poulet (frais)**

1,73 € les 200 g – 8,65 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■**

Deux~additifs peu recommandables (amidon modifié et E452) et un autre à éviter (E250).

**Notre avis** Le moins calorique des trois cordons-bleus sans accompagnement présentés ici, mais sa liste d'ingrédients industriels et d'additifs suspects est rédhibitoire.

**La Cuisine des saveurs (Aldi)  
Cordon-bleu et coquillettes (frais)**

1,99 € les 280 g – 7,11 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■**

Présence de cinq~additifs peu recommandables (E341, E450, E451, E452 et amidon modifié) et d'un à éviter (E250).

**Notre avis** Des additifs à gogo et~une~concentration en acides gras saturés ahurissante pour ce plat, malgré la présence de~près de 50% de coquillettes.

**Marque Repère - Côté croc  
4 cordons-bleus au poulet (frais)**

1,47 € les 200 g – 7,35 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■**

Présence de cinq additifs peu recommandables (E339, E341, E450, E451 et E452) et d'un à éviter (E250).

**Notre avis** Un cordon-bleu très salé, et à la liste d'ingrédients indésirables totalement délirante°! Passez votre chemin.



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

🏆 Médaille d'or 🌱 Bon choix 🚫 À éviter



# LA MOUSSAKA

## Mariage mixte réussi

Légumes du soleil, huile d'olive et viande d'agneau... ce plat d'origine grecque a été twisté par de la béchamel française, et c'est un délice !



N. EDWIGE/PHOTOCOUSINE

On prépare diverses versions de la moussaka dans le monde entier, que ce soit dans les Balkans, au Maghreb, en Turquie, en Arménie, au Liban... La plus célèbre recette est, bien sûr, celle d'origine grecque, popularisée au milieu du siècle dernier par le chef cuisinier Nikólaos Tselementés. Il eut l'idée d'ajouter à ce mille-feuille d'aubergines, de tomates et de viande d'agneau de la très française... béchamel. Depuis, dans notre pays, la délicieuse sauce blanche est restée, mais l'agneau se retrouve, lui, souvent remplacé par du bœuf. La moussaka telle que nous la connaissons en France s'avère une recette relativement intéressante sur le plan nutritionnel. Si elle contient de la viande rouge, dont la consommation est à limiter, elle présente aussi plusieurs points forts de la cuisine méditerranéenne, dont la richesse en légumes et l'assaisonnement à l'huile d'olive. ■

### Moussaka

Pour 4 personnes

Faites-le  
vous-  
même!



6,89 €/kg\*  
minimum



Préparation  
**40 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson et repos  
**2 h**

- **Coupez** 3-4 aubergines en rondelles, saupoudrez-les de 3 cuil. à s. de gros sel et laissez dégorger au moins 1 h.
- **Épongez** les aubergines avec du papier absorbant et faites-les dorer 2 min dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- **Faites revenir** 1 oignon émincé dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive 1 min. Ajoutez 400 g de bœuf haché, mélangez, puis 400 g de tomates concassées, 2 brins de thym et 2 feuilles de laurier. Salez, poivrez et laissez mijoter 20 min.
- **Chauffez** 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez 2 cuil. à soupe de farine en fouettant pendant 1 min, versez doucement 20 cl de lait en continuant de fouetter pendant 2 min. Salez et poivrez la béchamel puis incorporez 4 cuil. à soupe de yaourt nature et quelques râpures de noix de muscade.
- **Répartissez** la moitié des aubergines dans un plat à gratin. Recouvrez de viande hachée et parsemez de 200 g de feta. Recouvrez du reste d'aubergines et nappez de béchamel. Faites cuire 45 min dans un four préchauffé à 180 °C.

#### Le petit plus!

#### Remplacez la viande

par 2 courgettes et 1 poivron en cubes revenus avec les oignons, les tomates concassées et les aromates, ou par 250 g de lentilles cuites à l'eau et revenues avec de l'oignon.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 MOUSSAKAS

Parmi toutes les moussakas trouvées en rayon, aucune ne ressortait comme particulièrement mauvaise. Nous avons donc préféré en sélectionner quatre de plutôt bonne qualité.

**Monique Ranou**  
**Moussaka au bœuf (frais)**

2,56 € les 300 g – 8,53 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

C'est la moussaka la plus riche en fibres de notre sélection et elle ne contient aucun ingrédient industriel. Seul bémol: elle aurait été encore meilleure avec de l'huile d'olive plutôt que de tournesol.


**La compagnie arctique**  
**Moussaka bio (surgelé)**

Bio

4,71 € les 450 g – 10,47 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Présence d'extrait de romarin (E392).

**Notre avis** La référence la moins salée des produits ici présentés, mais aussi la moins riche en acides gras saturés, du fait qu'elle contient moins de bœuf. C'est aussi la seule qui soit bio. L'additif ne soulève pas d'inquiétude particulière.


**Fleury Michon La moussaka**  
**bœuf et aubergines (frais)**

4,10 € les 300 g – 13,67 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Cette moussaka est la moins calorique de notre sélection, mais aussi celle qui contient le moins de fibres et qui est la plus chère au kilo. On regrette enfin que la «pointe d'huile d'olive» mise en avant sur la boîte soit noyée dans l'huile de tournesol.


**Itinéraire des saveurs**  
**Moussaka (surgelé)**

4,17 € les 850 g – 4,91 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Présence d'un arôme naturel.

**Notre avis**

Une recette relativement simple et parmi les plus saines que nous ayons trouvées en supermarché. Même si elle est aussi la plus calorique, la plus salée et la plus riche en acides gras saturés de nos quatre bons choix.



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**


Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE COUSCOUS

## Prenez-en de la graine

Célèbre dans sa version maghrébine, cette recette équilibrée est un concentré de saveurs. On en trouve de bonnes toutes faites.



M. EL JAW/SHUTTERSTOCK

**D'**origine berbère, le couscous possède de nombreuses déclinaisons dans tout le bassin méditerranéen et en Afrique de l'Ouest. En France, la plus célèbre est maghrébine<sup>°</sup>; elle est composée de semoule de blé dur (le fameux «<sup>°</sup>ouscous<sup>°</sup>» qui donne son nom au plat), de pois chiches et de légumes, seuls ou accompagnés de viande ou de poisson. Un mets savoureux et équilibré, donc, même si la version occidentale, dite «<sup>°</sup>oyale<sup>°</sup>», avec une quantité importante de plusieurs viandes mélangées (merguez, poulet, agneau...) et des légumes réduits à la portion congrue, est forcément moins recommandée. Or, c'est justement celle que l'on trouve le plus souvent dans les rayons des supermarchés...

Si la préparation traditionnelle du couscous demande beaucoup de temps, il est possible d'en cuisiner une version simplifiée et rapide tout à fait savoureuse (lire ci-contre). Sinon, quelques produits préparés s'avèrent très honorables au plan nutritionnel. ■

### Couscous poulet

Pour 4 personnes

Faites-le vous-même!



3,86 €/kg\*  
minimum



Préparation  
25 min

NUTRI-SCORE



Cuisson  
1 h

- **Épluchez et coupez** en morceaux 4 carottes, 4 petits navets et 1 courgette; émincez 1 bulbe de fenouil et 1 gros oignon doux.
- **Faites dorer** 2 cuisses et 2 hauts de cuisses de poulet avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Ôtez-les. Rincez la cocotte et mettez-y l'oignon à fondre avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 brin de thym.
- **Ajoutez** carottes, navets et fenouil et mélangez. Complétez avec le poulet, ½ cuil. à café de cumin, ½ cuil. à café de coriandre et ½ cuil. à café de paprika, 1 petite boîte de tomates concassées. Salez.
- **Complétez** d'eau à hauteur. Faites cuire à couvert environ 30 min (les légumes doivent être tendres). Ajoutez la courgette et 1 petite boîte de pois chiches égouttés. Poursuivez la cuisson 20 min à feu doux et à découvert.
- **Versez** 250 g d'eau bouillante sur 250 g de semoule de couscous semi-complète. Couvrez 8 min. Égrainez avec une fourchette. Servez la semoule avec les légumes et la viande, arrosez de jus de cuisson.

#### Le petit plus!

**Vous pouvez réaliser ce plat uniquement avec des légumes**, en variant selon la saison (courges, champignons, pommes de terre, poivrons, haricots verts, etc.).

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon 4 COUSCOUS**

L'analyse de 35 références montre que le couscous est plutôt une recette équilibrée. Encore faut-il se retenir d'y ajouter trop de viande, de sel et d'additifs...

**Jardin Bio Couscous poulet et curcuma (ambient)**

2,72 € les 220 g - 12,36 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Extrait de levure.

**Notre avis** Bio, avec une liste d'ingrédients courte, beaucoup de légumes et de pois chiches, du blé concassé, uniquement du poulet pour la viande et pas de sucre ajouté... Cela fait beaucoup de bons points... sur le plan nutritionnel du moins!

**Monique Ranou Couscous royal poulet & merguez (frais)**

2,91 € les 400 g - 7,28 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence d'arômes naturels, de dextrose et de sirop de glucose.

**Notre avis** On apprécie cette recette plutôt équilibrée, qui contient une bonne quantité de fibres. Les sucres ajoutés, les ingrédients industriels et la graisse de canard auraient, par contre, pu être évités.

**Lechef Couscous royal aux trois viandes (ambient)**

11,90 € les 1°200g - 9,92 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence d'un additif peu recommandable (E120).

**Notre avis** Peu de légumes et beaucoup de graisses saturées du fait d'une grosse quantité de viande, ainsi que du sel et des additifs à gogo.

**Les Légendaires (Aldi) Couscous légumes & viandes (ambient)**

2,19 € les 980 g - 2,23 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Dextrose, arômes, sirop de glucose, E410 et E412...

**Notre avis** Cette recette salée et comptant quelques ingrédients industriels est aussi la plus calorique de notre sélection. Beaucoup font mieux.



**Lire nos fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LA PAËLLA

## Un sésame pour l'Espagne

Une recette de riz safrané aux fruits de mer et chorizo qui fait voyager...  
Des versions industrielles correctes existent pour les plus pressés.



La paëlla serait apparue au XVIII<sup>e</sup> siècle dans la région de l'actuelle Valence, en Espagne, et tire son nom de la poêle à frire, très grande, qui sert à la cuisiner. C'est probablement le plat espagnol le plus populaire en France, et pour cause ! Avec ses épices (en particulier le safran), ses fruits de mer, sa viande et son huile d'olive, il offre un bouquet de saveurs et d'odeurs qui font immédiatement voyager – même si, contrairement à la paëlla *mixta* moderne qui s'est imposée en France, la *valenciana* d'origine ne contenait ni chorizo ni fruits de mer.

Quoi qu'il en soit, un tel mélange d'ingrédients représente un temps non négligeable en cuisine. Heureusement, il est possible de réaliser une version simplifiée qui reste un vrai régal des papilles. Des formules industrielles de plutôt bonne qualité nutritionnelle se trouvent aussi en supermarchés. ■

NITO/SHUTTERSTOCK

### Riz comme une paëlla & gambas

Pour 4 personnes



**7,86 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**25 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**40 min**

- **Chauffez** 1,2 l de bouillon de crustacés. Plongez 2 tomates dans l'eau bouillante 20 sec, pelez-les puis concassez-les.
- **Faites revenir** 3 min dans une poêle (avec manche amovible) 2 gousses d'ail pelées et écrasées, 1 cuil. à café bombée de concentré de tomate et 1 cuil. à café de piment d'Espelette en mélangeant le tout.
- **Ajoutez** les tomates concassées et 400 g de riz rond semi-complet. Laissez cuire pendant 5 min en remuant.
- **Versez** le bouillon, salez, poivrez, portez à petite ébullition et poursuivez la cuisson 15 min.
- **Ôtez** le manche de la poêle et faites cuire 15 min dans un four préchauffé à 150 °C.
- **Faites sauter** 3-4 min dans une poêle 16 grosses crevettes roses décortiquées avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de piment d'Espelette, du sel et du poivre. Déposez les crevettes sur le riz et servez.

#### Le petit plus!

**Vous pouvez ajouter à cette recette très simplifiée des restes de poulet et/ou des filets de poisson effilochés, des rondelles de chorizo ou quelques moules... Boostez-la en la parsemant de dés de citron confit au moment de servir.**

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 PAËLLAS

Sur la trentaine de produits passés en revue, pas un seul n'était exempt d'ingrédient industriel ! Et, dans notre sélection, c'est le plus cher qui est le moins bon.

**Marie Paëlla royale petites gambas et safran (surgelé)**

5,74 € les 900 g – 6,38 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Arômes naturels et extraits de langoustine et d'épices.



**Notre avis** Voici la référence la moins calorique de notre sélection, et dont le chorizo ne contient pas de nitrites. Mais c'est aussi la plus salée, et les arômes étaient dispensables.

**Fleury Michon Paëlla poulet riz & chorizo, tomates et légumes (frais)**

3,99 € les 340 g – 11,74 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence de dextrose.

**Notre avis**

On apprécie la recette relativement courte et simple, le chorizo sans nitrites et le choix de bonnes huiles (colza et olive). À noter qu'il s'agit du plat le plus calorique des quatre présentés ici.

**Tous les jours Paëlla au poulet et aux fruits de mer (surgelé)**

3,67 € les 1 000 g

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence d'arômes et d'extrait de paprika (E160c).



**Notre avis** C'est la plus riche en fibres de notre sélection grâce à une bonne proportion de légumes, et la moins salée. Elle n'a pas de chorizo, ce qui est préférable sur le plan nutritionnel, mais comporte des arômes dont on se passerait volontiers.

**Auchan Le traiteur Paëlla à l'huile d'olive (frais)**

10,99 € les 1 000 g

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié, et d'un autre à éviter, le E250.

**Notre avis**

La liste des ingrédients industriels est impressionnante (dextrose, arômes, maltodextrine...). C'est aussi notre paëlla la moins riche en fibres, le tout pour un prix au kilo élevé (car elle est celle qui contient le moins de riz).



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LA TOMATE FARCIE

## Du plaisir sous le chapeau

Savoureuses, économiques, ludiques~ les tomates farcies ont toutes les qualités d'un plat familial. Reste à bien choisir sa farce.



BERGERON/PHOTOCOISINE

La tomate farcie pourrait être le plat familial français par excellence. Son format ludique s'avère une bonne manière de faire manger des légumes aux enfants, et varier les farces permet d'accommoder les restes de la veille. Mais c'est aussi un mets savoureux aux accents du Sud, avec ses herbes provençales et son huile d'olive, et qui se cuisine facilement de façon équilibrée. Surtout si l'on choisit bien les ingrédients de la farce, en particulier le type de viande et la quantité. Sans oublier l'accompagnement de ce plat, idéal avec des céréales complètes.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les tomates farcies ne nécessitent pas un long temps de préparation et ne demandent pas au cuisinier une expertise particulière. Toutefois, pour les plus pressés ou les allergiques du tablier, des versions industrielles plutôt saines et pas beaucoup plus chères que celles faites maison existent. Elles représentent une bonne alternative. ■

### Tomates farcies

Pour 4 personnes



4,57 €/kg\*  
minimum



Préparation  
20 min

NUTRI-SCORE



Cuisson  
1 h

- **Coupez** un chapeau à 4 grosses tomates. Évidez-les dans un bol sans les percer, salez-les et retournez-les sur un papier absorbant.
- **Faites revenir** 3 min dans une poêle 1 oignon émincé fin avec 3 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- **Ajoutez** 200 g de chair à saucisse (achetée chez le boucher), 20 g de raisins secs, les feuilles de 15 brins de persil hachées et faites cuire 10 min.
- **Incorporez** la chair des tomates évidées. Poursuivez la cuisson 5 min. Salez, poivrez et ajoutez 2 petits œufs. Mélangez bien.
- **Garnissez** généreusement les tomates de cette farce. Déposez-les dans un plat à gratin huilé. Reposez les chapeaux.
- **Faites cuire** 45 min dans un four préchauffé à 180 °C. Servez avec une céréale complète (riz complet, sarrasin, quinoa...) et/ou une salade verte.

#### Le petit plus!

**Pour corser un peu le parfum de votre farce**, ajoutez-lui 2 tranches mixées de jambon fumé sans nitrates. Pour une version végétarienne, remplacez la viande par 100 g de riz complet (cuit 25 min dans de l'eau bouillante et bien égoutté) et par ½ poivron rouge coupé en dés.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 TOMATES FARCIES

Cette catégorie (17 références analysées) prouve que le prix n'est pas une garantie de qualité. Des quatre plats présentés ci-dessous, le moins bon produit fait partie des plus chers.

**Picard 4 tomates farcies (surgelé)**

4,60 € les 660 g – 6,97 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Ces tomates farcies à la viande de bœuf et de porc – les moins salées de notre sélection – sont proposées sans riz, et dénuées de tout ingrédient industriel.

**Marie Tomates farcies riz à la tomate (frais)**

4,76 € les 360 g – 13,22 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Dans cette recette, la plus chère au kilo des quatre présentées, les tomates ne sont farcies qu'avec du porc. On ne déplore aucun ingrédient industriel.

**Toque du Chef (Lidl) Tomates farcies & riz à la tomate (frais)**

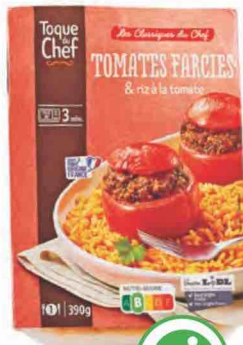
1,92 € les 390 g – 4,92 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Un équilibre nutritionnel et une absence de composants indésirables particulièrement appréciable à ce prix-là. La farce est faite d'un mélange de porc et de bœuf.

**Maison Tino Tomates farcies (frais)**

7,95 € les 800 g – 9,94 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■**

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

**Notre avis** Ce plat, le plus calorique et salé de ceux sélectionnés, ose à chercher « sans arôme et sans conservateur » sur son emballage, alors que c'est le seul à contenir des additifs (acidifiant, texturant...), dont un controversé !



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE CHILI CON CARNE

## Un ragoût bien relevé

Simple et efficace, ce plat de haricots rouges et de bœuf venu du sud des États-Unis présente de nombreux atouts.



PIXEL-SHOT/ADOBÉ STOCK

Contrairement à ce que l'on pourrait croire et à ce que beaucoup d'industriels suggèrent sur les emballages, le *chili con carne* («*pimenté avec de la viande*», en espagnol) n'est pas un plat mexicain à l'origine. En réalité, il est texan<sup>o</sup>! Après tout, peu importe, c'est surtout un mets très savoureux qui peut être tout à fait intéressant sur le plan nutritionnel, à condition de bien doser ses ingrédients. Les haricots rouges, en particulier, sont des légumineuses qu'il est recommandé de consommer au moins deux fois par semaine. On ne lésinera donc pas dessus. Même chose pour le riz, surtout s'il est complet ou semi-complet, ainsi que le maïs, la tomate et le poivron rouge.

Reste à bien doser la quantité de bœuf – une viande rouge dont il faut limiter la consommation, pour sa santé comme pour la planète – et éviter de saupoudrer son chili de trop grandes quantités de fromage râpé. En

### Chili con carne

Pour 4 personnes

Faites-le vous-même!



6,28 €/kg\*  
minimum



Préparation  
**10 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**55 min**

- **Faites revenir** 2 oignons et 2 gousses d'ail pelés et émincés dans une cocotte avec 3 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 2 min.
- **Ajoutez** 2 poivrons (1 rouge, 1 vert) coupés en fines lanières et 60 g de riz semi-complet rincé et égoutté. Mélangez et faites cuire 3 min.
- **Incorporez** 400 g de viande de bœuf hachée, remuez et poursuivez la cuisson 10 min.
- **Versez** 1 boîte de tomates concassées (400 g), 1 autre de haricots rouges égouttés (250 g), 1 autre de maïs (140 g) égoutté et 3 verres d'eau.
- **Saupoudrez** avec 1 cuil. à café de cumin, 1 de paprika et 1 de piment. Salez, poivrez. Couvrez.
- **Laissez mijoter** à feu doux 40 min puis servez chaud, arrosé de 1 filet de jus de citron vert et parsemé de coriandre fraîche.

#### Le petit plus!

**Personnalisez et relevez votre chili** en ajoutant, en même temps que la viande, 6 tranches de chorizo sans nitrates.

respectant ces quelques règles, vous obtiendrez sans aucun doute un plat très sain. Quant aux versions industrielles, il en existe plusieurs de très bonne qualité nutritionnelle, mais cela vous coûtera plus cher. La recette maison étant simple et rapide à faire, on ne peut que la recommander<sup>o</sup>! ■

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 CHILIS CON CARNE

Si tous les produits ci-dessous ont un bon Nutri-Score, la différence se fait au niveau de l'usage des ingrédients industriels et du caractère bio ou non.

**Picard Esprit de famille  
Chili con carne (surgelé)**

4,95 € les 900 g – 5,50 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

On apprécie que le riz blanc soit partiellement remplacé par du riz complet, ce qui apporte une belle quantité de fibres, et que l'huile d'olive vierge extra côtoie l'huile de tournesol. On aime aussi que le sel soit limité.

**Fleury Michon Chili con carne  
et son riz blanc (frais)**

4,29 € les 300 g – 14,30 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

C'est, des quatre chilis sélectionnés, le plus riche en haricots rouges, des légumineuses intéressantes sur le plan nutritionnel. On apprécie également le choix de l'huile de colza, riche en bons acides gras.

**Madern Chili con carne  
et son riz basmati (surgelé)**

4,39 € les 300 g – 14,63 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Présence d'acide citrique (E330), un additif tolérable.

**Notre avis**

C'est le chili le plus riche en fibres et le plus pauvre en viande rouge de ceux présentés, et qui plus est, bio. Il fait en outre un usage raisonnable des ingrédients industriels. L'huile de tournesol n'est, par contre, pas la plus intéressante.

**Itinéraire des saveurs  
Chili con carne et riz (ambient)**

2,04 € les 300 g – 6,80 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

**Notre avis**

C'est à la fois le plat le plus pauvre en fibres et le plus riche en ingrédients indésirables de la sélection. Mieux vaut privilégier d'autres références.



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE POULET AU CURRY

## Décollage immédiat

Une sauce onctueuse et parfumée qui nappe délicieusement volaille et légumes. Un voyage... et un plat équilibré si on y va mollo sur le lait de coco !



Le terme «°curry°» désigne un mélange d'épices dont il existe de très nombreuses variantes dans le monde (préparations vertes et jaunes, ou encore rouges en Thaïlande). Pour autant, dans les rayons des supermarchés français, le «°poulet au curry°» est presque toujours indien, c'est-à-dire préparé avec du lait de coco, du gingembre, de la coriandre et des clous de girofle. Une recette savoureuse qui est aussi très facile et rapide à cuisiner maison, et qui peut s'avérer très équilibrée à condition d'incorporer une belle quantité de légumes et de riz complet ou semi-complet. Attention toutefois au piège du lait de coco°: sous une apparence saine, cet ingrédient est en réalité très riche en acides gras saturés (presque autant que la crème fraîche) et très calorique. Quand on cuisine soi-même, on peut facilement avoir la main lourde sur ce produit, contrairement aux industriels qui lui préféreront... de l'eau. ■

ANTON/ ADOBE STOCK

### Poulet au curry

Pour 4 personnes



5,57 €/kg\*  
minimum

NUTRI-SCORE



Préparation  
10 min



Cuisson  
20 min

Faites-le  
vous-  
même!

- **Faites dorer** dans une grande poêle (ou un wok) avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail et 1 cm de gingembre pelés et hachés, 1 carotte et 1 branche de céleri coupées en dés.
- **Saupoudrez** 1 cuil. à soupe de pâte de curry (à défaut, 1 cuil. à soupe de curry en poudre). Poursuivez la cuisson 5 min.
- **Ajoutez** environ 400 g de filets de poulet détaillés en lamelles et faites-les dorer 5 min.
- **Versez** 20 cl de lait de coco et 10 cl d'eau. Salez, poivrez. Mélangez et poursuivez la cuisson 10 min à feu très doux. Vérifiez l'assaisonnement (poivre, curry...).
- **Parsemez** de coriandre, arrosez de 1 filet de citron vert et servez avec du riz semi-complet, des lentilles roses, du boulgour...

#### Le petit plus!

C'est chic et plein

**de saveurs:** au moment de servir le curry, disposez sur la table des coupelles avec de la noix de coco râpée, des rondelles de bananes citronnées, des noix de cajou concassées, des dés de concombre, du chutney de mangue ou d'oignon... Chacun piochera selon son envie.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 POULETS AU CURRY

La qualité nutritionnelle des références étudiées varie beaucoup selon l'usage qui est fait du lait de coco (très calorique). La quantité de légumes compte aussi.

**Fleury Michon Poulet riz au pavot & carottes sauce curry (frais)**

3,99 € les 340 g – 11,74 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence de dextrose.

**Notre avis** Le recours aux ingrédients industriels est limité, par contre l'addition du lait de coco, de la crème fraîche et du beurre apporte beaucoup de graisses saturées.

**Côté Table Curry de poulet à l'indienne (surgelé)**

3,71 € les 900 g – 4,12 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Arôme naturel de poulet, dextrose, maltodextrine, sirop de glucose.

