

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Qu'est-ce qu'un super aliment ?

Vous avez peut-être déjà entendu parler des vertus des super-aliments ? Chaque nouvelle saison a le sien. Dans la presse ou à la radio, des chroniqueurs vous vantent leurs mérites et les promesses d'une meilleure santé.

Mais qu'est-ce qu'un « super-aliment » ?

Les super-aliments sont essentiellement des fruits et légumes, certaines graines (chia ou lin), certaines plantes ou épices... Très riches en nutriments et micronutriments, leurs bienfaits sont certains. Cependant, **n'oubliez pas que rien ne vaut une bonne hygiène de vie mêlant une alimentation équilibrée et diversifiée ainsi qu'une activité physique quotidienne.**

Le terme de super-aliment est apparu dans les années 2000 aux Etats-Unis afin de promouvoir certains produits ou boissons. Les adeptes de la nutrition saine l'utilisent aussi pour mettre en avant les qualités particulières d'un aliment, bien souvent sur fond de pratiques marketing bien rodées.

D'ailleurs, il ne faut pas négliger l'impact environnemental de cette médiatisation. Le quinoa, par exemple, a été placé au rang de super-aliment en raison de ses qualités nutritionnelles intéressantes. Sa consommation a alors considérablement augmenté et sa production est passée d'une culture locale à un mode industriel. Autre exemple parmi tant d'autres, celui de certaines algues exotiques transportées depuis le bout du monde pour atterrir dans nos assiettes. Est-ce que cela en vaut la peine ?

Cocktail vitaminé de saison

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 oranges
- 2 pomelos
- 8 clémentines
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 4 feuilles de menthe fraîche

Préparation

Coupez tous les fruits en deux. Pressez-les au presse-agrumes. Incorporez tous les jus de fruits dans un grand broc puis ajoutez le miel. Mélangez bien avec une grande cuillère (ou une baguette chinoise). Découpez finement les feuilles de menthe et ajoutez-les. Mélangez à nouveau. Servez cette boisson vitaminée dans de grands verres à jus de fruit, avec des pailles.

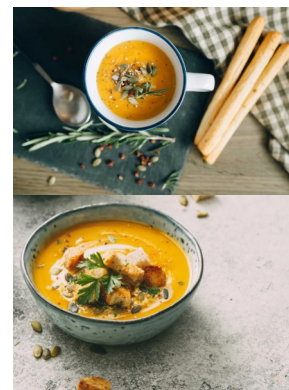


Et si on se mettait aux légumes ?

La soupe est le moyen idéal pour faire manger des légumes aux enfants. Bien mixée et avec une mise en scène (ici, Olaf® en galette de maïs), tout le monde devrait se régaler !



Le velouté de citrouille ou potimarron est un classique en hiver. Pour apporter du croquant, ajoutez des croutons ou bien des graines de tournesol grillées.



Une envie de soleil en plein hiver? Le gaspacho de tomate sera là pour vous réconforter. Pour casser l'acidité, vous pouvez rajouter une pointe de crème fraîche et du basilic.



Les adaptes des morceaux de légumes seront fan de cette soupe !

La soupe de légumes aux vermicelles est un excellent compromis pour les personnes qui n'aiment pas les légumes. Elle permet de bénéficier de leurs vitamines et minéraux en récupérant l'eau de leur cuisson, dans laquelle les vermicelles seront ensuite plongés.



Et vous, quelle est votre soupe préférée ?

Quelle soupe choisir dans le commerce ?

Vous n'avez pas le temps de cuisiner ? Si vous souhaitez acheter une soupe toute prête, prenez tout de même quelques minutes pour bien lire les étiquettes. En effet, les informations peuvent s'avérer précieuses, comme dans cet exemple d'une grande marque vendue en grande surface.



Valeurs nutritionnelles moyennes			
	Pour 100 ml	Par portion**	% par portion**
Énergie	162 kJ/39 kcal	405 kJ/98 kcal	5%
Matières grasses dont acides gras saturés	1,9 g / 0,6 g	4,8 g / 1,5 g	7% / 8%
Glucides dont sucres	4,4 g / 1 g	11 g / 2,5 g	4% / 3%
Fibres	0,8 g	2 g	
Protéines	0,6 g	1,5 g	3%
Sel	0,63 g	1,6 g	27%

***% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
**1 portion = 250 ml (ce produit contient 4 portions).

Ingrédients : eau, légumes : 23% (carotte¹, pomme de terre, panais², poireau³, oignon⁴, topinambour⁵, rutabaga⁶), amidon modifié, huile de tournesol, CRÈME fraîche, sel, BEURRE, lactosérum (LAIT), féculé de pomme de terre, extrait de levure, sucre, jus de légumes concentrés (CÉLERI, carotte, poireau, oignon). Peut contenir : lait, œuf, légumes issus de l'agriculture durable.

B



C

Tout d'abord, la liste des ingrédients est révélatrice. Il ne doit y avoir **que** des légumes. Sur l'image A, c'est ce que l'on pourrait croire. Pourtant, on se rend compte en lisant la composition (image B) que les légumes ne représentent que 23% des ingrédients, soit 1/5 du produit ! Très peu pour une soupe de légumes ! On constate également la **présence d'amidon de pomme de terre ou de maïs modifié**, qui permet aux industriels d'épaissir la soupe et de se subtiliser aux fibres alimentaires contenues dans les légumes.

Selon les légumes choisis et pour casser l'acidité, les industriels n'hésitent pas non plus à rajouter du sirop de glucose et/ ou du sucre. La soupe de notre exemple en contient d'ailleurs !

Attention également aux veloutés avec « une pointe » de crème fraîche qui ajoute des lipides (grasses).

La soupe de l'exemple est un mouliné, et non un velouté, pourtant il y a de la crème fraîche, du beurre et de l'huile de tournesol !

Dans l'image C, on voit par ailleurs que la mention « sans colorant, sans conservateur » est mise en avant alors qu'il s'agit d'une obligation réglementaire !

Pour finir, il faut faire attention à l'ajout de sel ou de sodium qui permet de relever le goût d'une soupe trop fade.

A choisir, optez pour des soupes fraîches ou surgelées et, surtout, prenez le temps de bien lire les étiquettes !