**Notre avis** C'est le plat à la fois le moins salé, le moins gras, le moins calorique et le moins cher des quatre que nous avons sélectionnés. On regrette juste quelques ingrédients industriels dispensables.

**Casino saveurs d'ailleurs Poulet au curry et riz (ambiant)**

3,73 € les 300 g – 12,43 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence de deux additifs peu recommandables, le E451 et l'amidon modifié.

**Notre avis** Si la recette est relativement équilibrée, la liste d'additifs se révèle beaucoup trop longue, ce qui est d'autant moins pardonnable qu'il s'agit du produit le plus cher (au poids) de notre sélection.

**Toque du Chef (Lidl) Poulet sauce curry & lait de coco, duo de riz (surgelé)**

1,79 € les 300 g – 5,97 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

**Notre avis** Non seulement sa liste des ingrédients indésirables s'avère très longue et sa quantité d'acides gras, importante, mais cette référence est aussi la plus salée et la plus calorique de celles présentées ici.



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE CASSOULET

## Point trop n'en faut

Graisse d'oie, saucisse et confit : ce plat du Sud-Ouest fort savoureux n'est pas un modèle de sobriété, mais sa formule peut être allégée.



CHIVORET/PHOTOCUISINE

### Cassoulet

Pour 4 personnes



**8,29 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**30 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**45 min**



Le cassoulet est un plat languedocien très ancien. Autrefois appelé «*e'sou'et*», il aurait pris son nom définitif au XVIII<sup>e</sup> siècle, à partir de la «*cassole*», récipient dans lequel on le faisait cuire. Il en existe plusieurs variantes (avec ou sans certains légumes, notamment), dont les plus célèbres sont celles de Toulouse et de Castelnaudary. Ce plat, qui tient au corps, est loin d'être inintéressant sur le plan nutritionnel, en particulier grâce à la présence de haricots blancs – des légumineuses riches en fibres dont la consommation est recommandée au moins deux fois par semaine. Mais la graisse d'oie, de canard ou de porc dans laquelle cuisent traditionnellement les haricots, la charcuterie (saucisse de Toulouse, confit de canard ou d'oie...) et, plus généralement, la viande rouge, sont des produits dont il vaut mieux limiter la consommation.

On réservera donc le cassoulet à certaines occasions, ou bien on allégera sérieusement la formule en le faisant soi-même. Quelques plats plutôt équilibrés existent aussi en supermarché, pour un coût équivalent à la recette maison. Mais le goût ne sera probablement pas le même... ■

- **Faites revenir** dans une cocotte 2 cuisses de canard confites (ou 4 manchons) sans nitrites dans leur graisse (réservez-en 1 cuil. à soupe).
- **Retirez** les cuisses et une partie de la graisse fondue et placez 4 saucisses (de Toulouse, de Strasbourg, de Francfort...) sans nitrites à dorer.
- **Ôtez** les saucisses pour mettre à cuire 200 g de lard en tranches.
- **Rincez** la cocotte puis faites-y revenir 1 oignon émincé, 2 tomates en cubes, 2 gousses d'ail écrasées, 2 brins de thym et 1 feuille de laurier pendant 3 min dans la graisse réservée.
- **Ajoutez** 800 g de haricots blancs en bocal égouttés et 20 cl de bouillon de volaille. Mélangez, poivrez.
- **Glissez** cuisses de canard, saucisses et lard dans la cocotte au centre des haricots. Parsemez de 3-4 cuil. à soupe de chapelure. Faites cuire environ 30 min dans un four à 180 °C, jusqu'à ce que le plat soit bien doré.

#### Le petit plus!

**Les haricots blancs secs** nécessitent d'être d'abord trempés plusieurs heures dans l'eau, mais une fois cuits longuement avec les viandes, le résultat est incomparable.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 CASSOULETS

Attention aux acides gras saturés et aux nitrites dans cette catégorie°: sur les 35 plats repérés en magasin, 4 se distinguent... pour le meilleur et pour le pire.

**Mon bon bio**  
Cassoulet toulousain (ambiant)

3,80 € les 300 g - 12,67 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Une recette bio, sans nitrite dans la charcuterie ni ingrédient industriel ni matière grasse ajoutée. On note cependant une quantité importante de viande rouge, dont la consommation est à limiter.

**Raynal et Roquelaure Cassoulet**  
de Castelnau (ambiant)

4,84 € les 840 g - 5,76 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Si sa liste d'ingrédients est irréprochable, c'est par contre le cassoulet le plus calorique de notre sélection, du fait d'une belle quantité de charcuterie et de matières grasses ajoutées (graisse d'oie et couenne de porc).

**Eco+ Cassoulet**  
(ambiant)

1,32 € les 840 g - 1,57 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■ ■

Présence de trois additifs peu recommandables (E450, E451 et E452) et d'un autre à éviter (E250).

**Notre avis** C'est le cassoulet le moins calorique et le moins salé de notre sélection, avec bien plus de haricots blancs que de charcuterie (une bonne chose pour la santé). La liste d'additifs est cependant inacceptable.

**Les Légendaires (Aldi) Cassoulet**  
(ambiant)

1,49 € les 840 g - 1,77 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■ ■

Trois additifs peu recommandables (E450, E451, amidon modifié) et un à éviter (E250).

**Notre avis** Si la faible quantité de charcuterie par rapport aux haricots est une bonne chose, ce produit est de loin le plus salé de ceux sélectionnés, et le nombre d'additifs à risques est bien trop important.



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■ ■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE PETIT SALÉ

## La tradition a aussi du bon

On réservera à quelques occasions cette spécialité auvergnate, riche en charcuterie mais pourvue d'un bel atout : ses lentilles riches en fibres.



PLATON/PHOTOCOISINE

**P**lat réconfortant d'origine auvergnate, le petit salé est composé de viande de porc saumurée et de saucisse (Morteau ou Montbéliard), accompagnées de lentilles vertes et de carottes. Du fait de sa proportion conséquente de charcuterie, on ne peut que recommander de consommer cette spécialité de manière occasionnelle. Mais, quitte à manger des saucisses, il est certain qu'un accompagnement de lentilles – légumineuses riches en fibres – et de carottes vaut cent fois mieux que des pommes de terre ou du pain. Une version simplifiée du petit salé peut être réalisée à la maison, mais elle demande malgré tout un certain temps de préparation et de cuisson. Heureusement, pour ceux qui n'ont pas une heure trente à consacrer à ce plat, des produits industriels de bonne qualité nutritionnelle existent, pour un prix pas beaucoup plus élevé que celui de la recette à faire soi-même. ■

### Petit salé «arrangé»

Pour 4 personnes



**8,27 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**25 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**1 h**



- **Placez** 3 carottes pelées et coupées en rondelles, 2 branches de céleri émincées, 1 petit oignon pelé et piqué de 2 clous de girofle, un bouquet garni et 350 g de lentilles vertes dans une cocotte.
- **Couvrez** d'eau (1,2 l environ), amenez doucement à frémissement puis laissez cuire à peu près 30 min.
- **Égouttez** légumes et lentilles, ôtez l'oignon piqué et le bouquet garni et réservez-les. Faites fondre 1 min dans la cocotte 1 petit oignon pelé et ciselé avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- **Ajoutez** les lentilles, les carottes et le céleri, puis 1 jambonneau sans nitrites coupé en 4, 2 tranches de poitrine fumée sans nitrites (200 g environ) coupées en 2 et 1 saucisse de Morteau sans nitrites.
- **Ajoutez** 40 cl de bouillon de volaille chaud. Poivrez et couvrez. Faites mijoter à feu doux 30 min puis servez avec de la moutarde ancienne.

#### Le petit plus!

**Pour raffiner ce plat**

«**canaille**», accompagnez-le d'une petite vinaigrette qui lui apportera acidité et vivacité : mélangez 1 petite échalote émincée, 1 cuil. à soupe de moutarde et 1 de câpres concassées, 3 cornichons hachés, 5 cuil. à soupe d'huile et 2 de vinaigre de xérès. Salez et poivrez.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 4 PETITS SALÉS

Les produits que nous avons étudiés présentent de bons Nutri-Scores, mais certains se distinguent négativement par leurs additifs.

### Jardin Bio Lentilles façon petit salé (ambient)



3,19 € les 250 g – 12,76 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Dextrose, acide ascorbique (E300) et extrait de levure.

**Notre avis** Fanatiques de charcuterie, passez votre chemin. Cette recette est une adaptation du petit salé, avec seulement 6,7% d'épaule de porc et une graisse animale remplacée par de l'huile de tournesol. Résultat : beaucoup de fibres, peu de graisses saturées et pas trop de sel.



### Fleury Michon Le petit salé et ses lentilles vertes de Vendée (frais)

3,44 € les 350 g – 11,47 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Sirop de glucose et extrait d'épices.

**Notre avis** On se passerait bien du sirop de glucose, mais on apprécie l'absence d'additifs et d'arômes, et en particulier de nitrites dans la charcuterie. Cette dernière s'achète toutefois en quantité importante alors que sa consommation est à limiter.



### Monique Ranou Petit salé aux lentilles vertes (frais)

2,72 € les 330 g – 8,24 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Présence d'un additif à éviter, le E250.

**Notre avis** La liste des ingrédients indésirables dans cette référence est bien trop longue. C'est aussi le plat le plus calorique, salé et riche en graisses saturées des quatre que nous avons retenus.



### William Saurin 1898 Petit salé aux lentilles (ambient)

5,19 € les 840 g – 6,18 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Présence de deux additifs peu recommandables, E451 et E452.

**Notre avis** Si ce produit s'avère le moins calorique et le moins cher de notre sélection, c'est aussi le moins riche en fibres. Il pâtit en outre du recours à des additifs très peu appétissants.



Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LA CHOUCROUTE

## Contrastes dans l'assiette

Bonne pour la santé par son chou fermenté, mauvaise à cause de sa charcuterie grasse et salée... Et si on optait pour la version de la mer?



R. CABANNES/PHOTOCOISINE

La choucroute, recette traditionnelle alsacienne, se révèle, sur le plan nutritionnel, un plat tout en contrastes. Avec d'un côté du chou – un légume de la famille des crucifères particulièrement intéressant pour l'organisme – qui plus est fermenté, ce qui pourrait avoir des effets bénéfiques sur la santé. Et, de l'autre côté, une variété de charcuteries grasses, salées et souvent saupoudrées de nitrites. À ceux pour qui l'équilibre nutritionnel est fondamental, on conseillera donc de privilégier la « choucroute de la mer », dans laquelle la charcuterie est remplacée par du poisson.

Pour les amoureux de la cochonnaille, il existe une solution moins radicale : limiter la quantité de viande et privilégier celle garantie sans nitrites (que ceux-ci soient apportés sous forme d'additifs ou encore de bouillons de légumes et « ferments »). Quant aux bons produits industriels, ils sont extrêmement rares : il nous aura fallu sortir de la grande distribution classique pour en trouver un. ■

### Choucroute garnie allégée

Pour 4 personnes



8,17 €/kg\*  
minimum

NUTRI-SCORE



Préparation  
20 min



Cuisson  
40 min

Faites-le  
vous-  
même!

- **Faites cuire** 800 g de pommes de terre à chair ferme épluchées à l'eau bouillante salée environ 20 min. Égouttez-les.
- **Badigeonnez** le fond d'une cocotte d'huile. Versez 400 g de choucroute cuite (chez le charcutier ou au rayon frais des magasins bio). Parsemez de 1 cuil. à soupe de baies de genièvre, de 3 brins de thym et de 2 feuilles de laurier.
- **Déposez** par-dessus 300 g de jambon à l'os sans nitrites coupé en cubes, 2 fines tranches de poitrine fumée sans nitrites divisée en 2, et 4 saucisses de Strasbourg sans nitrites.
- **Recouvrez** de 400 g de choucroute cuite, versez 15 cl de vin blanc (idéalement d'Alsace) et 15 cl d'eau. Couvrez et faites cuire à feu très doux 30 min.
- **Ajoutez** les pommes de terre et poursuivez la cuisson 10 min à couvert. Servez avec de la moutarde en grains.

#### Le petit plus!

Pensez à associer

la **choucroute** (c'est-à-dire le chou fermenté) à des viandes maigres comme la pintade, à des filets de saumon ou de haddock, à des crevettes ou tout simplement encore à une jardinière de légumes.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 CHOUCROUTES

Nous n'avons trouvé aucune bonne référence parmi la vingtaine de plats repérés en grande distribution. Il aura fallu aller en magasin bio pour cela.

**Biocoop Choucroute garnie (ambiant)**

7,08 € les 790 g - 8,96 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Il aura fallu sortir des supermarchés classiques pour trouver une choucroute toute prête à la recette convenable. Celle-ci est même très bonne°: bio, sans aucun ingrédient industriel, avec une quantité de charcuterie raisonnable.

**Monique Ranou Choucroute garnie (ambiant)**

1,34 € les 400 g - 3,35 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Deux additifs peu recommandables (E450, E451) et un autre à éviter (E250).

**Notre avis** Plat très salé, avec de la charcuterie nitrée, des phosphates (texturants potentiellement délétères en cas de consommation régulière) et des arômes. Une des choucroutes industrielles les plus problématiques.

**Stœffer P'tite Choucroute du jour (frais)**

2,81 € les 370 g - 7,59 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Deux additifs peu recommandables (E450 et E451) et un autre à éviter (E250).

**Notre avis** De notre sélection, c'est la plus riche en charcuterie, donc en acides gras saturés. Comme les autres (et comme toutes les choucroutes de cette marque), elle regorge d'ingrédients indésirables.

**Côté Table Choucroute garnie (ambiant)**

1,81 € les 800 g - 2,26 €/kg

NUTRI-SCORE

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Deux additifs peu recommandables (E450 et E451) et d'un autre à éviter (E250).

**Notre avis** La recette est quasiment identique à celle de la référence Monique Ranou. Son prix au kilo est moins élevé... mais elle reste tout aussi peu recommandable°!



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE BŒUF BOURGUIGNON

## Un plat qui se mérite

Vous avez trois heures devant vous ? Ce délice de carnivore coûte bien moins cher s'il est fait maison... une fois de temps en temps.



BERGERON/PHOTOCOUISE

**M**ets emblématique de la gastronomie française, le bœuf bourguignon fait partie de ces plats à mijotage très long, qui ne s'improvisent pas en rentrant d'une journée de travail. Même en version simplifiée et accélérée, il faudra toujours compter plusieurs heures de cuisson... Le fait-maison vous donne toutefois l'avantage de pouvoir doser, selon vos exigences de goût et d'équilibre, la quantité de légumes, de bœuf et de lardons (en augmentant de préférence les premiers tout en diminuant les derniers). Vous pourrez également choisir le féculent qui l'accompagne (dans l'idéal, une céréale complète).

Côté plats préparés industriels, certains présentent, certes, une bonne qualité nutritionnelle, mais cela vous coûtera bien plus cher qu'en réalisant cette recette vous-même. Rappelons que, dans tous les cas, la consommation de bœuf est à limiter, pour la planète comme pour votre santé. ■

### Bœuf mijoté vin rouge et zestes d'orange

Pour 4 personnes



**8,10 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**25 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**2 h 30**

Faites-le  
vous-  
même!

- **Faites revenir** 5 min dans une cocotte 800 g de bœuf à bourguignon coupé en morceaux avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- **Saupoudrez** de 3 cuil. à soupe de farine, mélangez 1 min.
- **Ajoutez** 3 carottes pelées et coupées en rondelles, 2 gousses d'ail pelées, 1 cuil. à soupe de concentré de tomate, 1 cuil. à café de paprika, 1 oignon pelé et piqué de 3 clous de girofle, 1 bouquet garni (thym, romarin, sauge...), 3 zestes d'orange, 50 cl de vin rouge et 25 cl de bouillon de volaille. Salez, poivrez, mélangez. Couvrez et laissez cuire à feu doux 1 h.
- **Faites fondre** 1 oignon pelé et émincé et 150 g de poitrine fumée sans nitrites coupée en lardons dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile durant 5 min. Versez-les dans la cocotte, mélangez et poursuivez la cuisson 1 h 30 à 2 h.
- **Ôtez** l'oignon clouté puis servez avec des pâtes complètes, du riz semi-complet, des céréales ou une purée.

#### Le petit plus!

**Plusieurs morceaux du bœuf** conviennent à ce type de plat mijoté : paleron, gîte, jumeau à pot-au-feu, macreuse, basses côtes, collier. Demander conseil à votre boucher.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 4 BŒUFS BOURGUIGNONS

D'une recette à l'autre, ce sont surtout les quantités d'ingrédients industriels et de sel qui font la différence. Mettez donc sur notre sélection de bons produits.

### Marie Bœuf bourguignon et tagliatelles (frais)

4,42 € les 300 g – 14,73 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de E300 (additif peu préoccupant) et d'arômes naturels.

**Notre avis** Une utilisation raisonnée du sel et des ingrédients industriels, des lardons sans nitrites, des matières grasses de qualité (huile d'olive vierge extra, huile de colza et beurre) et une belle quantité de légumes par rapport à la viande.



### Picard Bœuf bourguignon (surgelé)

8,25 € les 420 g – 21,31 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Sur le plan nutritionnel, une très bonne recette, sans arôme, additif ou lardon. Cela reste cependant de la viande rouge, dont la consommation est à limiter, qui plus est cuisinée au beurre, donc riche en acides gras saturés.



### Charal Bœuf bourguignon mitonné au vin de Bourgogne (frais)

4,61 € les 300 g – 15,37 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Un additif peu recommandable, l'amidon modifié, et un autre à éviter, le E250.

**Notre avis** Charal ne se prive ni du sel ni des additifs (notamment pas des nitrites dans les lardons), par contre il a la main légère sur les légumes: on en compte quatre fois moins que de viande!



### Auchan Bœuf bourguignon et ses pommes de terre (ambiant)

1,80 € les 300 g – 6 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Deux additifs peu recommandables, E451 et amidon modifié.

#### Notre avis

Cette recette est peu calorique et contient une bonne quantité de légumes par rapport à la viande et aux pommes de terre, mais elle est salée, car le bœuf utilisé est préalablement traité en salaison.



Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



# LA BLANQUETTE DE VEAU

## Revisitons ce classique!

Des adaptations permettent de réaliser rapidement une version raisonnable de ce plat, qui compte parmi les préférés des Français.



RADVANIÉR/PHOTOCUISINE

### Blanquette de veau à la vanille

Pour 4 personnes



**7,93 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**25 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**50 min**

- **Versez** dans une cocotte 2 l d'eau froide, 800 g de viande de veau débitée en cubes, 1 òignon pelé et coupé en 4, 3 òarottes pelées et tranchées en rondelles, 1 òpoireau bien nettoyé et émincé, 1 ògousse de vanille coupée en 2 dans la longueur et 1 cuil. à soupe de gros sel. Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire 45 min.
- **Prélevez** 50 cl du bouillon de la cocotte.
- **Faites fondre** dans une casserole 50 g de beurre et les grains de la gousse de vanille grattée avec la pointe d'un couteau.
- **Ajoutez** 2 òuil. à soupe bombées de farine et mélangez au fouet.
- **Versez** 10 cl du bouillon, fouettez et òcontinuez ainsi avec tout le bouillon prélevé petit à petit, en fouettant.
- **À frémissement**, ajoutez 3 òuil. à soupe de crème fraîche, mélangez et faites cuire 5 min.
- **Ajoutez** enfin les morceaux de viande et les légumes prélevés avec une écumoire.
- **Laissez chauffer** 5 min. Servez avec du riz semi-complet cuit dans le reste du bouillon (en ajoutant un peu d'eau si nécessaire).

#### Le petit plus!

L'absence de jaune d'œuf dans la sauce permet de l'alléger.

**P**lat typique du patrimoine culinaire hexagonal, régulièrement classé parmi les préférés des consommateurs, ce mets savoureux et plein de réconfort pourrait nous faire croire qu'il exige des heures de préparation... Et donc qu'il reste réservé à de rares occasions, que ce soit à la maison ou au restaurant. Pourtant, les plus audacieux le savent, quelques adaptations de la recette permettent de réaliser une bonne blanquette sans trop de di<sup>o</sup> culté. En ne lésinant pas sur les carottes, les poireaux et les champignons, en limitant la quantité de viande et en remplaçant le riz blanc par du complet, on peut facilement arriver à quelque chose de très raisonnable sur le plan nutritionnel. Vous manquez de temps<sup>o</sup>? Des recettes relativement qualitatives mais chères sont également présentes dans les rayons des supermarchés. ■

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 4 BLANQUETTES DE VEAU

Qui aurait cru que l'on pouvait concevoir des recettes de blanquette aussi différentes? Les Nutri-Scores vont de A à C, et pour un même plat, c'est rare...

### Picard Blanquette de veau à la crème d'Isigny et riz cuisiné (surgelé)

5,99 € les 350 g – 17,11 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Une recette courte et simple, avec une belle quantité de légumes. Mais cela reste un produit riche en graisses saturées et en viande rouge (dont la consommation est à limiter).



### Marie Blanquette de veau riz crémeux & champignons émincés (frais)

4,34 € les 300 g – 14,47 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Une bonne référence, sans ingrédient industriel et avec une quantité de sauce limitée. Il y a cependant beaucoup de crème fraîche, et donc de graisses saturées.



### Carrefour - Les brasseries Blanquette de veau et son riz (ambiant)

1,79 € les 300 g – 5,97 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de trois additifs peu recommandables, l'amidon modifié, le E451 et le E472e.

**Notre avis** Il y a trop d'ingrédients indésirables et pas assez de légumes dans ce produit. Quant au veau, il est saumuré (conservé dans de l'eau et du sel), ce qui n'arrange rien.



### Auchan Blanquette de veau et son riz blanc (ambiant)

1,80 € les 300 g – 6 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de trois additifs peu recommandables: l'amidon modifié, le E451 et le E452.

**Notre avis** Cette blanquette est la plus salée de notre sélection (le veau est traité en salaison), et elle contient un grand nombre d'ingrédients indésirables.



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

🏆 Médaille d'or 🍃 Bon choix 🚫 À éviter

Lire nos  
fiches



# LE POULET BASQUAISE

## Cuisiné aux petits poivrons

Équilibre et saveur aux couleurs du drapeau basque (rouge, vert et blanc). On prendra soin d'assurer à ce plat une bonne part de légumes.



ADOBE STOCK

Ce plat traditionnel de la cuisine basque, comme son nom l'indique, est intéressant sur le plan nutritionnel. Ici, la volaille (dont la consommation est davantage recommandée que celle de viande rouge) est accompagnée de légumes (piments doux ou poivrons, tomates et oignons) et richement condimentée (ail, bouquet garni, piment...), ce qui permet de limiter l'utilisation de sel. Enfin, on la cuit dans une matière grasse recommandée (l'huile d'olive). Certains industriels ne manquent pas de prendre quelques libertés vis-à-vis de la recette, mais il existe des produits de plutôt bonne qualité nutritionnelle en rayons. Cuisiner maison présente toutefois l'avantage de pouvoir augmenter la part des légumes, souvent assez faible dans les plats tout faits, et de choisir l'origine et le mode de production des différents ingrédients. ■

### Poulet basquaise

Pour 4 personnes



**4,89 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**30 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**50 min**

- **Faites dorer** 5 min environ dans une cocotte un petit poulet bio ou Label rouge coupé en morceaux (ou 4 cuisses de poulet) avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- **Ôtez-les** et rincez la cocotte. Faites-y fondre 1 oignon pelé et émincé, 2 gousses d'ail pelées et écrasées avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 2 min.
- **Ajoutez** 3 poivrons rouges épépinés et coupés en lanières et 1 tranche épaisse de jambon de Bayonne sans nitrites, coupée en cubes. Salez, poivrez et saupoudrez de 2 pincées de piment d'Espelette. Laissez cuire 5 min.
- **Déglacez** avec 10 cl de vin blanc. Faites réduire un peu puis placez dans la cocotte 4 belles tomates coupées en morceaux, 1 brin de thym et 1 feuille de laurier. Laissez cuire 5 min et ajoutez les morceaux de poulet.
- **Couvrez** et faites mijoter 25 min à feu doux, puis 5 min à découvert pour faire réduire la sauce. Servez avec du riz semi-complet.

#### Le petit plus!

**Pour une sauce fondante et agréable**, pelez les tomates en les incisant en croix au niveau du pédoncule avant de les plonger 45 sec dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide : la peau s'enlève alors facilement.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 POULETS BASQUAISES

Cette fois encore, c'est au rayon des produits en conserve que l'on retrouve les pires références, surtout en ce qui concerne les additifs.

**Weight Watchers Poulet basquaise riz basmati et courgettes fraîches (frais)**

4,95 € les 300 g – 16,50 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

On apprécie la quantité de légumes (presque autant que le riz et la viande réunis), mais on regrette la présence d'agar-agar (risque de désagréments intestinaux en cas de consommation importante).

**Marie Poulet basquaise et riz cuisiné à la tomate (surgelé)**

4,70 € les 900 g – 5,22 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

C'est la recette la moins salée de celles que nous proposons, avec uniquement de bons ingrédients. On regrette seulement la faible part accordée aux légumes.

**Côté Table Poulet basquaise (ambient)**

1,42 € les 285 g – 4,98 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de trois additifs peu recommandables, E451, amidon modifié et E621.

**Notre avis** Arômes, colorants, stabilisants... ce produit contient beaucoup trop d'additifs indésirables, et c'est également le plus salé des quatre que nous avons retenus.

**William Saurin Poulet basquaise (ambient)**

2,77 € les 285 g – 9,72 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de trois additifs peu recommandables, E451, E452 et amidon modifié.

**Notre avis** À ce prix-là, la présence de tant d'ingrédients indésirables est choquante. Notons également que si le piment vient du Pays basque, le poulet, lui, est produit en... «Union européenne».



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LE POISSON EN SAUCE

## Fraîcheur au menu

Cuisiner le poisson soi-même est assez rapide, et cela revient bien moins cher. Autre avantage : on peut ainsi choisir une espèce non surpêchée.



**S**i les plats de poisson tout préparés jouissent d'une image de produit sain, notre sélection montre bien que cela dépend en réalité très fortement de la recette et de la marque. Mieux vaut donc prendre le temps de bien choisir son produit. Voire, dans l'idéal, de le cuisiner soi-même. Cette dernière option vous permettra de privilégier des poissons non surpêchés, de limiter votre empreinte carbone (emballages, congélation ou réfrigération) et de faire de considérables économies – les produits préparés de qualité s'avérant excessivement chers. Dans tous les cas, il est important de ne pas oublier les recommandations officielles de santé publique : consommer un poisson maigre et un gras par semaine (ni plus ni moins) et varier les espèces et les provenances, afin de limiter son exposition à certains polluants aquatiques. ■

AFRICA STUDIO/ADOBE STOCK

### Papillotes de poisson blanc tagliatelles de carottes, sauce gingembre & citron vert

Pour 4 personnes



**3,42 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**10 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**20 min**

- **Pelez** 2 carottes et détaillez-les en tagliatelles à l'aide d'un économe.
- **Étalez** 4 carrés de papier cuisson d'environ 35 cm de côté et déposez 1 filet d'huile d'olive au centre de chaque, puis 1 filet de poisson blanc (lingue, merlu, lieu, églefin...) d'à peu près 150 g.
- **Répartissez** les tagliatelles de carottes par-dessus.
- **Parsemez** de zestes de 1 citron vert. Salez, poivrez et arrosez de 1 filet d'huile d'olive avant de refermer les papillotes hermétiquement et de les faire cuire 10 min dans un four préchauffé à 180 °C.
- **Mettez à cuire** 200 g de sarrasin dans l'eau bouillante pendant 10 min.
- **Faites fondre** dans une petite casserole 50 g de beurre avec le jus de ½ citron vert et 1 cuil. à café de gingembre en poudre. Poivrez.
- **Servez** les papillotes avec le sarrasin égoutté et le beurre au gingembre.

**Le petit plus!**

Privilégiez des poissons issus d'une pêche durable.



\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

**En rayon** 4 POISSONS EN SAUCE

L'analyse d'une quarantaine de références prouve qu'un plat de poisson blanc n'est pas forcément équilibré. Et, malheureusement, les meilleurs sont aussi parmi les plus chers.

**Marie Cabillaud sauce citron  
riz aux petits légumes (frais)**

5,18 € les 290 g – 17,86 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Une recette simple, dénuée d'ingrédient indésirable et plutôt équilibrée. C'est en revanche la seule de notre sélection qui contienne du cabillaud, un poisson surpêché.

**Picard Tout simplement bon Colin lieu  
céréales spaghetti de carottes (surgelé)**

4,95 € les 300 g – 16,50 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■**

Extraits de citron, de plantes aromatiques, de champignons...

**Notre avis** Cette référence est la moins salée et la plus riche en fibres des quatre présentées grâce à une belle quantité de carottes, de céréales complètes (sarrasin, boulgour) et de légumineuses (fèves).

**Picard Formule express Colin  
d'Alaska à la bordelaise et riz (surgelé)**

2,10 € les 300 g – 7 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■**

Dextrose et fibres d'agrumes.

**Notre avis**

C'est le plat de poisson le plus calorique et le plus riche en acides gras saturés de ceux sélectionnés, et les légumes sont peu nombreux. On se passerait aussi volontiers de ses ingrédients industriels.

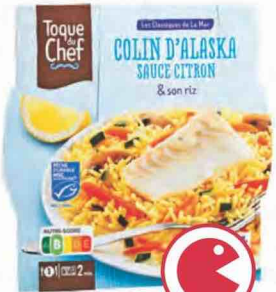
**Toque du chef Colin d'Alaska  
sauce citron & son riz (ambiant)**

1,65 € les 300 g – 5,50 €/kg

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■**

Un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

**Notre avis** Cette recette – la moins chère des quatre – contient trop d'ingrédients indésirables et de sel. Et l'eau arrive en troisième position dans la liste des ingrédients, avant les premiers légumes...

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

Médaille d'or



Bon choix



À éviter

**Lire nos  
fiches**



## Lisez les étiquettes!

Aux oreilles de certains, «~végétarien~» rime forcément avec «~sain~». Il est vrai que les produits végétaux, riches en fibres et peu caloriques, sont à consommer sans modération, ou presque. On ne s'étonnera donc pas de retrouver la plupart de nos médailles d'or dans ce chapitre. Reste que certains industriels ont la

main lourde sur le fromage, le sel ou les additifs, rendant leurs plats bien moins recommandables. Une dernière précision~: les pommes de terre sont certes un légume, mais un légume très riche en glucides, et moins pourvu en fibres et protéines que les céréales complètes... alors mieux vaut ne pas en abuser~!



A. DOST/LUMI IMAGES / GRAPHICOBSESSION - A. LECOMTE

# Plats cuisinés végétariens

## SOMMAIRE

- 60 LES POMMES DE TERRE CUISINÉES
- 64 LA POÊLÉE DE LÉGUMES
- 68 LE GRATIN DE LÉGUMES
- 72 LA RATATOUILLE
- 74 LE TABOULÉ
- 76 LES PRODUITS VÉGÉTARIENS





# LES POMMES DE TERRE CUISINÉES

## Le pire côtoie le meilleur

Qui l'eût cru ? Des frites peuvent se révéler bien plus saines qu'un gratin dauphinois façon grand-mère...



**N**os amis les Belges ne sont pas les seuls à râler de la pomme de terre : les Français en consomment en moyenne 50 kg par personne et par an, soit environ 1 kg par semaine ! Sautées, frites ou en gratin, les pommes de terre investissent les rayons surgelés des supermarchés sous toutes leurs formes. Nutritionnellement parlant, on y trouve le pire comme le meilleur, et pas toujours là où on le croit.

Les frites, par exemple, souvent associées à la malbouffe, peuvent en fait s'avérer tout à fait saines si elles sont cuisinées au four. Tandis qu'un gratin dauphinois « façon grand-mère » est susceptible, à l'inverse, de représenter une source importante de graisses saturées, de sel et d'additifs. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas oublier que la pomme de terre n'est pas un légume comme les autres : très riche en glucides, elle est plutôt à classer dans la catégorie des féculents. Ce qui signifie que, dans l'assiette, elle remplace le blé ou le riz, mais certainement pas la tomate ou le brocoli ! Contenant plusieurs oligo-éléments, ce tubercule n'est pas dénué

### Wedges au four ou pommes de terre coupées en quartiers

Pour 4 personnes



**5,42 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**10 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**40 min**

- **Rincez et séchez** 800 g de petites pommes de terre.
- **Coupez-les** en 2 dans la longueur puis encore en 2 et placez-les dans un saladier. Salez, poivrez puis ajoutez 3 brins de thym, 1 cuil. à café de paprika, 1 cuil. à café de cumin, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 citron coupé en rondelles. Mélangez (idéalement à la main, pour bien imprégner les pommes de terre).
- **Versez-les** dans un plat (ou sur une plaque) en une seule couche. Passez-les au four (préchauffé à 180 °C) pendant 40 min, en remuant 3 ou 4 fois. Les wedges doivent sortir dorées.

#### Le petit plus!

**Choisissez une variété à chair ferme :** ratte, charlotte, chérie, pompadour...



VAASEENAA/ADOBE STOCK

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

d'intérêt nutritionnel, mais mieux vaut le remplacer régulièrement par des céréales complètes, plus pourvoyeuses de fibres. Des pommes de terre cuisinées suivant une recette équilibrée sont disponibles à un coût très raisonnable dans les supermarchés. Rappelons toutefois que ce produit est simple à préparer soi-même, et qu'entre les frites maison et les toutes faites, l'impact sur l'environnement (lié à l'emballage, le transport, la surgélation...) s'avère bien différent !

## En rayon 23 PRÉPARATIONS À BASE DE POMMES DE TERRE

Il faut ouvrir l'œil! Des recettes a priori simples et dont on ne se méfierait pas peuvent être plombées par la présence d'ingrédients industriels peu recommandables.

### Picard Pommes rissolées (surgelé)

Bio

2,35 € les 600 g - 3,92 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de dextrose.

#### Notre avis

Des pommes de terre bio, de l'huile de tournesol bio... et un seul ingrédient industriel. Une référence presque parfaite pour un accompagnement gourmand, et pas si déséquilibré que ça. À condition de les cuire au four, bien sûr!



### Picard Röstis de pomme de terre précuits (surgelé)

2,85 € les 600 grammes - 4,75 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de lactose et de protéines de lait.

#### Notre avis

Une formule assez simple, de l'huile de colza (riche en oméga 3), un taux de sel et un apport calorique maîtrisé... C'est presque deux fois plus cher que les röstis Carrefour, mais c'est la meilleure recette que l'on ait trouvée.



### Nos régions ont du talent Pommes de terre rissolées à la graisse de canard (surg.)

2,65 € les 600 g - 4,42 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence d'arôme naturel.

#### Notre avis

Cette recette pâtit de la présence d'un ingrédient industriel, et surtout de sel et de graisse de canard. Certainement pas le meilleur choix pour la santé, donc.



### Carrefour Mini-röstis (surgelé)

1,43 € les 500 g - 2,86 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Deux additifs peu recommandables, les E471 et E450.

#### Notre avis

Sur huit composants, cette recette compte trois ingrédients industriels (dont deux additifs peu recommandables), du sel en quantité et de l'huile de tournesol.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



**McCain bio Frites avec peau (surgelé)**



2,90 € les 500 g – 5,80 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

Des pommes de terre françaises et bio, un peu d'huile de tournesol bio, et c'est tout ! Rien à redire à cette recette, sinon qu'il vaut mieux passer les frites au four plutôt qu'à la friteuse, au risque de voir leur Nutri-Score sérieusement se dégrader.



**Yummy Frites du bistro au four (surgelé)**



4,75 € les 450 g – 10,56 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

Ces frites sont deux fois plus chères, au poids, que la référence McCain bio, alors qu'elles sont quasiment identiques sur le plan nutritionnel. Mieux vaut les agrémenter d'épices (plutôt que de sel) ou de ketchup (plutôt que de mayonnaise).



**Picard Frites de patates douces (surgelé)**

2,95 € les 500 g – 5,90 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Deux additifs peu recommandables, l'amidon modifié et le E450.

**Notre avis**

Ce plat contient des additifs dont le fabricant pourrait pourtant totalement se passer et du sel qu'il serait préférable de doser soi-même. Cependant, le choix des patates douces présente un avantage : elles se dégustent plus facilement sans sauce.



**McCain Frites Just au four express (coupe fine et croustillante) (surgelé)**

2,37 € les 500 g – 4,74 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Deux additifs peu recommandables, l'amidon modifié et le E450.

**Notre avis**

Décidément, McCain est capable du pire comme du meilleur. On trouve dans sa recette, comme dans celle des frites de patates douces Picard, des additifs peu recommandables et du sel dont on se passerait volontiers.



## Côté Table Gratin dauphinois (surgelé)

2,27 € les 450 g - 4,87 €/kg



### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Comme tous les gratins dauphinois, cette référence contient beaucoup de graisses saturées. Mais l'usage très raisonnable du sel et l'absence d'ingrédients industriels en font une exception. C'est d'autant plus appréciable que ce plat est peu cher.



## Reflets de France Gratin dauphinois (frais)

2,90 € les 300 g - 9,67 €/kg



### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Deux fois plus salé que la référence Côté Table et riche en graisses saturées, ce gratin dauphinois, dénué d'ingrédient industriel, reste parmi les plus recommandables.



## Gratins dauphinois

### La plupart des références sont à éviter



La grande majorité des gratins dauphinois trouvés en magasin ont un Nutri-Score C (du fait d'une quantité importante de graisses saturées

et de sel), et contiennent de l'amidon modifié, un additif peu recommandable (certaines formes consommées régulièrement pourraient

augmenter le risque de maladies rénales et cardiovasculaires). Mais il y a pire, à savoir toutes les références qui contiennent en plus des lardons nitrités.



Lire nos  
fiches

### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien    ■ Peut mieux faire    ■ À risques

### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or    ● Bon choix    ● À éviter



# LA POÊLÉE DE LÉGUMES

## Presque toujours excellente

Fini la corvée d'épluchage ! La poêlée industrielle fait gagner du temps et de nombreuses références méritent un satisfecit. Mais attention aux additifs...



### Poêlée de carottes et de panais au miel et au soja

Pour 4 personnes

Faites-le  
vous-  
même!



**3,62 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**10 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**25 min**

**P**our accompagner une viande, un poisson, des œufs ou encore un féculent, les poêlées de légumes industrielles, qui se cuisent en quelques minutes, sont pratiques. Elles offrent un réel gain de temps par rapport au nettoyage, à l'épluchage et à la découpe de chacun des ingrédients en cas de préparation maison. Le tout sans forcément coûter beaucoup plus cher (à moins d'avoir un potager).

Il faut le reconnaître, de nombreuses références s'avèrent de très bonne qualité nutritionnelle, même si, dans quelques cas fort regrettables, les industriels ajoutent des additifs indésirables et parfaitement dispensables (lire pages suivantes).

Notons, enfin, que des versions sans assaisonnement sont également disponibles, sorte de compromis entre le « fait maison » et le « tout préparé », permettant d'agrémenter la recette de différentes manières selon ses envies du moment. Pour la planète comme pour le plaisir gustatif, en revanche, rien ne vaut, bien sûr, des légumes frais, locaux et de saison, achetés en vrac et préparés par vos soins. ■

LIGHTFIELD STUDIOS/SHUTTERSTOCK

- **Épluchez et coupez** en bâtonnets (ou en rondelles) 6 carottes et 2 panais. Émincez 1 oignon.
- **Faites revenir** oignon, carottes et panais dans une grande poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 2 min.
- **Arrosez** de 2 cuil. à soupe de sauce soja et de 1 belle cuil. à soupe de miel. Poivrez. Poursuivez la cuisson 5 min.
- **Ajoutez** 3 cuil. à soupe de vin blanc et 8 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.
- **Parsemez** de 2 cuil. à soupe de graines de sésame et arrosez avec 1 filet d'huile de sésame.

#### Le petit plus!

**Cinq minutes avant la fin de cuisson**, vous pouvez ajouter 1 poignée de champignons émincés et quelques olives. Mais attention à ne pas mettre de sel, la sauce soja en apporte déjà beaucoup.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 12 POÊLÉES DE LÉGUMES

Les médailles d'or abondent, preuve que les industriels sont capables de livrer de bons produits. C'est l'assaisonnement (ou son absence) qui fait toute la différence.

### Picard Poêlée de champignons cuisinés (surgelé)

Bio

4,30 € les 300 g – 14,33 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Des champignons, de l'échalote, de la ciboulette, de l'huile d'olive vierge extra et un peu de sel et de poivre. Le tout bio. Rien à redire, si ce n'est qu'il s'agit du produit le plus cher de notre sélection.



### Carrefour bio Poêlée de 6 légumes (surgelé)

Bio

2,56 € les 600 g – 4,27 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Voici un bel assortiment de légumes, avec des crucifères (chou-fleur et brocoli), intéressants pour la santé. L'assaisonnement proposé dans un sachet à part permet de limiter la quantité de sel, voire de préparer le vôtre.



### Carrefour bio Légumes cuisinés pour wok (surgelé)

Bio

2,88 € les 600 g – 4,80 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Une association de six légumes bio, lavés, épluchés et taillés ou émincés. Ne reste plus qu'à les jeter dans une poêle, en y ajoutant les condiments de votre choix et une quantité raisonnable de gras et de sel.



### Carrefour bio Jardinière de légumes (surgelé)

Bio

2,07 € les 600 g – 3,45 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Un très bon produit. Parmi tous nos bons choix, c'est à la fois le mélange le moins cher et le plus riche en fibres et en protéines (notamment grâce aux petits pois). À assaisonner soi-même.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien    ■ Peut mieux faire    ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or    ● Bon choix    ● À éviter



>> **En rayon 12 POÊLÉES DE LÉGUMES (suite)**

**Bio village Julienne de légumes (surgelé)**



2,31 € les 600 g – 3,85 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

Quatre légumes bio (carottes, courgettes, céleri-rave et brocolis) coupés en fines lamelles, qu'il su° t de cuire et d'assaisonner. Il s'agit du produit le moins calorique de notre sélection.



**Yummy Poêlée parisienne (surgelé)**



4,50 € les 450 g – 10 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

C'est forcément la poêlée de légumes la plus calorique de nos « bonschoix », en raison de la présence de pommes de terre et d'huile, mais il faut bien se nourrir. Un très bon produit.



**Carrefour bio Poêlée champêtre (surgelé)**



2,38 € les 600 g – 3,97 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

Rien à redire sur ce produit. Un mix de cinq légumes bio, fourni avec un sachet d'assaisonnement à part, permettant d'en limiter la quantité pour ceux qui le souhaitent, ou encore de varier les saveurs en le remplaçant par d'autres condiments.



**Picard Curry de lentilles corail et légumes (surgelé)**

2,95 € les 600 g – 4,92 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■**

Deux additifs peu recommandables, le E338 et l'amidon modifié.

**Notre avis**

Amidon modifié, E338, caséinates de sodium, maltodextrine... La liste d'ingrédients est largement perfectible. ! Dommage, car pour le reste, le mélange de lentilles et de légumes s'avère intéressant sur le plan nutritionnel.



**Picard Fèves poêlées  
à la provençale (surgelé)**

2,95 € les 450 g - 6,56 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS: ■■**

Un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

**Notre avis** Quel dommage, l'amidon transformé! Sans cet additif, cette poêlée aurait fait partie des meilleures, car les fèves présentent de nombreux atouts nutritionnels... même si elles ne sont pas toujours faciles à peler quand on les achète fraîches.



**Casino Poêlée  
à la fermière (surgelé)**

3,02 € les 700 g - 4,31 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS: ■■**

Un additif peu recommandable, le E471.

**Notre avis** On regrette l'ajout d'ingrédients industriels, dont un additif peu recommandable, et le choix de l'huile de tournesol (moins intéressante que celle d'olive ou de colza). Certes, cela reste des légumes, bons pour la santé, mais on trouve des produits plus sains.



**U Poêlée champêtre  
(surgelé)**

2,84 € les 1°000g

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS: ■■**

Un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

**Notre avis** Reconnaissons-le: cette poêlée a le mérite de nous faire accéder à des légumes tout prêts pour un coût très limité. Toutefois, on ne peut que déplorer la présence d'un arôme naturel et de trois additifs, dont un peu recommandable.



**Saint-Eloi  
Poêlée asiatique (surgelé)**

3,44 € les 1°000g

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS: ■■**

Un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

**Notre avis** Un mix intéressant de légumineuses (pois gourmands, soja) et de légumes. Mais il est un peu gâché par l'usage de maltodextrine, de colorant caramel E150a, de gomme xanthane et, surtout, d'amidon modifié.



**Lire nos  
fiches**

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■■ Peut mieux faire ■■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

🏆 Médaille d'or 🍃 Bon choix 🚫 À éviter



# LE GRATIN DE LÉGUMES

## Simple et sain

Vous ne savez pas comment faire manger des légumes à votre progéniture ? Tentez le gratin, un plat facile pour enfant d'icile !



Couper en dés ou en rondelles, recouvrir de fromage et mettre au four : d'icile de trouver une recette plus simple que le gratin de légumes ! À la portée de n'importe quel débutant en cuisine. Et cela tombe bien, car il s'agit d'un plat sain, qui présente l'avantage de faire facilement manger des légumes aux enfants et se décline à l'infini, en fonction des saisons. Le gratin de légumes peut, bien entendu, être servi en accompagnement de viande, de poisson ou d'œufs. Mais s'il contient des pommes de terre ou s'accompagne d'une céréale (complète, c'est encore mieux), il se su<sup>t</sup> à lui-même et constitue un plat végétarien particulièrement sain. Reste que la découpe des légumes et la cuisson au four prennent toujours un peu de temps... Les plus pressés pourront donc se tourner vers plusieurs versions industrielles de bonne qualité nutritionnelle dans les rayons surgelés des supermarchés. ■

DES LANDES/PHOTOCUISINE

### Gratin de légumes du soleil

Pour 4 personnes

Faites-le vous-même!



5,15 €/kg\* minimum



Préparation 25 min

NUTRI-SCORE



Cuisson 1h 20

- **Rincez, séchez et détaillez** 2 aubergines et 3 courgettes en rondelles.
- **Épluchez** et émincez 2 oignons.
- **Coupez** 3-4 tomates en rondelles.
- **Rangez** ces tranches de légumes « debout » et serrées, en intercalant courgettes, aubergines, tomates et oignons dans un grand plat à gratin huilé.
- **Parsemez** dessus 2 gousses d'ail pelées et râpées, 2 brins de thym effeuillés, arrosez de 5-6 cuil. à soupe d'huile d'olive et du jus de ½ citron. Salez, poivrez.
- **Faites cuire** environ 1h 20 dans un four préchauffé à 180 °C.
- **Servez** avec une salade et/ou des tranches de jambon fumé sans nitrites, ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

#### Le petit plus!

**En option :** parsemez

le gratin de 4 cuil. à soupe de parmesan râpé et/ou mélangez dans un bol 1 tomate épépinée et coupée en dés, 1 petit oignon blanc ciselé, le jus de ½ citron, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 3 pincées de piment d'Espelette et 15 feuilles de basilic ciselées. Versez ce mélange sur le gratin à la sortie du four et servez.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 15 GRATINS DE LÉGUMES

De nombreux bons produits dans toute une gamme de saveurs, quelle bonne nouvelle°!  
Mais aussi quelques mauvais élèves à la composition... gratinée°!

### La compagnie artique Gratin de légumes à la provençale (surgelé) **Bio**

3,19 € les 380 g – 8,39 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Un plat riche en légumes – et en fibres –, avec de l'huile d'olive vierge extra, peu de graisses saturées et de sel. Il ne contient pas de pommes de terre. À accompagner de féculents, donc.



### Picard Gratin duo de choux (surgelé) **Bio**

3,95 € les 450 g – 8,78 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Un gratin bio riche en crucifères (des légumes intéressants pour la santé) et parmi les moins caloriques de notre sélection, avec une bonne quantité de fibres et sans ingrédient industriel.



### Picard 4 Mini gratins de légumes (surgelé) **Bio**

4,85 € les 400 g – 12,38 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Un brin onéreux, ces mini gratins sont les meilleurs que nous ayons trouvés. Et, oui, ce sont les plus caloriques de nos «bonschoix», mais ils s'avèrent aussi les plus riches en fibres.



### La compagnie artique Gratin légumes verts (surgelé) **Bio**

3,19 € les 380 g – 8,39 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Une recette parmi les moins salées de notre sélection, qui plus est bio, sans ingrédient industriel et comportant 50% de légumes verts. Un très bon produit.



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien    ■ Peut mieux faire    ■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter

Lire nos fiches

>>



>> **En rayon** 15 GRATINS DE LÉGUMES (suite)

**La compagnie artique Gratin  
4 légumes et emmental (surgelé)**



3,90 € les 380 g - 10,26 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend  
aucun.

**Notre avis**

Des brocolis,  
des carottes roses  
et jaunes et des pommes de  
terre, le tout bio et sans ingrédient  
industriel. Une bonne recette,  
malgré une faible quantité de fibres.



**Côté Table Gratin  
de choux-fleurs (surgelé)**

2,19 € les 450 g - 4,87 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend  
aucun.

**Notre avis**

Une recette  
parmi les moins  
salées, sans  
ingrédient industriel et avec 55% de chou-fleur,  
plante crucifère intéressante pour la santé.  
À ce prix-là, c'est appréciable.



**Picard Rostis de légumes  
et cheddar (surgelé)**

3,30 € les 400 g - 8,25 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS: ■**

Blanc d'œuf  
en poudre.

**Notre avis**

Les rostis ne sont  
pas à proprement parler des gratins,  
mais ceux-là y ressemblent beaucoup.  
En l'occurrence, l'équilibre nutritionnel  
est ici au rendez-vous avec une belle  
quantité de légumes et de pommes  
de terre, agrémentée de fromage,  
mais sans crème.



**Saint Eloi Mini gratins  
de chou-fleur (surgelé)**

3,34 € les 480 g - 6,96 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS  
INDUSTRIELS: ■■**

Présence  
d'un additif peu  
recommandable,  
l'amidon modifié.

**Notre avis**

C'est le plus salé  
des plats que nous avons  
analysés. En plus, il contient  
plusieurs ingrédients  
indésirables, dont un additif  
peu recommandable.



### Maison Tino Gratin de brocolis (frais)

5,50 € les 550 g - 10 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

C'est le plus calorique et le plus riche en graisses saturées de notre sélection, du fait de l'importante quantité de crème, et il contient en outre un additif peu recommandable.



### Saint Eloi Le gratin d'épinards (surgelé)

2,73 € les 450 g - 6,07 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

Un plat relativement gras et salé, agrémenté d'un additif peu recommandable... Il est possible de faire beaucoup mieux!



## Minigratins de légumes surgelés

### La recette bas de gamme que les distributeurs se refilent



Auchan, Carrefour, U, Intermarché, Casino... ces acteurs de la grande distribution vendent leurs propres mini gratins de légumes surgelés de piètre qualité, avec un Nutri-Score C

(présence de beaucoup de graisses saturées et de peu de fibres) et de l'amidon modifié (un additif peu recommandable). Mais quelle n'a pas été notre

surprise de constater qu'il s'agit en réalité à chaque fois du même produit! Vendu sous plusieurs marques à des prix différents. Il était ainsi 36% plus cher dans le Casino visité qu'à l'Intermarché...



Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



# LA RATATOUILLE

## Du soleil dans l'assiette

Toutes les saveurs et les bienfaits de la cuisine méditerranéenne s'invitent à table avec ce plat typique du Sud. Vous entendez les cigales~?



SCUIZ'IN/PHOTOCOUSINE

### Ratatouille

Pour 4 personnes



**3,53 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**20 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**45 min**

**O**riginaire du sud de la France, la ratatouille est l'exemple parfait de l'équilibre de la cuisine méditerranéenne: de savoureux légumes (tomates, courgettes, aubergines, poivrons et oignons), accompagnés d'huile d'olive et de condiments (ail, herbes aromatiques). Une recette très saine et qui, servie avec des céréales complètes, peut constituer un délicieux plat végétarien. Surtout si on l'agrémenté d'olives ou encore de fromage de chèvre pour plus de gourmandise...

Reste que se lancer dans la conception d'une ratatouille maison nécessite de passer un temps non négligeable en cuisine, et n'est possible que quelques mois par an (il s'agit de légumes d'été). Heureusement, des préparations de très bonne qualité nutritionnelle, et pas beaucoup plus chères, sont disponibles toute l'année dans les rayons des supermarchés. La garantie d'un repas rapide et peu coûteux, mais également bon pour la santé et respectueux de la planète. ■

● **Faites blondir** 1 bel oignon, 2 gousses d'ail pelées et émincées, 2 brins de thym et 1 brin de romarin avec 4 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte.

● **Ajoutez** 1 poivron rouge épépiné et coupé en dés, 1 aubergine et 3 petites courgettes en dés. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 15 min en mélangeant régulièrement.

● **Plongez** 5 tomates dans l'eau bouillante 5 secondes. Rafraîchissez-les, pelez-les et découpez-les en morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte avec 1 pincée de sucre.

● **Couvrez et laissez mijoter** à feu doux 30 min. Servez avec du riz semi-complet et/ou un œuf mollet, par exemple.

#### Le petit plus!

**La ratatouille est encore meilleure réchauffée**, mais se déguste aussi froide, parsemée de basilic. N'hésitez donc pas à doubler les quantités. Et, pour lui donner un petit air de caponata sicilienne, ajoutez (en même temps que les tomates) 2 cuil. à soupe de raisins secs, 1 cuil. à soupe de pignons et 10 olives noires.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 1 RATATOUILLE ET 3 MIJOTÉS

Avec toutes ces médailles d'or, cette catégorie de produits est un vrai rayon de soleil! D'autant qu'ici, qualité peut rimer avec prix serré.

### Jardin bio Ratatouille à la provençale (ambiant)

Bio

2,65 € les 650 g – 4,08 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

**Notre avis** Un mélange d'huiles d'olive vierge extra et de tournesol, pas trop de sel, aucun ingrédient industriel, un prix serré: ce produit a bien des atouts! La faible teneur en fibres laisse toutefois craindre une grosse quantité de jus.



### Bjorg Mijoté aubergines et tomates (ambiant)

Bio

3,57 € les 630 g – 5,67 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

**Notre avis** Cette recette bio, sans ingrédient industriel ni sucre ajouté, est la moins calorique de notre sélection. On regrette seulement le choix de l'huile de tournesol, pas la plus intéressante sur le plan nutritionnel.



### Bjorg Mijoté courgettes tomates (ambiant)

Bio

3,88 € les 630 g – 6,16 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

**Notre avis** On apprécie cette référence bio, sans ingrédient industriel ni sucre ajouté, même si l'on regrette le choix de l'huile de tournesol, d'autant moins justifié que c'est le produit le plus cher de notre sélection.



### Auchan MMM ! Riste d'aubergines (ambiant)

3,11 € les 650 g – 4,78 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

**Notre avis** Si cette recette est la plus riche en fibres, elle pâtit d'un apport calorique très élevé (les aubergines ayant été prérites), d'un taux de sel important et d'un additif peu recommandable.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



# LE TABOULÉ

## À chacun sa recette

Si les gourmets plébiscitent la version libanaise du taboulé, fraîche et légère, les industriels préfèrent la nord-africaine, qu'ils réinventent largement.



**S**écialité des cuisines proche-orientales ou «levantines» (Liban, Syrie, Palestine...), le taboulé s'est diffusé dans l'ensemble du monde arabe et se décline aujourd'hui sous différentes recettes. La plus célèbre et appréciée des gourmets est certainement le taboulé libanais : frais, léger et vitaminé, il est constitué en grande partie de feuilles de persil plat et de boulgour. Mais les industriels de l'agroalimentaire lui préfèrent sa version nord-africaine, moins chère, à base de semoule de blé dur, qu'ils réinventent souvent largement... et rarement pour le mieux. Des articles de bonne qualité nutritionnelle existent malgré tout dans les rayons de la grande distribution, et s'avèrent plus économiques que la version maison que nous vous proposons. Nous n'avons, pour cette catégorie de produits, pas sélectionné de référence «à éviter», car aucune ne se détachait vraiment négativement du lot. Méfiez-vous, cependant, de l'apparent équilibre d'une telle «salade» : un certain nombre de taboulés du marché pâtiennent d'un Nutri-Score C, notamment du fait de leur teneur en sel. ■

RADVANEH/PHOTOCUISINE

### Taboulé libanais

Pour 4 personnes



**5,61 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**20 min**

NUTRI-SCORE



Repos  
**1 h**



- **Rincez puis égouttez** 100 g de boulgour. Versez-le dans un saladier.
- **Ajoutez** le jus de 2 citrons et 5 cl d'eau, et laissez mariner 30 min.
- **Lavez, séchez et effeuillez** 2 bottes de persil et 1 de menthe, puis hachez-les au couteau.
- **Pelez** 3 belles tomates (vous pouvez passer cette étape si vous êtes pressé). Coupez-les en dés.
- **Épluchez et émincez** finement 1 oignon. Réunissez dans un saladier les tomates, l'oignon, les herbes et le boulgour. Salez, poivrez et arrosez de 5 cuil. à soupe d'huile d'olive. Mélangez.
- **Réservez** 30 min au frais avant de servir.

#### Le petit plus!

**Vous pouvez aussi réaliser le taboulé avec de la semoule de couscous** (complet, c'est encore mieux), mais également ajouter des rondelles de radis, quelques graines de fenouil et une pointe de cumin.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 4 TABOULÉS

Nous n'avons pas trouvé un taboulé particulièrement mauvais à vous signaler, mais beaucoup sont très médiocres. Privilégiez donc nos bons choix ci-dessous.

### Jean Martin Taboulé de quinoa (ambiant)

Bio

4,55 € les 345 g – 13,19 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Un taboulé bio, sans ingrédient industriel ni eau, avec beaucoup de tomates et de l'huile d'olive vierge extra, et où la semoule est remplacée par du quinoa, riche en fibres. Bref, un très bon produit.



### Bio Village Taboulé aux légumes (frais)

Bio

1,98 € les 400 g – 4,95 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Un taboulé bio, sans ingrédient industriel et constitué pour un tiers de crudités, c'est très appréciable. On regrette juste le choix de l'huile de tournesol, pas la plus intéressante sur le plan nutritionnel.



### Côté Table Taboulé instantané (ambiant)

1,30 € les 730 g – 1,78 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence d'arôme naturel de poivre.

#### Notre avis

Un bon choix de taboulé à reconstituer. Peu calorique, avec de l'huile d'olive vierge et un usage raisonné des ingrédients industriels. À ce prix-là, c'est appréciable.



### U Taboulé instantané (ambiant)

1,42 € les 730 g – 1,95 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence d'arôme naturel de poivre.

#### Notre avis

Le même produit que la référence Côté Table, mais commercialisé sous une autre marque et vendu un tout petit peu plus cher.



Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien

■ Peut mieux faire

■■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



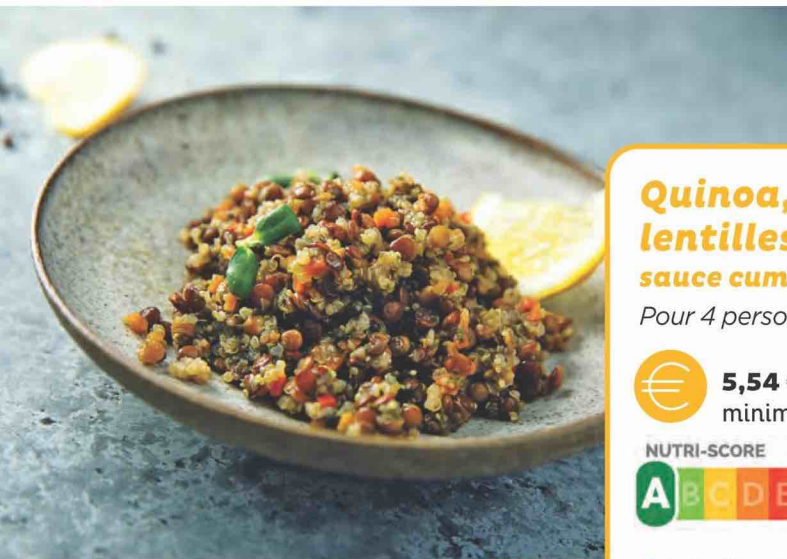
À éviter



# LES PRODUITS POUR VÉGÉTARIENS

## Un succès grandissant

Le Programme national nutrition santé encourage à réduire sa consommation de viande rouge et à augmenter les légumineuses et les céréales complètes.



### Quinoa, lentilles & tofu, sauce cumin

Pour 4 personnes



**5,54 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**20 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**30 min**

- **Détaillez** 200 g de tofu ferme en cubes.
- **Mélangez** dans un bol 150 g de yaourt (ou imitation végétale), 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, le jus de  $\frac{1}{2}$  citron et 2 pincées de cumin et de sel.
- **Faites cuire** 100 g de lentilles dans un grand volume d'eau bouillante non salée 20 min après l'ébullition. Égouttez-les.
- **Faites cuire** 100 g de quinoa dans l'eau bouillante salée 10 min. Égouttez-le.
- **Mélangez** lentilles et quinoa. Salez, poivrez. Versez dans 4 bols larges.
- **Répartissez** dessus les lamelles de 2 avocats et les cubes de tofu.
- **Arrosez** de sauce yaourt et décorez d'un généreux mélange d'herbes (menthe, coriandre, basilic, etc.) et de 2 cuil. à soupe de graines de courge.

#### Le petit plus!

**En option,** arrosez les cubes de tofu de 2 cuil. à soupe de sauce soja, de 1 cuil. à café de sirop d'agave et de 2 cuil. à soupe d'huile de sésame. Laissez mariner 30 min avant de servir.



Faites-le  
vous-  
même!

**U**rgence climatique, épuisement des ressources marines, bien-être animal, santé... Pour des raisons variées, un nombre croissant de Français tentent de diminuer leur consommation de produits animaux. Le Programme national nutrition santé (PNNS) leur donne raison, en recommandant de limiter la viande rouge à un maximum de 500 g hebdomadaires et, pour le poisson, à un gras et un maigre par semaine.

Le PNNS précise également qu'il « *n'est pas recommandé de manger de la viande à tous les repas* » et encourage à aller vers une plus grande consommation de légumes, de céréales complètes et de légumineuses, qui sont justement les constituants idéaux des plats végétariens. Face à ces attentes, les industriels s'adaptent et proposent un nombre croissant d'articles, qu'il s'agisse de plats tout faits ou d'imitations de steaks, boulettes, saucisses ou encore nuggets. Mais dans cette dernière catégorie, la qualité nutritionnelle est hélas rarement au rendez-vous... ■

MARIAKOVALEVA/SHUTTERSTOCK

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 26 PRODUITS POUR VÉGÉTARIENS OU VÉGÉTALIENS

On trouve le pire et le meilleur dans ce rayon. Quand il s'agit de plats industriels, végétarien ne veut pas forcément dire vertueux. Lisez les étiquettes°!

### Bjorg Riz, soja & légumes printaniers (ambiant)

Bio

1,58 € les 250 g – 6,32 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

**Notre avis** Un tiers de céréale complète, un tiers de légumineuse et un tiers de légumes variés. Le tout en bio, avec de l'huile d'olive vierge extra et sans ingrédient industriel. Parfait°!



### Auchan bio Quinoa cuisiné aux lentilles et aux tomates (ambiant)

Bio

1,85 € les 250 g – 7,40 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

**Notre avis** Encore le trio gagnant (céréales complètes-légumes-légumineuses), peu calorique, riche en fibres, bio et sans ingrédient industriel. Sur le plan nutritionnel, il n'y a rien à redire.



### Jardin bio Lentilles pois chiches (ambiant)

Bio

3,12 € les 250 g – 12,48 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

**Notre avis** Des légumineuses, des légumes (tomates, poivrons, oignons) et quelques graines de sésame. Le tout bio et sans ingrédient indésirable. Un très bon produit, qui plus est parmi les moins caloriques de notre sélection.



### Céréal bio Quinoa royal pois chiches citron confit (ambiant)

Bio

2,86 € les 220 g – 13 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de sirop de maïs (pour confire les citrons).

**Notre avis** Une référence intéressante et peu calorique. Elle contient des céréales complètes, des légumineuses et des légumes, et fait un usage très limité des ingrédients industriels.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



**Bjorg Lentilles carottes (ambiant)**

Bio

2,98 € les 250 g – 11,92 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

Une recette bio, toute simple et très saine de lentilles aux carottes. Riche en fibres et faible en calories. On aurait juste préféré une autre huile que celle de tournesol, pas la plus intéressante sur le plan nutritionnel.



**Céréral bio Orge lentilles vertes riz rouge (ambiant)**

Bio

2,65 € les 220 g – 10,60 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

Un mélange de deux céréales complètes et d'une légumineuse, cuisinées très simplement, avec de l'huile d'olive vierge extra et de l'huile de tournesol. Une recette riche en fibres, à agrémenter de légumes ou crudités.



**U bio Céréales quinoa lentilles (ambiant)**

Bio

1,64 € les 250 g – 6,56 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

Ce plat comprend six céréales complètes (agrémentées d'un tout petit peu de lentilles), il est bio et sans ingrédient indésirable. Bref, un bon produit, avec un très bon apport en fibres, à accompagner de légumes cuits ou de crudités.



**Bjorg Boulghour de la mer aux algues (ambiant)**

Bio

2,92 € les 220 g – 13,27 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en comprend aucun.

**Notre avis**

Cette recette «aux algues», parmi les plus chères de notre sélection, contient surtout des poivrons, des tomates, des oignons... et 1,4% d'algues déshydratées. Elle n'en reste pas moins très saine (c'est la moins salée), même si on regrette le choix de l'huile de tournesol.



### Céréal Bio Galettes de céréales riz, légumes & safran (frais)

Bio

3,21 € les 200 g - 16,05 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Voici une recette intéressante avec des céréales complètes, des légumineuses et des légumes, le tout bio et sans additif.



### Bjorg Galettes riz lentilles corail et algues (ambient)

Bio

3,35 € les 200 g - 16,75 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en comprend aucun.

#### Notre avis

Des galettes bio peu caloriques et intéressantes sur le plan nutritionnel, avec un mélange de céréales complètes, de légumineuse, de légumes et d'algues (riches en nutriments variés). Un très bon choix.



## Hari & Co

Une marque française de qualité



Lancée en 2016, la start-up lyonnaise Hari°&°6 (anciennement Le Boucher vert)

propose des produits végétaux de très bonne qualité (Nutri-Score A et bio), à base

de haricots rouges, de lentilles vertes ou de pois chiches, frais ou surgelés, sous forme de galettes ou de boulettes... Et sans ingrédients industriels!



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien    ■ Peut mieux faire    ■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter

>>



### Céréral Bio Falafels pois chiches curry (frais)



3,15 € les 175 g - 4,32 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence d'extrait  
de romarin (E392).

**Notre avis** C'est le plus riche en protéines et en fibres de nos «°bonschoix°», tout en étant le moins cher. Il est de plus bio, avec pour seul ingrédient industriel un additif dont la consommation ne soulève pas d'inquiétude particulière.



### Herta Knacki végétale (frais)

1,96 € les 140 g - 14 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de protéines  
de pois isolées,  
de gluten de blé,  
d'extrait de levure...

**Notre avis** Eau, huile de colza et gluten sont les trois principaux composants de ces «°saucises°»...Suit une longue liste d'ingrédients industriels pour un produit ultratransformé très gras et très salé.



### U Croq' panés blé et fromage (frais)

2,61 € les 200 g - 13,05 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence  
d'un additif peu  
recommandable,  
l'amidon modifié.

**Notre avis** Eau, protéines texturées et huile tiennent le haut de la liste des ingrédients composant ce produit, le plus calorique de notre sélection et ultratransformé.



### Le Gaulois Croques soja et blé fromage (frais)

2,16 € les 200 g - 10,80 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de protéines  
de soja réhydratées,  
d'arômes naturels,  
de protéines de lait...

**Notre avis** Les quatre composants principaux sont une «°préparation de protéines°», du fromage fondu, de la panure et de l'huile de tournesol. Bref, de la malbouffe, très salée et calorique.



### Herta Pavé gourmand fromage, soja et blé (frais)

3,52 € les 180 g – 19,56 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Protéines de soja et de blé réhydratées, protéine de blé, extrait de levure, fibres d'agrumes, arômes...



**Notre avis** Un mélange de protéines, de farine, d'huiles, de «goudavégétarien» (dont on aimerait bien savoir comment il a été produit!) et d'un tas d'autres ingrédients industriels...

### Picard Panés gourmands Tout bon, tout veggé (surgelé)

3,50 € les 200 g – 17,50 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:

Protéines de lait, protéines de blé texturées réhydratées...



**Notre avis** Un mélange de protéines, de farine et de fromage, le tout parsemé de quelques graines: certes, cela donne un très bon apport de protéines, mais mieux vaut aller les chercher dans des aliments plus sains.

## Vegan Deli

### Carton rouge pour le spécialiste de la junk food végétale



Imitations de cordon-bleu, d'escalope viennoise, de mortadelle ou encore

de nuggets: presque tous les produits végétariens de la marque que nous avons trouvés en magasin sont

de Nutri-Score C ou D. En outre, ils contiennent souvent une très longue liste d'ingrédients indésirables. À fuir!



Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien    ■ Peut mieux faire    ■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter



## La qualité fait le grand écart

Pizzas, lasagnes, quiches, nouilles : ce chapitre regroupe les best-sellers des rayons « ~plâs préparés~ ». On en trouve pour tous les goûts, afin de toujours maintenir l'intérêt

des consommateurs, mais le pire y côtoie souvent le meilleur. C'est ici que la qualité nutritionnelle fait le plus grand écart, et que le choix avisé du consommateur s'avère le plus important.



MONKEY BUSINESS/ADOBE STOCK - A. LECOMTE



# Plats cuisinés mixtes

## SOMMAIRE

- 84** LES LASAGNES
- 88** LA PIZZA
- 94** LES QUICHES ET TARTES SALÉES
- 98** LES RAVIOLIS
- 102** LES PLATS DE PÂTES
- 106** LA POÊLÉE DE POMMES DE TERRE
- 108** LES PLATS DE RIZ
- 112** LES NOUILLES ASIATIQUES
- 114** LES CRÊPES ET GAULETTES





# LES LASAGNES

## On est à cheval sur l'origine

Le scandale des lasagnes au cheval (2013) a eu un effet positif : l'obligation, pour les industriels, d'indiquer l'origine de la viande dans les plats préparés.



**L**es lasagnes auraient fait leur apparition sous leur forme actuelle (ou presque) au XIII<sup>e</sup> siècle, alors que la tomate n'avait pas encore été importée en Italie. Mais c'est probablement une histoire beaucoup plus récente que le lecteur de *Que Choisir* a en tête quand on évoque ce produit, à savoir, le scandale des lasagnes à la viande de cheval, qui a éclaté en 2013.

Depuis cette date, l'indication de l'origine des viandes dans les plats préparés a été rendue obligatoire – le résultat d'un combat mené notamment par l'UFC-Que Choisir. Il serait donc dommage de s'en priver, d'autant que de nombreuses références en supermarchés s'avèrent plutôt saines, et que plusieurs recettes végétariennes ou au poisson sont également disponibles (de bonnes options pour limiter sa consommation de viande rouge). Et, si cuisiner les lasagnes maison nécessite un petit tour de main, le plaisir à la dégustation sera forcément supérieur. ■

RAWPIXEL.COM/ADOBE STOCK

### Lasagnes champignons, poireaux et pignons

Pour 4 personnes



**6,84 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**35 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**50 min**



● **Rincez bien** et émincez 4 poireaux. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive 10 min. Versez 5 cl de vin blanc. Poursuivez la cuisson pendant 10 min.

● **Nettoyez et coupez** en lamelles 300 g de champignons (de Paris, shiitakés, girolles...) et faites-les revenir 5 min dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 gousse d'ail hachée. Mélangez-les aux poireaux et ajoutez 2 cuil. à soupe de crème. Salez, poivrez.

● **Détaillez** 2 boules de mozzarella en fines lamelles.

● **Fouettez** 20 cl de crème liquide et 2 cuil. à soupe de moutarde.

● **Étalez** la moitié du mélange poireaux-champignons dans un plat à gratin huilé, parsemez de 1/2 de la mozzarella, recouvrez de feuilles de lasagne et du reste de légumes, puis à nouveau de 1/2 de la mozzarella et de feuilles de lasagne.

● **Parsemez** de 25 g de pignons et du reste de mozzarella. Arrosez de crème moutardée et faites cuire 25 min dans un four préchauffé à 180 °C.

#### Le petit plus!

**Privilégiez les feuilles de lasagnes fraîches**, plus épaisses et plus moelleuses que les sèches. Prévoyez-en environ 200 g pour un plat de 4 personnes.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 12 LASAGNES

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les lasagnes industrielles ne sont pas toutes à classer dans la catégorie junk food, loin de là!

### Picard Lasagnes bœuf, légumes du soleil (surgelé)

Bio

5,95 € les 700 g – 8,50 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Bio, sans aucun ingrédient indésirable et avec de l'huile d'olive vierge extra°. voici les meilleures lasagnes au bœuf que nous ayons trouvées, même si cela reste de la viande rouge, donc à limiter.



### Picard Lasagnes aux légumes (surgelé)

3,90 € les 350 g – 11,14 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Voici nos lasagnes les moins salées. Elles contiennent une bonne quantité de fibres et peu de graisses saturées, ce qui est normal pour une recette végétarienne à l'huile d'olive vierge extra.



### Picard Lasagnes saumon épinards (surgelé)

5,95 € les 900 g – 6,61 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Une recette plutôt équilibrée avec une belle quantité d'épinards et aucun ingrédient industriel. Mieux vaut cependant privilégier une autre référence si vous avez déjà pris du poisson gras dans la semaine.



### Fuxia Lasagnes au saumon poireaux et épinards (frais)

5,19 € les 300 g – 17,30 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Une référence assez équilibrée, avec une très belle quantité d'épinards et de poireaux. Un bon choix pour un repas de poisson... si on ne tient pas compte de l'impact écologique du saumon.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter

>>



## >> En rayon 12 LASAGNES (suite)

### Bon et bio (Aldi) Lasagnes aux légumes (ambiant)



1,79 € les 300 g – 5,97 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de deux additifs tolérables, E412 et E415.

#### Notre avis

À ce prix, on apprécie un usage relativement raisonné des ingrédients industriels et la garantie d'ingrédients bio. Cette recette a de plus l'avantage d'être végétarienne et de contenir peu de graisses saturées.



### Auchan Le traiteur Lasagnes bolognaise au bœuf (frais)

6,99 € les 1°000g

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

Un additif à risques et beaucoup plus de viande rouge que de légumes: on est loin de l'idéal nutritionnel, même si on apprécie l'huile d'olive vierge extra.



### Carrefour Votre traiteur vous propose Lasagne saumon épinards (frais)

6,90 € les 1°000g

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

Au-delà de leur nombre d'additifs (quatre, dont un peu recommandable), ces lasagnes contiennent autant de crème que d'épinards. Résultat: beaucoup de graisses saturées et peu de fibres.



### Carrefour Classic' Lasagnes chèvre épinards (surgelé)

3,44 € les 600 g – 5,73 €/kg

NUTRI-SCORE



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

Les lasagnes de Carrefour sont caloriques, beaucoup trop riches en graisses saturées et bien pauvres en épinards. Quant à l'amidon modifié, on ne peut vraiment pas dire qu'il ouvre l'appétit!



### Casa Morando (Aldi) Lasagnes façon bolognaise (frais)

2,21 € les 1°000g



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.



**Notre avis** Calorique, avec de l'amidon modifié, de la graisse de palme et une grosse quantité de viande de porc dont l'origine ne peut être connue qu'en scannant un QR Code: une recette à très bas coût guère appétissante!

### Toque du Chef (Lidl) Lasagnes à la bolognaise (frais)

2,59 € les 1°000g



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.



**Notre avis** Le plat le plus calorique de notre sélection, et riche en acides gras saturés du fait d'une grosse quantité de bœuf. On regrette aussi la présence de plusieurs ingrédients indésirables, en particulier l'amidon modifié.

### Carrefour Extra Lasagnes chèvre-épinard (frais)

2,62 € les 350 g – 7,49 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.



**Notre avis** On trouve bien plus de fromage que d'épinards dans cette recette (donc des graisses saturées et peu de fibres), et presque autant d'ingrédients industriels, en nombre, que de vrais aliments.

### Carrefour Les classiques Lasagnes à la bolognaise (ambient)

2,16 € les 300 g – 7,20 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.



**Notre avis** Cette référence contenant un mélange de viandes de bœuf et de porc est la plus salée de notre sélection. Et on se passerait volontiers de ses divers ingrédients industriels, surtout l'amidon modifié.

Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



# LA PIZZA

## Côté pile et côté face

La pizza a deux profils. Le premier représente le symbole de la malbouffe, mais le second propose des recettes tout à fait équilibrées.



O n dit « la » pizza, et pourtant il en existe de toutes sortes. Sur le plan gustatif, bien sûr – rien à voir entre une napolitaine et une romaine, ni entre la *bianca* (« blanche », en italien) et celle nappée de coulis de tomate –, mais aussi au niveau nutritionnel. Surtout depuis que l'industrie agroalimentaire s'est emparée de cette recette traditionnelle italienne, à l'origine plutôt saine, pour en faire un des emblèmes de la malbouffe moderne, dégoulinant de simili-fromage et d'additifs en tout genre. Heureusement, il existe aussi des références équilibrées dans les rayons frais et surgelés des supermarchés. Reste que s'il y a bien une catégorie dans laquelle la qualité fait le grand écart, c'est celle-là ! Mieux vaut donc prendre le temps de bien choisir... et pourquoi pas, de réaliser soi-même sa pizza ? Essayez au moins une fois ! ■

S. URANOV/ADOBE STOCK

### Pizza fenouil, courgette et chèvre

Pour 4 personnes



6,66 €/kg\*  
minimum



Préparation  
45 min

NUTRI-SCORE



Repos + cuisson  
1 h + 35 min



- **Mélangez** dans un saladier 240 g de farine, 160 g de farine de pois chiches, 2 cuil. à café de levure sèche de boulanger, 1 pincée de sel, 1 pincée de sucre, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 24 cl d'eau tiède. Pétrissez 5 min et formez une boule. Couvrez d'un linge et laissez lever 1 h dans un endroit tiède (four préchauffé à 30 °C puis éteint, par exemple).
- **Pendant ce temps, faites revenir** 1 gousse d'ail écrasée, 1 bulbe de fenouil émincé fin et 2 petites courgettes en rondelles avec 3 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 15 min. Salez, poivrez.
- **Une fois la pâte levée, étalez-la** sur un plan de travail fariné puis déposez-la sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez de 2 cuil. à soupe de coulis de tomate. Garnissez de la poêlée de légumes, de 130 g de chèvre en lamelles et de 2 pincées de piment d'Espelette.
- **Cuisez** 20 min à 180 °C. Arrosez d'huile d'olive et servez avec une salade.

#### Le petit plus!

**Vous pouvez préparer votre pâte à pizza à l'avance.** Ou utiliser des pâtes toutes faites, mais celles que nous avons trouvées en grande distribution contiennent toutes des ingrédients industriels.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 20 PIZZAS

Certaines pizzas sont sans reproche, alors que d'autres multiplient les ingrédients industriels, les additifs indésirables, le sel et le gras. Ouvrez l'œil!

### Bio village Pizza saumon (surgelé)

Bio

3,79 € les 360 g – 10,53 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Bio et sans ingrédient industriel pour

une pizza au saumon, celle-ci s'en sort plutôt bien. Elle reste toutefois la plus salée et la plus calorique de nos bons choix. Privilégiez d'autres garnitures, surtout si vous avez déjà mangé du poisson gras dans la semaine.



### Marie Pizza bolognaise crousti moelleuse (surgelé)



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

C'est de loin la meilleure recette de pizza à la viande que nous ayons trouvée. Sans ingrédient industriel, c'est aussi la moins salée et la moins riche en acides gras saturés de notre sélection. La consommation de viande rouge reste cependant à limiter.



### Auchan bio Pizza 4 légumes (fraîche)

Bio

5,15 € les 380 g – 13,55 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Une pizza végétarienne et bio, avec peu de matière grasse et une liste d'ingrédients «comme à la maison». Un très bon choix.



### Bio village Pizza Margherita (surgelé)

Bio

3,01 € les 350 g – 8,60 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Encore une référence végétarienne, bio, sans le moindre ingrédient industriel et qui compte parmi les moins salées de notre sélection.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter

>>



### Jardin bio Pizza 4 saisons (frais)



6,05 € les 400 g – 15,13 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Sur le plan nutritionnel, elle a tout pour plaire: végétarienne, bio et sans ingrédient industriel. Cette pizza fait aussi partie des moins caloriques de notre sélection. Hélas, c'est la plus chère.



### Turini Fruits de mer (surgelé)

1,98 € les 400 g – 4,95 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de dextrose et de protéines de blé.

#### Notre avis

La moins calorique et la plus riche en fibre de notre sélection. On apprécie l'usage raisonné des ingrédients industriels... surtout à ce prix!



### Turini Merveillosa thon (surgelé)

1,57 € les 355 g – 4,42 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de protéines de blé.

#### Notre avis

Un usage raisonnable des ingrédients industriels et des apports en sel et en acides gras saturés maîtrisés. Pas mal pour une pizza au thon, surtout si peu chère. Il vaut mieux préférer d'autres recettes si vous avez déjà mangé du poisson gras dans la semaine.



### Picard Pizza 4 saisons (surgelé)



4,15 € les 420 g – 9,88 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de deux additifs peu préoccupants (E300 et E330).

#### Notre avis

En plus d'être végétarienne, bio, et de faire un usage raisonnable des ingrédients industriels, cette référence compte parmi les moins salées et les moins caloriques de notre échantillon.



### Turini 4 fromages - La familiale (surgelé)

2,53 € les 570 g - 4,44 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de dextrose.

#### Notre avis

C'est la pizza aux quatre fromages la plus saine que nous ayons trouvée, avec un usage limité des ingrédients industriels et des apports en acides gras saturés et en sel maîtrisés.



### L'Italie des pizzas Pizza Tirolese (frais)

6,90 € les 550 g - 12,55 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs peu recommandables (E471 et E481) et de deux autres à éviter (E250 et E251).

#### Notre avis

En plus de sa longue liste d'ingrédients indésirables, cette référence bat tous les records de taux de sel. En mangeant un tiers de cette pizza, vous dépassez déjà largement les maximums quotidiens recommandés!



### Dr. Oetker Ristorante Pizza spéciale (surgelé)

1,99 € les 330 g - 6,03 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs peu recommandables (E450 et E451) et d'un autre à éviter (E250).

#### Notre avis

C'est, avec la pizza mozzarella cheddar emmental Casino, la référence la plus grasse de notre sélection. Elle est également truffée d'additifs et contient de la charcuterie nitrée.



### Picard Snack Pizza 4 fromages (surgelé)

2,15 € les 200 g - 10,75 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs peu recommandables le E471 et l'amidon modifié.

#### Notre avis

Troisième de notre sélection en matière d'apports caloriques et d'acides gras saturés, cette pizza est aussi truffée d'ingrédients indésirables. Passez votre chemin!



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



**Carrefour Pizza raclette bacon (frais)**

3,25 € les 450 g – 7,22 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de deux additifs à éviter (E250 et E124).

**Notre avis** Cette pizza fait dans l'originalité avec l'ajout du rouge cochenille comme colorant! Cet additif est à éviter, car il peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez l'enfant. Cette référence contient de plus beaucoup d'acides gras saturés et de la charcuterie nitrée.



**Casino Pizza mozzarella cheddar emmental (surgelé)**

5,76 € les 450 g – 12,80 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de cinq additifs peu recommandables: l'amidon modifié et les E450, 452, E339 et E341.

**Notre avis** De notre sélection, c'est la pizza la plus riche en acides gras saturés, la plus sucrée, mais aussi la deuxième en apports caloriques et en nombre d'additifs peu recommandables. À fuir!



**Casino Pizza pepperoni jambon champignons (surgelé)**

5,78 € les 450 g – 12,84 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de six additifs peu recommandables (amidon modifié, E450, 451, E452, E339 et E341) et d'un autre à éviter, le E250.

**Notre avis** C'est, avec la pizza mozzarella cheddar emmental Casino, la plus sucrée de notre sélection. Elle bat aussi le record du nombre d'additifs: 12, dont 7 peu recommandables ou à éviter! Elle est bien trop riche en acides gras saturés et contient de la charcuterie nitrée.



**Toque du Chef (Lidl) Pizza Romanella (frais)**

2,65 € les 380 g – 6,97 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de deux additifs peu recommandables (amidon modifié et E450) et d'un autre à éviter, le E250.

**Notre avis** Voici une pizza très salée qui contient beaucoup d'acides gras saturés, ainsi que de la charcuterie et trois additifs peu recommandables ou à éviter.



### Sodebo Pizza chorizo (frais)

4,40 € les 470 g - 9,36 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, le E451, et d'un autre à éviter, le E250.

**Notre avis** Une pizza très salée, qui contient beaucoup trop d'acides gras saturés, de la charcuterie nitritée et de nombreux ingrédients industriels.



### Fiorini Pizza chorizo (frais)

1,97 € les 450 g - 4,38 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié, et d'un autre à éviter, le E250.

**Notre avis** Tru"ée d'ingrédients indésirables et bien trop riche en acides gras saturés, c'est la plus calorique de notre échantillon (l'équivalent de 5 hamburgers d'une célèbre chaîne de fast-food).



### Carrefour Pizza chorizo (frais)

2,44 € les 450 g - 5,42 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, le E451, et d'un autre à éviter, le E250.

**Notre avis** Cette référence contient beaucoup trop d'acides gras saturés, de la charcuterie nitritée et de nombreux ingrédients industriels.



### Toque du Chef (Lidl) Pizza chorizo (frais)

1,83 € les 470 g - 3,89 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, le E451, et d'un autre à éviter, le E250.

**Notre avis** Une pizza très salée, avec beaucoup trop d'acides gras saturés, de la charcuterie nitritée et de nombreux ingrédients industriels. Toqué, ce chef?



Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

🏆 Médaille d'or 🌱 Bon choix 🚫 À éviter



# LES QUICHES ET TARTES SALÉES

## Gare aux calories!

Par nature, ces plats ne sont pas des plus légers~! Les recettes maison permettent toutefois de limiter un peu les calories.



**C'**est LA recette qui fait de l'e~ et sans être bien longue à réaliser ni nécessiter beaucoup de talent. Au point de constituer souvent une activité privilégiée avec les enfants. Mais pour ceux à qui le temps ou l'envie manquent et qui ne cherchent pas particulièrement à faire d'économies, les industriels ont tout prévu. Poireaux, fromage, tomate, lardons, thon...

Les quiches et tartes occupent une grande part des rayons frais et surgelés des supermarchés. Reste que, si certaines marques font mieux que d'autres, il ne faut pas se leurrer°: ces plats préparés sont, par nature, fortement caloriques, et ce quelle que soit la garniture. Cuisiner maison permet de choisir de bons ingrédients, mais aussi d'alléger un peu la recette, surtout si l'on privilégie les «°quichessans pâte°», beaucoup plus légères et quand même très savoureuses (lire Le petit plus ci-contre). ■

ILOLAB/ADOBE STOCK

### Quiche potimarron, brocolis et orange

Pour 4 personnes



**3,57 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**20 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**1 h 05**

**Faites-le  
vous-  
même!**

- **Ôtez** les graines et détaillez 9° potimarron en cubes – il n'est pas nécessaire de l'éplucher : sa peau fond à la cuisson.
- **Faites-les cuire** 15 min dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, les zestes et le jus de 9° orange bio. Salez, poivrez.
- **Rincez et détaillez** 1 brocoli en fleurettes (découpe des fleurs) et faites-les cuire 15 min à la vapeur.
- **Fouettez** dans un saladier 3 œufs bio, 1 yaourt nature, 7 cl de lait, 2 pincées de piment d'Espelette et 2 cuil. à soupe de graines de courge. Salez, poivrez.
- **Étalez** une pâte brisée du commerce (bio et pur beurre) dans un moule à tarte.
- **Répartissez** les cubes de potimarron et les fleurettes de brocolis puis recouvrez du mélange aux œufs.
- **Faites cuire** 35 min dans un four préchauffé à 180 °C. Servez avec une salade.

#### Le petit plus!

**Pour une quiche sans pâte,**

fouettez 3 œufs avec 25 cl de lait, 10 cl de crème liquide et environ 30 g de farine. Ajoutez les ingrédients (lardons, fromage, légumes, etc.), assaisonnez (sel, poivre, noix de muscade, épices, herbes aromatiques...) et versez dans un moule à manqué beurré. Faites cuire environ 35 min dans un four à 200 °C.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 12 QUICHES ET TARTES SALÉES

La qualité nutritionnelle ne vole jamais haut dans ce rayon, mais quitte à manger une tarte, mieux vaut au moins privilégier les versions sans charcuterie ni additifs à risques.

### Picard Tarte fine courgettes fromage de chèvre (surgelé)

2,95 € les 290 g - 10,17 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Sans ingrédient industriel, c'est la deuxième tarte la moins calorique de notre sélection grâce à sa pâte fine. Une bonne recette sur le plan nutritionnel.



### Picard Tartelettes fines à la tomate (surgelé)

4 € les 240 g - 16,67 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence des additifs E224 et E330.

#### Notre avis

Les tartelettes les moins salées de notre sélection, avec une belle proportion de tomates cuisinées à l'huile d'olive vierge extra. Les additifs employés ne sont pas inquiétants, mais pas indispensables non plus.



### Marie Tarte au saumon poireaux à la crème (surgelé)

2,27 € les 400 g - 5,68 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Pour une tarte au saumon, celle-ci est plutôt équilibrée et dénuée d'additif. Mais mieux vaut privilégier d'autres recettes si vous avez déjà mangé du poisson gras dans la semaine.



### Marie Tarte au chèvre tomates cerises (surgelé)

3,25 € les 400 g - 8,13 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

C'est la tarte la moins grasse de notre sélection, grâce à une quantité limitée de chèvre et à une part conséquente de fromage blanc.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter

>>



>> **En rayon** 12 QUICHES ET TARTES SALÉES (suite)

**Auchan Tarte aux poireaux (surgelé)**

1,87 € les 400 g – 4,68 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence de lactose et de protéines de lait.

**Notre avis**

Une recette a` chant 23%de poireaux et une liste d'ingrédients industriels limitée. Cette tarte constitue un choix intéressant pour un repas sans viande ni poisson, avec tout de même des protéines animales apportées par les œufs.



**Carrefour Tarte aux poireaux (surgelé)**

1,66 € les 400 g – 4,15 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence de lactose, de protéines de lait et de dextrose.

**Notre avis**

On se passerait volontiers des ingrédients industriels, mais la recette reste parmi les plus raisonnables du marché. Il s'agit également du produit le moins cher de notre sélection.



**Côté Table Tarte aux poireaux (surgelé)**

1,74 € les 400 g – 4,35 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence de dextrose, lactose, protéines de lait et arôme naturel de poivre.

**Notre avis**

Pratiquement similaire à la recette Carrefour, au point qu'on se demande si`ce n'est pas le même produit présenté sous deux étiquettes di`érentes... Celle-ci étant plus chère, on la conseille avant tout aux inconditionnels de E.Leclerc.



**U Tarte aux poireaux (surgelé)**

1,94 € les 400 g – 4,85 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Présence de lactose, de protéines de lait, de dextrose...

**Notre avis**

Très similaire aux recettes Carrefour et Côté Table – hormis l'absence d'emmental, qui permet à cette tarte d'obtenir le titre de produit le moins calorique et le moins riche en acides gras saturés de notre sélection.



### Mix Bu~ et Quiche lorraine lardons fumés emmental (frais)

6,30 € les 375 g - 16,80 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs peu recommandables, l'amidon modifié et le E471, et d'un autre à éviter, le E250.



**Notre avis** Certes, les quiches lorraines ne sont jamais légères, mais celle-ci bat tous les records. Très salée, pleine d'ingrédients indésirables, dont de la margarine à base d'huile de palme. Et c'est la plus chère°!

### U saveurs Mini-flammekueche (frais)

1,93 € les 180 g - 10,72 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs peu recommandables, l'amidon modifié et le E471, et d'un autre à éviter, le E250.



**Notre avis** À la fois trop salé et trop sucré, calorique, riche en acides gras saturés, en additifs indésirables et en charcuterie nitritée... Bref, on peut s'en passer.

### Auchan Quiche lorraine lardons et emmental (frais)

2,59 € les 400 g - 6,48 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs peu recommandables, l'amidon modifié et le E471, et d'un autre à éviter, le E250.



**Notre avis** Beaucoup d'additifs à risque, de gras et de sel. Ajoutez à cela de la margarine à base d'huile de palme, et vous obtenez une parfaite représentante de la malbou~e.

### Côté Table 2 quiches lorraines lardons, jambon & crème fraîche (frais)

1,91 € les 260 g - 7,35 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs peu recommandables, l'amidon modifié et le E471, et d'un autre à éviter, le E250.



**Notre avis** Voici le produit le plus calorique de notre échantillon. Son seul «°bonpoint°» s'agit de notre quiche la plus pauvre en charcuterie, ce qui n'est pas plus mal pour la santé.

Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter



# LES RAVIOLIS

## Et si vous releviez le défi?

Contrairement à ce que l'on peut croire, préparer ses raviolis soi-même n'est pas si difficile, même si cela demande un peu de savoir-faire.



**P**eu de gourmands ont tenté de concocter ce classique de la cuisine italienne...

Pourtant la recette ci-contre prouve qu'elle n'est pas impossible à réaliser\* même si, reconnaissons-le, cela demande du temps et un certain coup de main, y compris avec une pâte à raviolis déjà toute faite. Heureusement, il existe, dans les rayons frais et épicerie des supermarchés, de nombreuses références de bonne qualité nutritionnelle et aux saveurs variées. Cela vaut donc la peine de prendre soin de bien choisir, car ici, le pire côtoie le meilleur.

Rappelons également que les raviolis frais, une fois cuits, ne nécessitent pas forcément que vous y ajoutiez de la crème fraîche, du sel ou du fromage râpé... au risque de voir le Nutri-Score de votre plat grimper d'un cran. Bien souvent, un filet d'huile d'olive ou de noix accompagné d'une pincée de poivre suffit amplement. ■

T. ATAMANUK/ADOBE STOCK

### Raviolis céleri, pomme et noix

Pour 4 personnes



**7,53 €/kg\***  
minimum



**Faites-le  
vous-  
même!**

Préparation  
**30 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**3 min**

- **Versez** dans un saladier 160 g de ricotta, 1 branche de céleri émincée assez finement, 1 pomme pelée, épépinée et râpée, 30 g de noix concassées et 1 cuil. à soupe d'huile de noix. Salez, poivrez et mélangez.
- **Étalez** sur le plan de travail fariné 20 feuilles à raviolis fraîches de type « pâte à wonton » (disponibles dans les magasins asiatiques et sur Internet). Déposez 1 cuil. à café de farce au centre. Humidifiez le pourtour de chaque ravioli avec un doigt trempé dans l'eau.
- **Repliez** les feuilles en deux. Appuyez sur le pourtour pour bien souder les raviolis.
- **Plongez-les** dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'1 cube de bouillon de légumes 3 min.
- **Prélevez** les raviolis à l'aide d'une écumoire. Répartissez-les dans 4 assiettes.
- **Fouettez** 5 cuil. à soupe d'huile de noix et 1 cuil. à café de vinaigre de cidre. Versez sur les raviolis.
- **Parsemez** de 6 cerneaux de noix concassés et de quelques feuilles de céleri émincées.

#### Le petit plus!

#### Les pâtes à wonton

du commerce contiennent toutes au moins un ingrédient industriel, mais réaliser une pâte à raviolis maison n'est pas facile. On le recommande donc seulement aux plus aguerris.

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 12 RAVIOLIS

Une bonne surprise : on trouve de bons produits aussi bien parmi les raviolis en conserve que dans ceux du rayon frais, dans ceux en sauce comme dans ceux à cuire.

### Weight Watchers Ravioli au saumon fondue d'épinards à la crème (frais)

3,95 € les 290 g – 13,62 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Ce plat est le moins salé de notre échantillon, et peu calorique. Mais la faible quantité de fibres suggère qu'il ne vous calera pas longtemps. Mieux vaut choisir d'autres recettes si vous avez déjà mangé du poisson gras dans la semaine.



### Casino bio Ravioli végétariens (ambiant)

Bio

4,11 € les 650 g – 6,32 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Notre produit le moins calorique, mais c'est notamment grâce au ratio raviolis/sauce tomate assez faible. Il s'agit aussi de la référence la moins chère. Le choix de l'huile de tournesol ne s'avère pas le plus intéressant sur le plan nutritionnel.



### Mon bon bio Ravioli pur bœuf (ambiant)

Bio

3 € les 300 g – 10 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Pour des raviolis au bœuf, ceux-ci sont plutôt équilibrés, peu caloriques, bio et dépourvus d'ingrédients industriels. Toutefois, cela reste de la viande rouge, dont il est préférable de limiter la consommation.



### Weight Watchers Tortellini tomate mozzarella (frais)

4,69 € les 300 g – 15,63 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Peu calorique, cette recette à l'huile de colza – riche en bons acides gras – est la deuxième moins salée de notre sélection. La faible quantité de fibres laisse penser néanmoins que ce plat ne vous rassasiera pas très longtemps.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter

>>



**Marque Repère Bio village**  
**Ravioli ricotta épinards (frais)**



**2,74 €** les 250 g – 10,96 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Présence de fibres de son de blé.

**Notre avis**

Ces raviolis bio et végétariens constituent plutôt un bon choix. On regrette l'ajout d'un ingrédient industriel dispensable (des fibres de son de blé) et l'utilisation d'huile de tournesol (pas la plus avantageuse sur le plan nutritionnel).



**U bio Tortellini légumes grillés (frais)**



**3,10 €** les 250 g – 12,40 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Présence d'extrait de romarin (E392).

**Notre avis**

Végétariens et bio, ces raviolis contiennent seulement de l'extrait de romarin, un ingrédient industriel qui ne suscite pas d'inquiétude pour la santé. Le mélange d'huiles d'olive vierge extra et de tournesol est, en outre, intéressant.



**Issimo Ravioli aux truffes de Toscane (frais)**

**5,65 €** les 250 g – 22,60 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Ces raviolis, les plus chers de notre comparatif, renferment beaucoup de graisses saturées, à cause d'une quantité importante de ricotta. Ils restent relativement équilibrés et sans ingrédients industriels.



**L'Italie des pâtes Ravioli au bœuf braisé (frais)**

**2,95 €** les 250 g – 11,80 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence d'un ingrédient industriel à éviter, le E250.

**Notre avis**

De la viande rouge, dont la consommation doit être limitée, de la charcuterie nitritée (mortadelle) et une pelletée d'ingrédients industriels... dont la présence est d'autant moins acceptable à ce prix-là.



### Auchan Ravioles au basilic (frais)

2,55 € les 240 g - 10,63 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

On trouve beaucoup plus de fromage que de basilic dans cette recette, donc beaucoup de graisses saturées et de sel. L'amidon modifié n'arrange rien.



### Lustucru Les grandes ravioles au comté affiné (frais)

2,69 € les 250 g - 10,76 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

Du fromage et de la crème... pas étonnant que ces raviolis soient les plus caloriques et les plus riches en graisses saturées de notre sélection! Ajoutez-y de l'amidon modifié et vous obtenez un produit à éviter.



### L'Italie des pâtes Cappelletti au jambon cru (frais)

3,50 € les 250 g - 14 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs à éviter, le E249 et le E250.

#### Notre avis

Utiliser de la charcuterie grasse, salée et nitrée pour farcir des raviolis n'est évidemment pas ce qu'il y a de plus sain. Sans parler des divers arômes et additifs que l'industriel a ajoutés...



### Auchan Tortellini jambon cru (frais)

L'avis de QC 1,65 € les 250 g - 6,60 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs à éviter, le E249 et le E250.

#### Notre avis

Le record du nombre d'additifs de notre sélection (six, dont deux à éviter), combiné à de la charcuterie grasse, salée et nitrée. Mieux vaut passer votre chemin.



Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



# LES PLATS DE PÂTES

## Mettez la main à la pâte

Certes, on peut trouver en supermarché des pâtes de bonne qualité, mais les recettes maison sont simples et bien moins chères.



### Penne lentilles et citron confit

Pour 4 personnes



**1,76 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**10 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**40 min**



Faites-le  
vous-  
même!

**L**es *pasta* italiennes se déclinent à l'infini, que ce soit dans leur forme (spaghetti, tagliatelles, farfalles, macaroni, penne...) ou dans leur préparation (bolognaise, carbonara, pesto...). Une infinité de possibilités qui inspire l'industrie agroalimentaire et occupe des pans entiers des rayons de la grande distribution. Et pourtant! Quoi de plus simple que de les faire maison...

Une option que nous vous recommandons particulièrement pour les plats de pâtes à la carbonara, qui s'avèrent de très mauvaise qualité nutritionnelle en supermarché. Pour les autres recettes, il existe de bons produits tout faits, même si on peut regretter qu'ils soient si peu nombreux à intégrer des ingrédients bio et des pâtes au blé complet, plus intéressantes sur le plan diététique. Mieux vaut donc cuisiner son plat soi-même: c'est rapide, plus sain et écologique, et surtout beaucoup moins cher. ■

- **Versez** dans une grande casserole 1 gousse d'ail écrasée, 1 carotte pelée coupée en rondelles, 250 g de lentilles vertes, 2 feuilles de sauge et 1,2 l d'eau. Portez à frémissement.
- **Ajoutez** 1 cube de bouillon de légumes bio et la peau de 1/2 citron confit coupée en dés. Faites cuire 25 min. Salez, poivrez.
- **Prélevez** le tiers du contenu de la casserole. Mixez-le et reversez dans la casserole. Mélangez.
- **Faites** cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée 250 g de penne semi-complète environ 8-10 min (vérifiez le temps de cuisson sur le sachet).
- **Versez** les pâtes puis les lentilles par-dessus dans un plat de service. Arrosez de 1 filet d'huile d'olive, parsemez de ciboulette et/ou de persil et d'un peu de fleur de sel.

#### Le petit plus!

**Ne salez pas**

**l'eau de cuisson** de façon à éviter que les lentilles durcissent.

DROBOT DEAN/ADOBE STOCK

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 12 PLATS DE PÂTES

Les pâtes à la carbonara industrielles sont souvent à éviter, nous ne vous présentons ici que la pire référence. Heureusement, beaucoup d'autres recettes sont équilibrées.

### Picard Pâtes crevettes, courgettes grillées sauce au basilic (surgelé)

5,95 € les 900 g – 6,61 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Une recette peu calorique et la moins salée de notre échantillon, avec de l'huile d'olive vierge extra et une belle proportion de courgettes et tomates. Elle contient une faible quantité d'acides gras saturés.



### Picard Tagliatelles au saumon sauce tomatée légumes (surgelé)

5,95 € les 900 g – 6,61 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Un plat peu calorique, avec peu d'acides gras saturés car utilisant une quantité limitée de saumon. Privilégiez une autre recette si vous avez déjà mangé du poisson gras dans la semaine.



### Madern Farfalles à la bolognaise (surgelé)

Bio

3,70 € les 280 g – 13,21 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence d'acide citrique (E330).

#### Notre avis

Les pâtes les moins grasses de notre sélection, avec peu d'acides gras saturés grâce à une recette sans fromage, sans beurre et sans crème (huile d'olive uniquement). Elles sont bio et le seul additif présent (l'acide citrique) n'est pas problématique pour la santé. La viande rouge reste cependant à limiter.



### Marie Penne au poulet sauce pesto (frais)

2,69 € les 280 g – 9,61 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Extrait de basilic

#### Notre avis

On apprécie leur absence d'ingrédients industriels, même si ces pâtes sont, parmi toutes nos références «bonchoix», les plus caloriques et les plus salées. Dites bonjour à la viande de poulet et à la sauce pesto...



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



**Marie Macaroni sauce tomate et boulettes au bœuf (frais)**

3,12 € les 280 g – 11,14 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Une recette peu calorique, pauvre en acides gras saturés et dénuée d'ingrédient industriel. Elle est cependant généreuse en bœuf, dont la consommation est, rappelons-le, à limiter.



**Picard Spaghetti à la bolognaise (surgelé)**

2,60 € les 400 g – 6,50 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Une recette relativement équilibrée, malgré une quantité importante de graisses saturées. On regrette le choix des matières grasses (beurre et huile de tournesol), pas des plus intéressantes sur le plan nutritionnel.



**Picard Gratin de coquillettes au blé complet (surgelé)**

3,90 € les 350 g – 11,14 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Aucun ingrédient industriel mais des céréales complètes et beaucoup de légumes: une très bonne recette – quoique riche en acides gras saturés du fait de la présence de crème, de fromage et de beurre.



**Giovanni Rana Trece aux tomates et petits légumes (frais)**

3,99 € les 350 g – 11,40 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★**

Présence d'arômes naturels.

**Notre avis**

Ces pâtes sont celles qui présentent le moins d'acides gras saturés (avec la poêlée Monique Ranou) de notre sélection, et elles contiennent une belle quantité de légumes. On se serait cependant volontiers passé des arômes naturels.



**Marie Spaghetti bolognaise tomates et basilic (frais)**

Bio

2,27 € les 280 g – 8,11 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

On apprécie que ce plat soit bio et sans ingrédient industriel, même si cela reste une recette à la viande rouge et riche en acides gras saturés (liés notamment au fromage et à la crème fraîche).



**Monique Ranou Poêlée penne et poulet légumes du soleil (surgelé)**

4,56 € les 900 g – 5,07 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Présence d'arômes naturels.

**Notre avis**

La référence la moins calorique et la moins riche en acides gras saturés de notre sélection, avec une bonne quantité de fibres. Un bon choix pour un repas carné, surtout à ce prix-là.



**Weight Watchers Rigatoni au chèvre et épinards à la crème (frais)**

3,66 € les 280 g – 13,07 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis**

Une recette relativement équilibrée, peu calorique, pauvre en acides gras saturés et sans ingrédient industriel. Ce sont, par contre, les pâtes les plus chères de notre sélection avec les farfalles Madern.



**Toque du Chef Tagliatelles à la carbonara (surgelé)**

1,79 € les 300 g – 5,97 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié, et d'un autre à éviter, le E250.

**Notre avis**

Les carbonaras sont toutes très caloriques, riches en acides gras saturés et salées. Mais celles-ci battent tous les records, avec un Nutri-Score D, des lardons nitrés et de l'amidon modifié.



Lire nos fiches

**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS**

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

**NOTE GLOBALE**

🏆 Médaille d'or 🍃 Bon choix 🚫 À éviter



# LA POÊLÉE DE POMMES DE TERRE

## N'oubliez pas les légumes

Les recettes de poêlées de pommes de terre sont nombreuses. Celles avec des légumes sont évidemment à privilégier.



### Poêlée de pommes de terre fèves, pois chiches, raisins et menthe

Pour 4 personnes



**5,72 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**20 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**25 min**



**L**es pommes de terre sautées accompagnent très souvent, dans nos foyers, un poulet rôti, une côte de porc ou encore un steak haché – avec, chez les plus raisonnables, quelques haricots verts posés sur le bord de l'assiette. Mais, dans les rayons des supermarchés, la poêlée de pommes de terre constitue souvent un plat complet, avec une belle proportion de bœuf ou de lardons et parfois même des légumes.

Ce ne sont pas les produits les plus recommandables que vous trouverez au rayon surgelés, même si certaines recettes sont plus raisonnables que d'autres. Alors pour découvrir des saveurs nouvelles et plus saines, nous vous proposons ci-contre une recette de poêlée végétarienne originale et roborative, parfaite pour tenir au corps durant l'hiver. Les ingrédients étant bio, elle vous coûtera cependant plus cher que les poêlées toutes faites présentées en page suivante. ■

T. VOLGUTOVA / SHUTTERSTOCK

- **Épluchez et coupez** en cubes 700 g de pommes de terre à chair ferme. Plongez-les 7 min environ dans une casserole d'eau bouillante puis égouttez-les.
- **Écossez** puis ôtez la petite peau de 300 g de fèves. Ébouillantez-les 1 min et égouttez-les.
- **Faites revenir** dans une poêle (ou un wok) 9° oignon pelé et émincé pendant 1 min, ajoutez 40 g de raisins secs avec 4 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- **Incorporez** les pommes de terre, 160 g de pois chiches cuits (en bocal ou conserve), rincés et bien égouttés, les fèves et 8 feuilles de menthe ciselées. Salez, poivrez.
- **Faites dorer** 10-15 min en remuant souvent. Servez avec une salade d'épinards ou d'endives.

#### Le petit plus!

#### L'écosage des fèves

est rapide, mais les débarrasser de leur peau prend un peu de temps (propice pour papoter avec les petites mains recrutées?). Vous pouvez aussi utiliser des fèves surgelées prêtes à l'emploi (comptez-en alors environ 80 g).

\* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

## En rayon 4 POÊLÉES DE POMMES DE TERRE

Les mauvais produits sont souvent plus chers que les bons. Alors choisissez les recettes les plus saines, vous ferez aussi de substantielles économies!

### Auchan Poêlée campagnarde (surgelé)

3,54 € les 900 g - 3,93 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de dextrose.

#### Notre avis

Peu d'ingrédients industriels et pas de nitrites. Mais cela reste une recette de pommes de terre sautées accompagnées de charcuterie (de la viande de bœuf en salaison). À limiter, donc.



### Saint Eloi Poêlée paysanne (surgelé)

3,32 € les 1°000g



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de dextrose, de sirop de glucose et d'arômes naturels.

#### Notre avis

Une belle quantité de champignons et pas trop de lardons, cela donne une poêlée peu calorique et peu salée, faiblement pourvoyeuse en acides gras saturés. On apprécie aussi l'absence de nitrites.



### Repas de famille (Aldi) Poêlée à la périgourdine (surgelé)

2,99 € les 900 g - 3,32 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié, et d'un autre à éviter, le E250.

#### Notre avis

La liste des ingrédients industriels indésirables est beaucoup trop longue. Et si l'on apprécie qu'un quart de la recette soit composé de légumes, on regrette que 16% du poids reviennent à la charcuterie nitrée.



### Casino Poêlée campagnarde (surgelé)

4,32 € les 900 g - 4,80 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Dextrose, E407, sirop de glucose...

#### Notre avis

Si l'absence de charcuterie est une bonne chose, on regrette qu'elle soit remplacée par une «°préparation de viande de bœuf°» à base d'amidon, de gélifiant, etc. Cette poêlée est également la plus salée et la plus calorique de notre sélection.



Lire nos  
fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



# LES PLATS DE RIZ

## On va voir du pays

Riz cantonais, riz thaï, risotto... chaque recette est une invitation au voyage~! Reste à séparer le bon grain de l'ivraie.



**S**i les plats de riz ne sont pas seulement une tradition française, les rayons de la grande distribution sont bien remplis de cette céréale, grâce aux emprunts à d'autres pays°. L'Espagne avec la paëlla, bien sûr (lire aussi p. 36), mais également la Chine avec le riz cantonais, ou encore l'Italie avec le risotto. La qualité nutritionnelle de ces plats se révèle très variée, selon les recettes et les industriels qui les produisent.

En ce qui concerne le riz cantonais, nous n'avons trouvé en rayon aucune référence recommandable°. toutes contenaient du jambon saupoudré de sels nitrés, ainsi qu'une faible proportion de légumes. Quant au risotto, des versions industrielles de bonne facture existent, mais elles s'avèrent bien plus chères que la recette maison que nous vous proposons. Cette dernière n'exigeant pas un temps démesuré en cuisine, il peut donc être intéressant d'enfiler le tablier. ■

### Risotto petits pois, poireaux, menthe et parmesan

Pour 4 personnes



**3,86 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**15 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**30 min**



- **Faites chauffer** 1,2 l de bouillon de légumes.
- **Faites revenir** 2 min dans une casserole à fond épais 2 gousses d'ail et 4 échalotes grises pelées et émincées finement avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- **Ajoutez** 4 petits blancs de poireaux bien rincés et coupés en fines rondelles et faites cuire 5 min en remuant.
- **Ajoutez** 200 g de riz arborio et mélangez jusqu'à ce qu'il nacre.
- **Versez** 8 cl de vin blanc sec et remuez 5 min.
- **Ajoutez** ensuite le bouillon, louche après louche, en remuant et en attendant que le riz ait absorbé le liquide avant chaque ajout. Comptez environ 20 min.
- **Ajoutez** 1 grosse poignée (120 g environ) de petits pois (frais ou surgelés) 5 min avant la fin et les dernières louches de bouillon. Salez, poivrez.
- **Ajoutez** 20 g de beurre en dés et 30 g de parmesan râpé. Mélangez, parsemez de feuilles de menthe et servez.

#### Le petit plus!

**Privilégiez un riz à risotto,**

à savoir rond ou ovale et absorbant, qui ne s'assèche pas à la cuisson. Le riz arborio, le plus courant, aux grains longs et ronds, gonfle bien à la cuisson. Le carnaroli, aux grains longs et au goût délicat, est considéré comme le must.

KONDOR83/ADOBE STOCK

## En rayon 12 PLATS DE RIZ

Bonne nouvelle<sup>o</sup>: de nombreuses recettes sont équilibrées. Mais malheureusement pour les incondtionnels du riz cantonais, leur plat favori n'en fait pas partie<sup>o</sup>!

### Picard Risotto aux tomates et au parmesiano reggiano (surgelé)

3,60 € les 500 g – 7,20 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Un plat dénué d'ingrédients indésirables, le moins salé de la sélection et peu calorique pour un risotto au parmesan (il n'y en a pas beaucoup). Il apporte une bonne quantité de fibres.



### Marie Risotto aux légumes verts (frais)

3,82 € les 300 g – 12,73 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

S'il contient beaucoup de graisses saturées, ce risotto à la crème fraîche et à l'emmental reste pourtant peu calorique. Il a une liste d'ingrédients courte et simple.



### Bjorg Risotto petits pois et graines de courge (ambiant)

Bio

2,30 € les 250 g – 9,20 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Chlorure de magnésium E511 et extrait de levure.

#### Notre avis

Une recette bio agrémentée de graines et de petits pois, et contenant peu de graisses saturées<sup>o</sup>: voici un repas végétarien express plutôt sain.



### Picard Riz cuisiné à l'italienne (surgelé)

2,75 € les 600 g – 4,58 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

La référence la moins calorique<sup>o</sup> de notre sélection, et "qui o" re une belle quantité de légumes, sans ingrédient indésirable. Idéale pour un repas végétarien ou en accompagnement de viande, de poisson ou d'œufs.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter

>>



**Céréral bio Riz à l'asiatique (ambient)**



3,15 € les 220 g – 14,32 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Chlorure de magnésium (E511).

**Notre avis** Une liste d'ingrédients courte, une recette bio, une huile intéressante sur le plan nutritionnel (colza), une bonne quantité de fibres grâce au riz complet, peu de graisses saturées... En somme, un bon produit.



**Marie Risotto au poulet champignons à la crème (surgelé)**

5,25 € les 900 g – 5,83 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:**

Extraits de carotte, d'épices et de plantes aromatiques.

**Notre avis** Une recette intéressante pour un repas carné, avec une proportion honorable de champignons et un apport calorique raisonnable, même si la quantité de graisses saturées est forcément un peu élevée – cela reste un risotto.



**Jardin bio Riz cuisiné légumes et poulet (ambient)**



2,79 € les 220 g – 12,68 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** On apprécie la quantité importante de légumes – bio –, et le choix d'une huile d'olive vierge extra. On regrette, en revanche, le remplacement des morceaux de poulet par une « préparation » où la volaille est mélangée à de la féculé de pomme de terre.



**Madern Riz sauté à la Thai poulet et petits légumes (surgelé)**



4,39 € les 300 g – 14,63 €/kg

NUTRI-SCORE



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

**Notre avis** Un repas carné intéressant avec de la volaille (une viande à privilégier), du riz, de l'œuf et des légumes, le tout bio et sans ingrédient industriel. On apprécie aussi la faible quantité de graisses saturées.



### Carrefour Classic' Riz au poulet et aux champignons (frais)

1,99 € les 300 g - 6,63 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

Non seulement on y trouve peu de champignons et de fibres, mais ce plat contient beaucoup d'ingrédients indésirables et de graisses saturées. On s'en passe!



### Carrefour Riz cantonais (surgelé)

3,20 € les 900 g - 3,56 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié, et d'un autre à éviter, le E250.

#### Notre avis

De la charcuterie nitrée, trop peu de légumes et tout un tas d'ingrédients indésirables. Carrefour devrait revoir sa copie.



### Comptoir du grain Riz cantonais (ambiant)

0,99 € les 250 g - 3,96 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence de deux additifs peu recommandables, l'amidon modifié et le E451, et d'un autre à éviter, le E250.

#### Notre avis

Calorique, salé, avec de la charcuterie nitrée, peu de légumes et de nombreux additifs. Bien sûr, on le déconseille.



### L'Italie des saveurs Risotto aux artichauts (frais)

4,50 € les 300 g - 15 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Fibres alimentaires, arômes, E1105, extraits de maïs et de soja.

#### Notre avis

Voici, et de loin, le plat de riz le plus calorique et le plus salé de notre sélection, avec par-dessus le marché beaucoup de graisses saturées et d'ingrédients industriels.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

🏆 Médaille d'or 🌱 Bon choix 🚫 À éviter



# LES NOUILLES ASIATIQUES

## Mille et une saveurs

Les nouilles se déclinent en de multiples plats, souvent équilibrés grâce aux épices, qui donnent du goût et permettent de limiter le sel et le gras.



**L**es nouilles sont très populaires en Asie, et se déclinent presque à l'infini sur ce continent : à base de blé, de riz, de sarrasin ; de forme plate ou ronde, fines ou épaisses... Elles se dégustent aussi bien chaudes que froides, en soupe ou en sauce (au soja, au lait de coco, etc.) et accompagnées de viande, de poisson, de fruits de mer ou encore de légumes. Bref, elles représentent une réserve inépuisable de plats savoureux et, pour une bonne partie d'entre eux, très équilibrés. En effet, les épices permettent d'apporter du goût tout en limitant les quantités de sel et de gras (attention, toutefois, à la sauce soja et au lait de coco). Il y a tout intérêt à cuisiner ces nouilles soi-même, car elles sont relativement simples à préparer, et cela offre l'occasion de faire d'importantes économies par rapport à la plupart des versions industrielles. ■

DRAGON2021/SHUTTERSTOCK

### Nouilles à l'asiatique

Pour 4 personnes



**3,92 €/kg\***  
minimum

NUTRI-SCORE



Préparation  
**25 min**



Cuisson  
**10 min**



- **Faites revenir** 1 min dans un wok 2 échalotes émincées avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- **Ajoutez** 2 carottes pelées et détaillées en lanières (avec un économe), 1 bulbe de fenouil coupé fin et 1 courgette en rondelles fines. Versez 1 verre d'eau et faites cuire 5 min.
- **Ajoutez** 300 g d'épinards lavés et débarrassés des nervures. Poursuivez la cuisson 3 min. Salez, poivrez.
- **Plongez** 200 g de nouilles de riz plates dans une casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le sachet (7 min en général). Égouttez-les et versez-les dans le wok. Mélangez délicatement.
- **Fouettez** dans un bol 4 cuil. à s. de sauce soja sucrée, 2 cuil. à soupe de beurre de cacahuète, 1 gousse d'ail et 2 cm de gingembre pelés et hachés, le jus et les zestes de 2 citrons verts et 2 cuil. à soupe d'eau. Poivrez.
- **Répartissez** les nouilles aux légumes dans 4 assiettes creuses. Arrosez de sauce et parsemez de coriandre et de cacahuètes concassées.

#### Le petit plus!

**On trouve des nouilles de riz** dans les magasins asiatiques, mais aussi dans beaucoup de supermarchés classiques. Elles constituent une excellente alternative pour les personnes allergiques au gluten.

## En rayon 4 NOUILLES ASIATIQUES

C'est au rayon surgelés que nous avons trouvé les meilleures nouilles. Les pires sont les déshydratées, bourrées d'additifs en tout genre et ne contenant aucun légume.

### Madern Nouilles à la Thai sautées aux légumes (surgelé)

Bio

3,99 € les 300 g - 13,30 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Une très bonne recette: peu calorique, salée sans trop d'excès, riche en légumes, bio, végétarienne et dénuée d'ingrédient industriel. Sur le plan nutritionnel, il n'y a strictement rien à redire.



### Toque du chef Nouilles chinoises aux légumes croquants et poulet (surgelé)

3,79 € les 900 g - 4,21 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■

Présence de sirop de glucose et de dextrose.

**Notre avis** Peu calorique, sans trop de sel, d'ingrédients industriels et de graisses saturées. Très appréciable à ce prix-là. Un seul gros regret: le «produit à base de viande de poulet». Autrement dit, de la viande reconstituée.



### Lustucru Banzai Noodle saveur bœuf soja (ambient)

1,59 € les 90 g - 17,67 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon modifié.

#### Notre avis

Une liste d'additifs longue comme le bras, de l'huile de palme, un apport calorique et un taux de sel assez élevés, beaucoup de graisses saturées et une quantité infime de légumes. À oublier!



### Isali Pattaya noodles (frais)

4,09 € les 300 g - 13,63 €/kg



#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Présence d'un additif peu recommandable, le E473.

**Notre avis** La recette la plus salée de notre sélection, avec un additif à risque et des huiles peu intéressantes sur le plan nutritionnel (huile de soja et de tournesol).



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



# LES CRÊPES ET GALETTES

## C'est la garniture qui compte

Les crêpes sont synonymes de liberté. On peut les garnir de jambon, œuf, fromage... mais aussi de légumes~!



### Galette de sarrasin aux légumes rôtis

Pour 4 personnes



**4,94 €/kg\***  
minimum



Préparation  
**25 min**

NUTRI-SCORE



Cuisson  
**45 min**

- **Détaillez** en petits morceaux 3 carottes, 2 panais et 9 courge butternut (400 g env.).
- **Versez-les** dans un saladier avec 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et 3 de sirop d'érable, 2 brins de thym effeuillés. Salez, poivrez et assaisonnez de cumin, cannelle et piment doux (environ 9 cuil. à café chaque). Mélangez bien.
- **Étalez** les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson et faites cuire 35-40 min dans un four à 180 °C en surveillant et en remuant 1 ou 2 fois.
- **Faites chauffer** une galette de sarrasin (on en trouve des bio et sans ingrédient industriel dans les rayons frais des supermarchés) dans une grande poêle huilée durant 1 min.
- **Déposez** 9 des légumes rôtis au centre et repliez les 4 arrondis sur l'intérieur. Faites cuire environ 2-3 min et réservez au chaud (four à 150 °C) le temps de réaliser les 3 autres galettes.
- **Répartissez** 100 g de fromage râpé sur les galettes (parmesan, emmental, beaufort ou fromage de brebis) et servez.

#### Le petit plus!

**Vous pouvez cuire vos légumes rôtis à l'avance** et les faire réchauffer juste avant d'en garnir les galettes et adapter les légumes selon le marché et les saisons.

L'intérêt nutritionnel des crêpes salées ou des galettes dépend grandement de ce que l'on y met. Et, sur ce plan, absolument tout est possible! Du moins dans les crêperies et à la maison. Car dans les rayons des supermarchés, les recettes particulièrement grasses et salées, souvent à base de fromage fondu et de charcuterie, dominent très largement. Il existe certes de rares produits à l'équilibre nutritionnel correct, mais rien ne vaut, de toute manière, les crêpes ou galettes que l'on fait soi-même, et que l'on peut garnir selon ses goûts et ses exigences alimentaires.

Enfin, pour les personnes que l'usage de la crêpière ou du Krampouz n'amuse vraiment pas, il reste toujours possible d'acheter des crêpes ou des galettes... toutes faites, et de les garnir soi-même. On trouve des références de qualité honorable dans les rayons des supermarchés. ■

LUCKY/ADOBE STOCK

## En rayon 4 CRÊPES ET GAULETTES

Ces produits sont souvent de piètre qualité nutritionnelle, car beaucoup ont pour garniture jambon et fromage, aux apports en matières grasses saturées et en sel très élevés.

### Picard 2 galettes au sarrasin saumon fondue de poireaux (surgelé)

4 € les 250 g - 16 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ★

N'en compte aucun.

#### Notre avis

Peu calorique, sans ingrédient industriel et avec une belle quantité de poireaux. Mieux vaut cependant privilégier une recette végétarienne ou au fromage si vous avez déjà mangé du poisson gras dans la semaine.



### Monique Ranou Crêpes emmental (surgelé)

3,10 € les 1°000g



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■

Présence d'un arôme naturel.

**Notre avis** Pour une recette au fromage, qui plus est à bas coût, celle-ci s'en sort plutôt bien. Elle est peu calorique, raisonnable sur le sel et a pour seul ingrédient industriel un arôme naturel.



### Carrefour Galette de blé noir jambon emmental & mozzarella (frais)

1,35 € les 195 g - 6,92 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence d'un additif peu recommandable, l'amidon transformé, et d'un autre à éviter, le E250.

#### Notre avis

Avec de la charcuterie et du fromage, il n'est pas étonnant que ces galettes soient salées et caloriques. Mais il y a en plus dans cette référence une très longue liste d'ingrédients indésirables, à commencer par des nitrites dans le jambon.



### Picard 2 galettes au sarrasin chèvre lardon oignon (surgelé)

3,75 € les 250 g - 15 €/kg



**INGRÉDIENTS INDUSTRIELS:** ■■

Présence de sirop de glucose et d'arômes naturels.

#### Notre avis

Ces galettes se révèlent caloriques, salées et beaucoup trop riche en graisses saturées. On apprécie que les lardons soient sans nitrites, en revanche on regrette la présence d'ingrédients industriels.



Lire nos fiches

#### INGRÉDIENTS INDUSTRIELS

★ Bien ■ Peut mieux faire ■■ À risques

#### NOTE GLOBALE

★ Médaille d'or ● Bon choix ● À éviter



## Demain dans les assiettes

En matière d'équilibre nutritionnel, tous les plats industriels ne se valent pas. Mais en matière de prix non plus... Et les références les plus qualitatives sont parfois celles qui coûtent le plus cher. Quant à cuisiner maison, cela permet certes de faire des économies, mais demande aussi un certain temps, dont tout le monde ne dispose pas. Les industriels devront donc encore améliorer la qualité de leurs produits pour que tout un chacun puisse adopter une alimentation bonne pour la santé. En attendant que de réels progrès se profilent dans toutes les gammes de prix, nous vous proposons quelques astuces pour manger sain, sans vous ruiner ni consacrer des heures aux fourneaux.





# Des pistes à suivre

## SOMMAIRE

**118** LE PRIX  
D'UN RÉGIME  
ÉQUILIBRÉ

**122** CE QUE  
LES INDUSTRIELS  
DOIVENT ENCORE  
CHANGER



# Le prix d'un régime équilibré

Dans les chapitres précédents, les produits les plus sains se montrent en moyenne un peu plus chers que les références les moins bonnes. Mais il reste possible de préserver son budget sans rogner sur la qualité.

« **B**ien manger coûte cher. » C'est une phrase que l'on entend très souvent. Mais relève-t-elle du mythe ou de la réalité ? Ce qui est certain, c'est que se nourrir a un prix. « Pour respecter les recommandations en matière de nutriments essentiels, nous avons estimé le budget nécessaire à 3,85 € par jour et par adulte, avec pour seule boisson de l'eau », répond Nicole Darmon, chercheuse à l'Inrae et spécialiste du coût de l'alimentation. De son côté, mais sans inclure les recommandations alimentaires dans ses travaux, le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc) avait calculé que le montant des rations alimentaires consommées quotidiennement par les Français s'élevait à 5,02 € par personne, en prenant en compte

deux repas par semaine composés de plats préparés ou consommés à l'extérieur du domicile. Mais la note est-elle forcément plus salée pour un régime équilibré ?

## Le match bon/mauvais choix

La comparaison du prix de nos sélections de bons et mauvais plats, dans les chapitres précédents, suggère en tout cas que, à type d'aliments égal, les produits industriels de meilleure qualité nutritionnelle sont en moyenne légèrement plus chers que les références les moins recommandables : les premiers coûtent dans leur ensemble 9,38 €/kg, contre 8,35 €/kg pour les seconds.

Cette différence, plutôt faible, s'explique en partie par le fait qu'un de nos critères de sélection des bons produits était leur labellisation en bio. Un critère dont la matérialisation sur l'emballage fait souvent grimper le prix. Mais cela n'explique pas tout, car aucun plat bio ne figurait parmi nos sélections de cordons-bleus, bœufs bourguignons, blanquettes, poulets basquaise et mets de poisson, ce qui n'empêchait pas les « bons choix », dans ces catégories, de coûter entre une fois et demie et trois fois plus cher que les « mauvais choix »...

**Ce surcoût lié à la qualité nutritionnelle des plats industriels** dépend en réalité beaucoup de la catégorie de produits, puisque les références de qualité s'avèrent au contraire moins chères que les mauvaises dans près d'un tiers des recettes que nous avons étudiées (c'était le cas pour les burgers, crêpes, hachis Parmentier, nouilles asiatiques, paëllas, « steaks »





**Privilégier les recettes à la préparation rapide est l'une des pistes pour mieux manger.**

végétaux, poêlées de pommes de terre, poulets au curry, tartes salées et tomates farcies). D'ailleurs, et c'est une bonne nouvelle, près d'une fois sur deux, le produit le moins cher de notre sélection figureait dans notre liste de « bons choix »!

### **Cuisiner soi-même coûte souvent moins cher**

Selon ce que l'on souhaite déguster, opter pour un plat tout fait de qualité peut donc parfois faire sérieusement grimper la note... ou pas du tout. Et, pour les catégories où les articles sains sont trop chers, reste l'alternative de cuisiner maison. En choisissant bien sa recette, enfilez le tablier et en effet la possibilité de manger plus sain, plus savoureux et moins cher.

Dans une étude publiée en 2020, l'équipe de Nicole Darmon, de l'Inrae, a comparé le prix de 19 plats préparés à leurs équivalents faits maison, en achetant, dans le même supermarché, soit le produit tout fait, soit les ingrédients bruts identiques à ceux composant le plat industriel. Résultat : les plats préparés coûtaient en moyenne 0,15 € de plus par personne que ceux mitonnés chez >>

### **UN BUDGET ALIMENTATION EN CONSTANTE BAISSSE**

En 2014, selon l'Insee, les ménages français consacraient 232 milliards d'euros à leur alimentation, que ce soit à domicile ou en dehors. Soit 3 600 € en moyenne par habitant sur l'année. Ce poste absorbait 20,4 % de leur budget total, alors qu'un demi-siècle auparavant, il représentait 34,6 % de leurs dépenses de consommation ! En revanche, la part consacrée aux loisirs et à l'équipement a beaucoup augmenté depuis les années 1960. Autrement dit, on se payerait un smartphone et une télé à écran plat avec les économies faites sur la nourriture... Aux États-Unis, la part du budget des ménages destinée à l'alimentation est encore plus faible\*. Mais les dépenses de santé explosent dans ce pays, et l'espérance de vie y est plus courte. Junk food et fast-food sont certes très bon marché, mais sur le long terme, pas sûr que l'on s'y retrouve !

\* Il s'établit à 6,6 % en Amérique, contre 13,2 % en France, selon les données compilées en 2017 par le Département américain de l'Agriculture - données qui ne prennent en compte que la nourriture consommée à la maison.



>> soi, une fois pris en considération le coût de l'énergie (four, hotte, plaques de cuisson...). Si cette différence moyenne est faible, elle variait là aussi beaucoup en fonction des catégories de produits et pouvait, par exemple, atteindre 3,60 € pour un bœuf bourguignon pour quatre personnes. De plus, cette comparaison était faite avec des produits industriels « moyens », et non avec les meilleurs du marché. Elle ne tenait pas compte enfin de la possibilité de choisir, à la maison, des ingrédients moins coûteux en modifiant légèrement les recettes.

**Nos propres données apportent donc, sur ces différents points,** un éclairage intéressant, car elles permettent de comparer l'équilibre nutritionnel et le coût des recettes maison par rapport aux meilleurs produits disponibles en magasin, tout en s'autorisant à varier les ingrédients. On constate que les recettes proposées par notre journaliste gastronomique, à n'en point douter plus savoureuses que leurs versions toutes faites – mais aussi principalement bio, dénuées d'ingrédients industriels et au Nutri-Score parfois plus recommandable –, coûtaient 40 % moins cher, au kilo, que leurs alternatives préparées les plus qualitatives.

Même si là encore, la différence dépendait beaucoup des catégories de produits: elle était particulièrement marquée pour les plats de pâtes et de poisson (cinq fois moins chers quand ils étaient faits maison) ainsi que les plats de riz (trois fois moins chers), tandis que pour la brandade, le hachis Parmentier, la paëlla, les poêlées de pommes de terre et les taboulés, les plats industriels de qualité étaient moins onéreux que la version maison proposée par notre journaliste.

### La durée de préparation fait la différence

Mais encore faut-il avoir le temps de cuisiner chez soi. Car, comme le précise Nicole Darmon, « *si l'on prend en compte le coût du travail, estimé au Smic horaire, le plat réalisé à la maison coûte presque toujours plus cher* »... Et oui, le temps, c'est de l'argent ! Certes, ce calcul n'est pas valable pour les personnes qui en ont, disposent d'une cuisine spacieuse, et qui apprécient de mitonner de bons petits plats en écoutant de la musique, car pour eux, cuisiner n'est certainement pas assimilable à un travail. Mais le coût du temps passé aux fourneaux est bien réel pour la partie la moins favorisée de la population.

La cuisine maison demande du temps et de l'organisation, mais la préparation peut se partager entre tous les membres du foyer !



JACK FROG/ADOBE STOCK



## LES FAMILLES MODESTES PÉNALISÉES?

C'est une triste réalité : les personnes à faible revenu sont plus souvent obèses et souffrent plus de diabète ou d'hypertension. Pour expliquer ce phénomène, des études essentiellement américaines ont mis en évidence dès les années 1970 une moins bonne alimentation dans les foyers défavorisés, et une relation inverse entre la densité

énergétique des aliments et leur prix : les articles riches en graisses et en sucres étant ceux qui coûtent le moins cher (relativement à leur densité énergétique), ils seraient donc privilégiés par les consommateurs aux revenus modestes. Mais une étude publiée en 2006 par le Crédoc vient cependant contrebalancer ces conclusions pour ce qui

est des consommateurs français. Elle montre en effet que chez nous, le niveau de diplômes obtenus influence bien plus la qualité de l'alimentation que le niveau de revenus : les plus diplômés, plus conscients de la relation entre santé et alimentation, sont ceux qui ont l'alimentation la plus équilibrée et la plus diversifiée.

**En outre, souligne la chercheuse, « quand on sait que 75% du temps passé en cuisine est féminin, cela signifie que ce sont les femmes qui payent le prix du fait-maison ».** Pour limiter ce coût induit et tenter de réduire les inégalités sociales et de genre, une solution est de privilégier les recettes à la préparation rapide. Et le choix ne manque pas : 10 minutes peuvent suffire pour concocter un chili con carne (lire p. 40), un poulet au curry (p. 42) ou une papillote de poisson blanc aux tagliatelles de carottes (p. 56)... Même si cela demande plus de temps au moment de faire ses courses, et que la cuisson de ces plats est plus longue que les quelques minutes nécessaires pour réchauffer une barquette – ce qui implique de se mettre à cuisiner bien avant l'heure de dîner, ou de manger plus tard.

### Préserver son porte-monnaie et la planète

Enfin, rappelons que pour moins dépenser, il est aussi envisageable de modifier son alimentation. Dans une étude effectuée en 2017, le WWF a composé deux paniers alimentaires pour une famille de quatre personnes pour une semaine. Pour un coût strictement identique (189 €), le second contenait, par rapport au premier, moins de poisson sauvage, de viande, de boissons sucrées et de

produits transformés, et plus de fruits et de légumes, de légumineuses et de céréales complètes. Il comportait également 50 % de denrées labellisées (notamment bio). L'objectif du WWF, en réalisant cette comparaison, était de montrer que le second panier présentait un bilan carbone bien meilleur (68 kg d'équivalent CO<sub>2</sub> contre 109 kg pour un panier standard). Mais les auteurs de cette étude n'ont pas pu s'empêcher de remarquer, au passage, que sa composition répondait ainsi bien davantage aux recommandations du Programme national nutrition santé... Bref, il semble bien qu'en dépensant autant d'argent, il soit possible de manger mieux, à la fois pour soi et pour la planète.

**Ceci, toutefois, à condition de ne pas gaspiller.** Car, comme le révèle une étude de l'Ademe, publiée en 2014, les fruits et légumes représentent 50 % des aliments jetés par foyer. Et le coût du gaspillage en la matière s'élève en France à 100 € en moyenne par personne et par an. « Les plats préparés en conserves ou surgelés se gardent très bien et très longtemps, précise Nicole Darmon. Ils évitent de moins gâcher de nourriture, et cela constitue un argument pour les foyers modestes. » Idem pour ceux qui n'ont pas le temps d'aller, plusieurs fois par semaine, se réapprovisionner en produits frais. ■



# Ce que les industriels doivent encore changer

En dépit de quelques évolutions positives ces dernières années sur la qualité nutritionnelle et l'étiquetage, de nombreux progrès restent à faire pour garantir aux consommateurs une alimentation saine.

**D**es plats faciles à transporter, à stocker et à consommer, y compris hors de son domicile; beaucoup moins de temps passé aux fourneaux pour un prix parfois pas plus élevé... Les avantages des plats tout faits ne font aucun doute. Avec l'essor du télétravail, les horaires décalés des familles, les logements citadins dotés de toutes petites cuisines ou le nombre croissant de personnes célibataires qui ne souhaitent pas se faire mijoter un bœuf bourguignon pour le déguster seules devant leur télévision, le succès des plats préparés ne risque pas de baisser de sitôt. Une bonne partie d'entre nous aura probablement encore longtemps besoin ou envie, plus ou moins fréquemment, d'y recourir. Face à ce constat, il apparaît donc indispensable pour la santé publique que les industriels proposent des produits de bonne qualité nutritionnelle, sans excès inutile de gras, de sucre, de sel ni de tout autre ingrédient indésirable.

Et cela tombe bien: sous la pression des consommateurs de plus en plus conscients des enjeux de santé liés à l'alimentation, ainsi que d'associations les représentant (lire l'encadré p. 124), des évolutions positives ont bien eu lieu ces dernières années dans le secteur des plats cuisinés. Ce n'était pourtant pas gagné, au départ. Car les pouvoirs publics n'ont, jusqu'à présent, pas souhaité poser de contraintes réglementaires aux entreprises concernant l'équilibre nutritionnel de leurs produits. Seuls quelques additifs, comme le dioxyde de titane, se retrouvent parfois interdits... quand les risques qu'ils font peser sur la santé humaine sont démontrés de manière quasi indubitable.

## Des préparations industrielles plus saines?

Des programmes d'incitation ont été privilégiés. Ainsi, dans le cadre du Plan national nutrition santé (PNNS), 39 sociétés ou groupes du secteur agroalimentaire ont notamment signé, entre 2008 et 2012, des chartes les engageant à réduire la quantité d'ingrédients problématiques (sel, sucres, gras, additifs...) dans leurs produits. Et cela n'a visiblement pas été totalement inutile. Dans un rapport publié en 2018<sup>(1)</sup>, l'Observatoire de la qualité de l'alimentation (Oqali) note bien une diminution, entre 2010 et 2016, de la teneur en sel dans plusieurs catégories de plats cuisinés appertisés: -9% pour les tartiflets, -9% également pour les raviolis, -12% pour les cassoulets...



Aucune contrainte réglementaire en matière nutritionnelle ne pèse pour l'instant sur le secteur de l'agroalimentaire.

## LE POIDS DES LOBBIES

« Les lobbies de l'industrie agroalimentaire sont très puissants et très écoutés », s'insurge Olivier Andrault, de l'UFC-Que Choisir. Et ce tant par nos élus français et européens que par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa), si l'on en croit l'ONG Corporate Europe Observatory. Cette dernière dénonce, depuis de nombreuses années déjà, les conflits d'intérêts dans lesquels se trouvent différents experts de cette institution, pourtant censés rendre des avis scientifiques en toute indépendance. Certains d'entre eux sont, par exemple, affiliés à l'International Life Sciences Institute (Ilsi), un organisme de recherche financé par des géants de l'agroalimentaire (Coca-Cola, Nestlé...) et des fabricants d'additifs ! Il y a quelques années, lors de la mise en place du Nutri-Score, les industriels de l'agroalimentaire ont tenté d'imposer leur propre score nutritionnel, qui leur était, bien sûr, plus favorable. Mais, sur ce point au moins, leurs actions se sont soldées par un échec.

Z. CHENG/XINHUA-REA



**Un indicateur nutritionnel simplifié, du type du Nutri-Score, devrait bientôt devenir obligatoire en Europe.**

**Une autre étude de l'Oqali<sup>(2)</sup> semble confirmer la portée de l'engagement** des fabricants et des enseignes commerciales : au sein de 20 familles de plats cuisinés, les chercheurs ont observé une réduction du nombre d'additifs utilisés et une augmentation des produits n'en contenant plus du tout. Pour les pizzas surgelées, par exemple, la part des références sans additif est passée de 23 à 32 % entre 2008 et 2016. Quant au bio, de plus en plus plébiscité par les consommateurs, il est désormais bien présent dans les préparations toutes faites ; on trouve facilement des raviolis, des poêlées de légumes ou des tartes fabriquées

à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. En 2019, les produits surgelés enregistraient même une progression du bio supérieure à 30 %. Reste que le bio est un critère additionnel et que regarder la qualité nutritionnelle des articles est très prioritaire. Pour cela, les Français peuvent désormais s'appuyer sur le Nutri-Score au moment de faire leurs courses.

## Le Nutri-Score se généralise

Bien que réticents au départ, de plus en plus d'industriels jouent à présent le jeu et font figurer le Nutri-Score sur l'emballage de leurs produits transformés (30 % concernés en 2019). Avec la généralisation de cet indicateur, certains fabricants de marques nationales ou de la grande distribution ont même modifié leurs recettes pour abaisser significativement les teneurs en sel, sucres et matières grasses dans certaines catégories de produits, et obtenir ainsi pour ces derniers >>



>> de meilleures notes. Les enseignes Inter-marché et E.Leclerc ont pris des mesures en ce sens. *«Sur les nouveaux plats préparés lancés en 2020, 80% ont un Nutri-Score A ou B. L'offre de bonne qualité augmente, tandis que les produits ayant un mauvais Nutri-Score sont de moins en moins nombreux»*, souligne Emily Mayer, directrice Business insight chez IRI, société d'analyses de données et d'études de marché. Mais le chemin est encore long pour arriver à une information du consommateur suffisante et à une composition nutritionnelle

correcte dans la majorité des produits. En témoignent les dizaines de références que nous avons étiquetées «mauvais choix» dans les pages précédentes, car encore trop grasses, trop salées ou contenant trop d'additifs dont les effets sur la santé posent particulièrement question. *«Les processus de reformulation restent de trop faible ampleur»*, concluent d'ailleurs, en 2019, trois chercheuses de l'Inrae après avoir étudié les données publiées par l'Oqali<sup>(3)</sup>.

### Moins de sel... mais parfois plus de gras!

Pire, les industriels empruntent parfois le chemin inverse de l'amélioration. Le rapport 2018 de l'Oqali précité<sup>(1)</sup> pointe, par exemple, une augmentation de 10% des acides gras saturés dans les cassoulets! Comme si, pour compenser la diminution de la teneur en sel, il fallait ajouter du gras. Idem avec les pizzas, pour lesquelles la baisse de la quantité de sel est largement contrebalancée par une hausse de celle en sucres. *«Revoir les recettes des produits pour améliorer le Nutri-Score est une bonne chose, mais cela engendre aussi des effets pervers, notamment l'ajout d'édulcorants ou de fibres de synthèse aux produits industriels. Il faut donc rester vigilant»*, note Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Inserm/Inrae/université Sorbonne Paris Nord). *«La reformulation peut malheureusement avoir pour effet de stimuler l'ultra-transformation»*, confirme Anthony Fardet, son confrère chercheur à l'Inrae.

### Mieux s'informer pour mieux consommer

Côté étiquetage, les fabricants doivent encore faire des progrès. *«L'affichage du Nutri-Score n'étant pas obligatoire, on voit bien qu'ils n'ont aucun problème à l'indiquer lorsque leur produit est noté A ou B. À l'inverse, ils sont plus réticents quand leurs articles sont de mauvaise qualité nutritionnelle»*, souligne Olivier Andrault, chargé de mission Agriculture et alimentation à



### La parole à... OLIVIER ANDRAULT

Chargé de mission Agriculture  
et alimentation à l'UFC-Que Choisir

### « Il a fallu faire face à un manque de volonté des pouvoirs publics »

Depuis plus de 20 ans, les nutritionnistes nous alertent sur le fait que les aliments transformés sont trop riches. Mais, sans contrainte réglementaire ni pression, les industriels de l'agroalimentaire ne bougent pas, ou très peu, pour améliorer leurs produits. Hélas, les pouvoirs publics, tant européens que français, n'ont pas eu la volonté de légiférer, que ce soit pour réduire le taux de sucre, de sel ou de gras dans les plats cuisinés, imposer le Nutri-Score ou encore encadrer le marketing à destination des enfants. Leur politique est seulement incitative. À l'UFC-Que Choisir, nous menons donc des actions médiatiques et de lobbying pour mettre la pression sur les acteurs du secteur. Nous avons ainsi contribué à l'émergence et à l'adoption du Nutri-Score qui, s'il n'est pas obligatoire en France, pourrait peut-être le devenir au niveau européen. Nous militons également pour une version exigeante du futur indicateur d'impact environnemental, conçu sur le modèle du Nutri-Score, qui doit mesurer l'empreinte écologique des produits. »





**Étiquette  
Nutri-Score, appli  
Quelproduit, ...  
des outils pour  
repérer les bons  
produits  
qui existent.**

P. TURPIN/PNS

l'UFC-Que Choisir (lire aussi La parole à... p. 124). Même chose pour la mention « Zéro additif » fiè ement affiché sur les emballages des références qui n'en contiennent pas; celles qui en ont beaucoup se gardent bien de les mettre en avant...

**Dans ce contexte, la vigilance du consommateur reste de mise.** Pour l'y aider, plusieurs applications pour smartphones ont été lancées. Citons, par exemple, Open Food Facts, qui permet de connaître le Nutri-Score d'un plat, y compris lorsqu'il n'est pas indiqué sur l'étiquette. Ou Quelproduit, l'application développée par l'UFC-Que Choisir, qui fournit, outre le Nutri-Score, la liste des additifs présents dans un produit en leur attribuant un niveau de risque. Enfin, bien que non exhaustive, la liste des préparations cuisinées recensées dans les pages de ce



## **La parole à... PASCAL BREDELOUX**

Président des Entreprises  
du traiteur frais (ETF)\*

### **« La dynamique est bonne »**

Les fabricants de plats préparés ont lancé depuis une dizaine d'années des démarches pour diminuer les teneurs en sel, en acides gras et en sucres de leurs produits. Ils travaillent aussi à une moindre utilisation des additifs. Tout cela nécessite de modifier les recettes, ce qui a entraîné une explosion des budgets Innovation & Développement. Mais la démarche porte ses fruits : l'enquête concernant le déploiement du Nutri-Score que nous menons depuis trois ans auprès de nos adhérents, sur les produits traiteurs frais de marques nationales, montre que 93 % avaient un Nutri-Score A, B ou C (dont 61 % de A ou B) en avril 2021. Alors oui, il y a encore du chemin à faire et les derniers mètres seront les plus difficiles. Toutefois, la dynamique est bonne. Et puis, il faut aussi tenir compte des consommateurs. Beaucoup sont en demande de produits plus sains, locaux ou bio, mais d'autres veulent continuer à trouver un cassoulet ou une blanquette qui ressemblent à la recette traditionnelle. Nous devons veiller à ce qu'il n'y ait pas de perte de repères et que chacun trouve son compte. »

\* Également administrateur de l'Association des entreprises de produits alimentaires élaborés (Adepale).

numéro pratique ainsi que leur classification participent de ce même effort. En dénonçant les mauvaises références, tous ces outils donnent aux consommateurs les moyens d'exercer un choix éclairé, tout en ayant l'ambition de pousser les industriels à s'améliorer sans cesse. ■

(1) « Plats cuisinés appertisés. Évolution du secteur entre 2010 et 2016 », Oqali, 2018.

(2) « Bilan et évaluation de l'utilisation des additifs dans les produits transformés », Oqali, 2019.

(3) « La qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire s'améliore-t-elle ? », Mathilde Champion, Molle O. et Ghislaine Narayanan, Innovations Agronomiques n° 78, Inrae, 2019.



# Origine des aliments

## Un long chemin vers la transparence

CONSEIL D'ÉTAT, 3<sup>e</sup> ET 8<sup>e</sup> CHAMBRES RÉUNIES, 10 MARS 2021,  
REQUÊTE N° 404651.

**À titre expérimental, un décret rendait obligatoire, jusqu'au 31 décembre 2021, l'indication par étiquetage de l'origine géographique du lait**, qu'il soit en bouteille ou serve d'ingrédient dans les produits transformés. À la suite d'un recours du groupe Lactalis, le Conseil d'État a jugé ce texte illégal et l'a annulé. Pour arriver à cette conclusion, il a d'abord interrogé la Cour de justice de l'Union européenne (CJUE, 01/10/2020, aff. C-485/18). Dans sa décision, celle-ci a estimé que les États membres ne pouvaient imposer un tel étiquetage au nom de la protection des consommateurs qu'à deux conditions distinctes et cumulées. À savoir, que « *la majorité [de ces derniers] attache une importance significative à cette information* » et qu'il existe « *un lien avéré entre certaines propriétés d'une denrée alimentaire et son origine ou sa provenance* ». Or, cela n'était pas le cas en l'espèce. Le Conseil d'État a relevé qu'il n'y avait pas, objectivement, de propriétés du lait pouvant être reliées à son origine géographique, et que l'administration avait justifié cette obligation d'étiquetage seulement par « *l'importance que la majorité des consommateurs attachent, d'après des sondages, à l'existence d'une information sur l'origine ou la provenance du lait* ».

**Le recours Lactalis et la décision qui en a découlé mettent fin, plus de neuf-mois avant l'heure, à une mesure pourtant justifié**. En effet, elle améliorait l'information donnée aux consommateurs. Cela dit, ce feuilletton connaîtra sans doute une fin heureuse grâce à la loi Egalim 2, enfin promulguée au *Journal officiel* le 18 octobre 2021, après que députés et sénateurs sont parvenus à trouver un compromis sur une version finale du texte. L'étiquetage des denrées alimentaires en sort renforcé, avec une indication du pays d'origine obligatoire, mais le suspense a été intense... et nous ne sommes pas passés loin du pire ! Le texte adopté en première lecture par l'Assemblée nationale prévoyait en effet que la mention du pays d'origine soit exigée uniquement s'il existait « *un lien avéré entre certaines propriétés du produit, notamment en termes de protection de la santé publique et de protection des consommateurs, et leur origine* ». On ne peut que se réjouir de l'abandon de cette condition presque impossible à remplir. Incroyable comme la transparence totale, réclamée par tous, s'avère difficile à imposer. Sans doute la faute aux lobbies.

Rosine Maiolo

# Pesticides

## Les règles d'épandage renforcées

**CONSEIL D'ÉTAT, 3<sup>E</sup> ET 8<sup>E</sup> CHAMBRES RÉUNIES, 26 JUILLET 2021,  
REQUÊTE N° 437815.**

**Le gouvernement français a jusqu'à fin janvier 2022 pour renforcer les règles d'utilisation des pesticides.** Ordre du Conseil d'État, qui lui a laissé six mois pour mieux protéger la population. Cette décision fait suite au recours déposé par des communes, des associations (au premier rang desquelles l'UFC-Que Choisir) et des agriculteurs bio qui jugeaient insuffisantes les nouvelles règles d'épandage des pesticides prises par arrêtés du gouvernement fin 2019. Parallèlement, une chambre d'agriculture et des agriculteurs avaient eux aussi contesté ces règles devant le Conseil d'État, mais parce qu'ils les considéraient, à l'inverse, excessives. La plus haute juridiction de l'ordre administratif hexagonal a tranché en faveur de la protection des riverains, et ordonné à Matignon de compléter la réglementation sur trois points :

- **Respect d'une distance de sécurité de 10 mètres.** C'est le minimum à avoir entre les habitations et les zones d'épandage de tout produit classé cancérigène, mutagène ou toxique – sans distinguer si ses effets sont avérés, présumés ou seulement suspectés. Se fondant sur les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) en date du 14 juin 2019, le Conseil d'État a jugé insuffisantes les distances minimales de 5 m pour l'épandage des produits dont la toxicité n'est que suspectée pour les cultures basses, comme les légumes ou les céréales. Il applique ainsi le principe de précaution.

- **Protection des professionnels.** Le gouvernement est invité à prévoir des mesures de protection pour les personnes travaillant à proximité des zones d'emploi des pesticides, ce que la réglementation actuelle ne comprend pas.

- **Information des résidents.** Les chartes d'engagements des utilisateurs doivent préciser les modalités d'information des résidents et des personnes présentes préalablement à l'usage des pesticides.

On ne peut que se réjouir d'une telle décision, qui va dans le sens de la protection de la population et de l'environnement. Mais il est aussi permis de regretter le temps perdu du fait des réglementations successives et des recours à la justice, pendant lequel les épandeurs de pesticides continuent à agir au mépris de la santé des riverains... Les agriculteurs qui persistent à se servir de ces produits nocifs ne devraient pouvoir le faire que dans des conditions extrêmement protectrices pour les habitants, les travailleurs et l'environnement. Nous regrettons que la justice soit contrainte de rappeler à l'ordre le gouvernement sur ce point.

Rosine Maiolo



## DIOXYDE DE TITANE (E171)

# L'Europe reconnaît (enfin) sa dangerosité

Il ne devrait plus y avoir de dioxyde de titane dans les aliments vendus en Europe à partir de l'été 2022. Alors que la France avait suspendu l'usage de cet additif en 2019, la Commission européenne a fini par lui emboîter le pas.

L'Agence européenne de sécurité alimentaire a publié, en mai dernier, un avis fondé sur plusieurs milliers d'études concluant que « *le dioxyde de titane ne [pouvait] plus être considéré comme un additif alimentaire sûr* », notamment en raison des risques de génotoxicité. Cette substance est souvent présente sous forme nanoparticulaire, une taille infinitésimale qui lui confère, comme à toutes les nanoparticules, des potentialités toxiques spécifiques. Bruxelles a donc proposé d'interdire le dioxyde de titane dans les aliments mis sur le marché de l'Union européenne à compter de janvier 2022, proposition approuvée par les États membres. Sauf à ce qu'une improbable objection du Conseil ou du Parlement européens intervienne, le texte entrera donc en

vigueur en début d'année. Fabricants et distributeurs disposeront alors de six mois pour retirer du marché les produits contenant cet additif.

Outre les denrées alimentaires visées par l'interdiction, certains cosmétiques en contiennent. Mais aussi plus de 4 000 médicaments, comme nous l'avions révélé il y a cinq ans ! On s'étonne donc que les instances européennes n'aillent pas plus loin en interdisant cette substance dans les médicaments et les produits d'hygiène et de beauté susceptibles d'être ingérés, tels que les dentifrices et les baumes à lèvres. De son côté, le gouvernement français avait suspendu l'utilisation du dioxyde de titane dans l'alimentaire dès le printemps 2019, sous la pression d'associations, dont l'UFC-Que Choisir.

**Fabienne Maleysson**



### L'UFC-QUE CHOISIR DANS VOTRE VILLE

La force de l'UFC-Que Choisir, ce sont ses publications, son site Internet et ses associations locales, animées par des bénévoles compétents qui tiennent régulièrement des permanences pour vous conseiller et vous informer. Pour adhérer à l'une d'entre elles, complétez et découpez le coupon ci-dessous, et adressez-le, accompagné d'un chèque de 30 € minimum pour la première adhésion, à :

**UFC-QUE CHOISIR - 233, bd Voltaire - 75555 Paris Cedex 11**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Ville .....

# NOS ASSOCIATIONS LOCALES

*Les associations locales UFC-Que Choisir sont composées de militants de la consommation et de responsables bénévoles. Elles fournissent documentation, conseils juridiques et techniques, et informent leurs adhérents.*

## 01 AIN

• Maison de la culture et de la citoyenneté  
CS 70270  
4, allée des Brotteaux  
01006 BOURG-EN-BRESSE CEDEX  
04 74 22 58 94

## 02 AISNE

31 bis, rue du G<sup>ral</sup>-Patton  
02880 CROUY  
09 70 96 64 93

## 03 ALLIER

• 52, rue de la Gironde  
03100 MONTLUÇON  
04 70 05 30 38  
• 42, rue du Progrès  
03000 MOULINS  
04 70 20 96 30

## 04 ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

• Château de Drouille  
Rue Pasteur Henri-Genatas  
04100 MANOSQUE  
04 92 72 19 01

## 07 ARDÈCHE

• Maison des associations  
Place de la Gare  
07200 AUBENAS  
04 75 39 20 44

## 08 ARDENNES

• BP 561  
5, rue Jean-Moulin  
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES CEDEX  
03 24 53 70 17

## 09 ARIÈGE

• Maison du Couserans  
Place Alphonse-Sentein  
09200 SAINT-GIRONS  
05 61 66 03 66

## 11 AUDE

• Place des Anciens-Combattants-d'Afrique-du-Nord  
11000 CARCASSONNE  
04 68 47 64 00

## 12 AVEYRON

• Maison des associations  
15, avenue Tarayre  
12000 RODEZ  
05 65 77 00 01

## 13 BOUCHES-DU-RHÔNE

• 4, place Coimbra  
Le Félibrige bât. B  
13090 AIX-EN-PROVENCE  
04 42 93 74 57  
• 5, rue Colbert  
13001 MARSEILLE  
04 91 90 05 52  
• 8, boulevard Joliot-Curie  
13500 MARTIGUES  
04 42 81 10 21  
• 107, rue de Bucarest  
BP 260  
13666 SALON-DE-PROVENCE CEDEX  
04 90 42 19 80

## 14 CALVADOS

• 24, rue des Bouchers  
14400 BAYEUX  
02 31 22 82 27  
• 19, quai de Juillet  
14000 CAEN  
02 31 86 32 54  
• Centre socioculturel CAF  
9, rue Anne-Morgan  
14500 VIRE  
02 31 67 73 66

## 15 CANTAL

• 16, rue Arsène-Vermeuzen  
15000 AURILLAC  
04 71 48 58 68

## 16 CHARENTE

• Immeuble George Sand  
83, avenue de Lattre-de-Tassigny  
16000 ANGOULÊME  
05 45 95 32 84

## 17 CHARENTE-MARITIME

• 3, rue Jean-Baptiste-Charcot  
17000 LA ROCHELLE  
05 46 41 53 42

## 18 CHER

• Maison des associations  
28, rue Gambon  
18000 BOURGES  
02 48 70 48 02

## 19 CORRÈZE

• Maison du bénévolat  
2, boulevard Paul-Painlevé  
19100 BRIVE-LA-GAILLARDE  
05 55 23 19 37

## 20 CORSE

• Le Golo Bât. A  
Rue Aspirant-Michelin  
20900 AJACCIO  
04 95 22 69 83

## 21 CÔTE-D'OR

• 2, rue des Corroyeurs  
Maison des associations  
21000 DIJON  
03 80 43 84 56

## 22 CÔTES-D'ARMOR

• Villa Labenne  
16, rue Bécot  
22500 PAIMPOL  
02 96 20 58 76  
• 3, rue Pierre-Clément  
22120 YFFINIAC  
02 96 78 12 76

## 23 CREUSE

• 25, avenue Pierre-Leroux  
BP 242  
23005 GUÉRET CEDEX  
05 55 52 82 83

## 24 DORDOGNE

• 1, square Jean-Jaurès  
24000 PÉRIGUEUX  
05 53 09 68 24

## 25 DOUBS

• 8, avenue de Montrapon  
25000 BESANÇON  
03 81 81 23 46

## 26 DRÔME

• 10, rue François-Pie  
26000 VALENCE  
04 75 42 58 29

## 27 EURE

• 17, rue des Aérostiers  
Immeuble Cambrésis  
27000 ÉVREUX  
02 32 39 44 70

## 28 EURE-ET-LOIR

• La Madeleine  
25, place Saint-Louis  
28000 CHARTRES  
02 37 30 17 57

## 29 FINISTÈRE

• 6, rue Pen-ar-Creac'h  
29200 BREST  
02 98 80 64 30  
• 3, allée de Roz-Avel  
29000 QUIMPER  
02 98 55 30 21

## 30 GARD

• 20, rue du C<sup>te</sup>-Audiber  
30100 ALÈS  
04 66 52 80 80  
• Bât. A  
65, avenue Jean-Jaurès  
30900 NIMES  
04 66 84 31 87

## 31 HAUTE-GARONNE

• Les Ormes Bât. E2  
Avenue Salvador-Allende  
31320 CASTANET-TOLOSAN  
05 61 27 86 33  
• BP 70529  
59, boulevard Lascrosses  
31005 TOULOUSE  
CEDEX 6  
05 61 22 13 00

## 32 GERS

• 44, rue Victor-Hugo  
32000 AUCH  
05 62 61 93 75

## 33 GIRONDE

• 17, cours Balguerie-Stuttenberg  
33300 BORDEAUX  
05 56 79 91 94

## 34 HÉRAULT

• Maison de la vie associative  
Boîte aux lettres n° 15  
2, rue Jeanne-Jugan  
34500 BÉZIERS  
04 67 28 06 06  
• BP 2114  
3, rue Richelieu  
34026 MONTPELLIER  
CEDEX 1  
04 67 66 32 96  
• BP 106  
53, boulevard Chevalier-de-Clerville  
34200 SÈTE  
04 30 41 53 30

## 35 ILLE-ET-VILAINE

• 8, place du Colombrier  
35000 RENNES  
02 99 85 94 23  
• Guichet des associations  
40<sup>ter</sup>, square des Caraïbes  
35400 SAINT-MALO  
02 99 56 80 47

## 36 INDRE

• 34, espace Mendès France  
Avenue François-Mitterrand  
36000 CHÂTEAURoux  
02 54 27 43 57

## 37 INDRE-ET-LOIRE

• 12, rue Camille-Flammarion  
37100 TOURS  
02 47 51 91 12

## 38 ISÈRE

• 27, rue Bovier-Lapierre  
38300 BOURGOIN-JALLIEU  
04 37 03 00 85  
• 21, av. du G<sup>ral</sup>-Champion  
38100 GRENOBLE  
04 76 46 88 45  
• Centre social du Plan des Aures  
6, rue Louis-Leydier  
BP 261  
38202 VIENNE CEDEX  
07 68 38 59 97

## 39 JURA

• 3A, avenue Aristide-Briand (adresse de visite)  
• 27, rue de la Sous-Préfecture (ad. postale)  
39100 DOLE  
03 84 82 60 15

## 40 LANDES

• Maison René-Lucbertain  
BP 186  
40004 MONT-

DE-MARSAN CEDEX  
05 58 05 92 88

## 41 LOIR-ET-CHER

• Maison des associations  
17, rue Roland-Garros  
41000 BLOIS  
02 54 42 35 66

## 42 LOIRE

• 17, rue Brossard  
42000 SAINT-ÉTIENNE  
04 77 33 72 15

## 43 HAUTE-LOIRE

• 29, boulevard D<sup>r</sup> Chantemesse  
43000 AIGUILHE  
04 71 02 29 45

## 44 LOIRE-ATLANTIQUE

• Maison des associations  
2 bis, rue Albert-de-Mun  
44600 SAINT-NAZAIRE  
02 40 22 00 19  
• 1, place du Martray  
44000 NANTES  
02 40 12 07 43

## 45 LOIRET

• 39, rue Saint-Marceau  
45001 ORLÉANS  
02 38 53 53 00  
• Maison des associations  
32, rue Claude-Debussy  
45120 CHALETTE-SUR-LOING  
02 38 85 06 83

## 46 LOT

• Espace associatif  
Place Bessières  
46000 CAHORS  
05 65 53 91 19

## 47 LOT-ET-GARONNE

• 159, avenue Léon-Blum  
BP 50301  
47008 AGEN  
05 53 48 02 41

## 49 MAINE-ET-LOIRE

• Espace Frédéric Mistral,  
4, allée des Baladins  
49000 ANGERS  
02 41 88 56  
42

## 50 MANCHE

• 167, rue G<sup>ral</sup>-Gerhardt  
50000 SAINT-LÔ  
02 33 05 68 76

## 51 MARNE

• Espace entreprises  
Saint-John-Perse  
2, cour du G<sup>ral</sup>-Eisenhower  
51100 REIMS  
03 26 08 63 03



# NOS ASSOCIATIONS LOCALES

## 52 HAUTE-MARNE

•14, rue de Vergy  
52100 SAINT-DIZIER  
0235262659

## 53 MAYENNE

•31, rue Oudinot  
53000 LAVAL  
0243670118

## 54 MEURTHE-ET-MOSELLE

•76, rue de La-Hache  
54000 NANCY  
0952194823

## 56 MORBIHAN

•Maison des familles  
2, rue du P-Mazé  
56100 LORIENT  
0297847424

## 57 MOSELLE

•BP 46  
1A, impasse de l'École  
57470 HOMBORG-HAUT  
0387816780  
•4, place de la Nation  
57950 MONTIGNY-  
LÈS-METZ  
0372137357  
•2, rue d'Austrasie  
57100 THIONVILLE  
0382518429

## 58 NIÈVRE

•Maison municipale  
des Eduens, bureau 2  
Allée des Droits-de-l'Enfant  
58000 NEVERS  
0386214414

## 59 NORD

•104, rue d'Esquerchin  
59500 DOUAI  
0327960515  
•Maison de la vie associative  
BP 90097  
Terre-plein du Jeu de mail  
Rue du 11 novembre 1918  
59942 DUNKERQUE  
CEDEX 2  
0328207481  
•54, rue Jacquemars-Gielée  
59000 LILLE  
0320851466  
•Maison des associations  
13, rue du Progrès  
F<sup>rs</sup> Saint-Quentin  
59600 MAUBEUGE  
0647495381

## 60 OISE

•BP 80059  
60303 SENLIS CEDEX

## 61 ORNE

•MVA 23, rue Demées  
61000 ALENÇON  
0233267947

## 62 PAS-DE-CALAIS

•Maison des sociétés  
Bureau 39  
16, rue Aristide-Briand  
62000 ARRAS  
0321232297

•536, avenue Yervant-  
Toumaniantz, Bât. 11  
62100 CALAIS  
0321963369  
•Maison  
des associations  
1, place du G<sup>ral</sup>-de-Gaulle  
62219 LONGUENESSE  
0321398181

## 63 PUY-DE-DÔME

•21, rue Jean-Richepin  
63000 CLERMONT-  
FERRAND  
0473986790  
•Maison  
des associations  
20, rue du Palais  
63500 ISSOIRE  
0473550676

## 64 PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

•9, rue Sainte-Ursule  
64100 BAYONNE  
0559594870  
•11, rue Saint-Gilles  
64300 ORTHEZ  
0559670580  
•16, rue du  
C<sup>me</sup>-Guynemer  
64000 PAU  
0559901267

## 65 HAUTES-PYRÉNÉES

•4, rue Alphonse-Daudet  
65000 TARBES  
0962342121

## 66 PYRÉNÉES-ORIENTALES

•45, avenue  
Marcellin-Albert  
66000 PERPIGNAN  
0983870707

## 67 BAS-RHIN

•1A, place  
des Orphelins  
67000 STRASBOURG  
0388373126

## 68 HAUT-RHIN

•Carré des associations  
100, avenue de Colmar  
68200 MULHOUSE  
0782471158

## 69 RHÔNE

•1, rue Sébastien-Gryphe  
BP 7055  
69341 LYON CEDEX 07  
0478720084

## 70 HAUTE-SAÛNE

•22, rue du Breuil  
BP 10357  
70006 VESOUL  
0384763671

## 71 SAÛNE-ET-LOIRE

2, rue Jean-Bouvet  
71000 MÂCON  
0385394717

## 72 SARTHE

•21, rue Besnier  
72000 LE MANS  
0243858891

## 73 SAVOIE

•25, boulevard des Anglais  
73104 AIX-LES-BAINS  
CEDEX 4  
0783741273  
•21, rue Georges-  
Lamarque  
Maison des associations  
73200 ALBERTVILLE  
0479371101  
•67, rue Saint-  
François-de-Sales  
73000 CHAMBÉRY  
0479852787

## 74 HAUTE-SAVOIE

•48, rue des Jardins  
74000 ANNECY  
0450697467

## 75 PARIS

1<sup>er</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, 13<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup>,  
15<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> arr.  
54, rue de l'Ouest  
75014 PARIS  
0156689748

## 76 SEINE-MARITIME

•36, rue du M<sup>re</sup>-Joffe  
76600 LE HAVRE  
0962519437  
•12, rue Jean-Lecanuet  
76000 ROUEN  
0235702732

## 77 SEINE-ET-MARNE

•22, rue du  
Palais-de-Justice  
77120 COULOMMIERS  
0164658870  
•Centre social  
et culturel Brassens  
4, patio des Catalpas  
77420 CHAMPS-  
SUR-MARNE  
0164735207

## 78 YVELINES

•3, avenue des Pages  
78110 LE VÉSINET  
0608902016  
•7, avenue Foch  
78120 RAMBOUILLET  
0178825212

## •9, Grande-Rue

BP 56  
78480 VERNEUIL-  
SUR-SEINE  
0139656339

•5, impasse  
des Gendarmes  
78000 VERSAILLES  
0139532369

•Mairie  
Place Yvon-Esnault  
78320 LÉVIS-SAINT-NOM

## 79 DEUX-SÈVRES

•Hôtel de la vie  
associative  
12, rue Joseph-Cugnot  
79000 NIORT  
0549090440

## 80 SOMME

•88, avenue Jean-Jaurès  
80480 SALOUEL  
0322721084

## 81 TARN

•3, place du Palais  
81000 ALBI  
0563384215

## 82 TARN-ET-GARONNE

•BP 397  
25, place Charles-Caperan  
82003 MONTAUBAN  
CEDEX  
0563202080

## 83 VAR

•1196, boulevard de la Mer  
83616 FRÉJUS CEDEX  
0963046044  
•89, rue du G<sup>ral</sup>-Michel-  
Audéoud  
83200 TOULON  
0494891907

## 85 VENDÉE

•8, boulevard Louis-Blanc  
85000 LA-ROCHE-  
SUR-YON  
0251361952

## 86 VIENNE

•15, allée de la Providence  
86000 POITIERS  
0749715048

## 87 HAUTE-VIENNE

•4, cité Louis-  
Casimir-Ranson  
87000 LIMOGES  
0555333732

## 88 VOSGES

•Maison des associations  
6, quartier Magdeleine  
BP 1004  
88050 ÉPINAL CEDEX 9  
0329641658

## 89 YONNE

•12, boulevard Vaulabelle  
89000 AUXERRE  
0386515487

## 90 BELFORT

•Cité des associations  
2, rue Jean-Pierre-Melville  
90008 BELFORT  
0384221091

## 91 ESSONNE

•3, rue Alfred-de-Musset  
91120 PALAISEAU  
0160119820  
•La Ferme  
91800 BOUSSY-  
SAINT-ANTOINE  
0169560249  
•Val d'Orge  
Place du 19 mars 1962  
91240 SAINT-MICHEL-  
SUR-ORGE  
0967190813

## 92 HAUTS-DE-SEINE

•BP 31  
92293 CHÂTENAY-  
MALABRY CEDEX  
0761076497  
•11, rue Hédouin  
92190 MEUDON  
•BP 60025  
92276 BOIS-COLOMBES  
•18, rue des Écoles  
92210 SAINT-CLOUD  
0641065935  
•BP 73  
92370 CHAVILLE

## 93 SEINE-SAINT-DENIS

•19, rue Jules-Guesde  
93140 BONDY  
•Centre Salvador-Allende  
Rue du Dauphiné  
93330 NEUILLY-SUR-  
MARNE

## 94 VAL-DE-MARNE

•Centre social Kennedy  
36, boulevard  
J.-F.-Kennedy  
94000 CRÉTEIL  
0143776045  
•26, rue Émile-Raspail  
94110 ARCUEIL  
0145477474

## 95 VAL-D'OISE

•Espace Nelson Mandela  
82, boulevard  
du G<sup>ral</sup>-Leclerc  
95100 ARGENTEUIL  
0139807815  
•BP 90001  
95471 FOSSES CEDEX  
0134727687  
•Office culturel du Forum  
Place François-Truffaut  
95210 SAINT-GRATIEN  
0771710973

## LA RÉUNION

•Résidence Les Vacoas  
7, rue Paul-Desage  
97480 SAINT-JOSEPH  
0262452444

## NOUVELLE-CALÉDONIE

•BP 2357  
8, rue Lacave-Laplagne  
Trianon - Mont Coffy  
98846 NOUMÉA CEDEX  
0687285120

# NE REFERMEZ PAS CE NUMÉRO PRATIQUE...

... sans avoir découvert l'expertise de nos autres publications.  
Toute l'année, nous veillons à apporter une information utile, pratique  
et indépendante pour la défense du consommateur.



**SAVOIR CE QUE L'ON CONSOMME,  
C'EST CONSOMMER INTELLIGENT**

## QUE CHOISIR

► Chaque mois

*Que Choisir* vous tient au fait de l'actualité de la consommation. Il informe, teste, analyse et compare. Il prend parti, recommande ou dénonce.

Commandez les derniers numéros parus  
au prix unitaire de 4,80 €.

## QUE CHOISIR Argent

► Chaque trimestre

*Que Choisir Argent* vous aide à mieux gérer votre budget. Des informations pratiques, utiles, des dossiers complets, des enquêtes de terrain pour éclairer vos choix et accompagner chacune de vos décisions.

Commandez les derniers numéros parus  
au prix unitaire de 4,95 €.

Pour commander les anciens numéros et vous abonner,  
mais aussi pour connaître les sommaires détaillés,  
dossiers abordés et tests réalisés...

**WWW.QUECHOISIR.ORG**

ou flashez  
ce QRcode





# SCANNEZ ET ENRICHISSEZ

## NOTRE APPLICATION GRATUITE *Quelproduit*



### Quelproduit

C'EST DÉJÀ~:



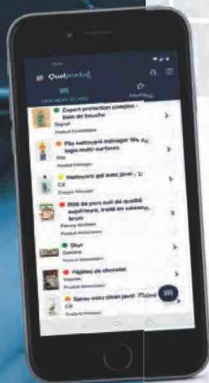
**Produits cosmétiques**  
200~000

**Produits alimentaires**  
160~000

**Produits ménagers**  
8~500

Cette application évalue pour vous vos produits de consommation courante

- Composition
- Qualité nutritionnelle
- Innocuité



**UFCV**  
**CHOISIR**  
Fonds de dotation

À télécharger gratuitement

Disponible sur  
**App Store**

DISPONIBLE SUR  
**Google play**

