

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

La couleur des aliments

Dans sa relation avec la nourriture, l'aspect visuel a toujours compté pour l'homme. Lors de la préhistoire, il savait, par expérience, si un fruit de telle couleur était néfaste ou non.

Chaque aliment possède une couleur caractéristique : la viande est rouge parce qu'elle contient de l'hémoglobine, la carotte orange car elle contient du bêta-carotène...

Outre le goût et l'odorat, la vue détermine en grande partie notre comportement alimentaire.

Malheureusement, les industriels de l'agro-alimentaire ont bien compris que la couleur des aliments est capital dans l'acte d'achat. Ainsi, ils ont de plus en plus recours à l'utilisation d'additifs : colorants, conservateurs, épaississants...

Les colorants alimentaires vont agir comme une sorte de baguette magique pour ajouter de la couleur à un aliment lorsque celle-ci a été altérée lors des différents processus de transformation ou lors de la cuisson.

Il existe plusieurs types de colorants : naturels, de synthèse et artificiels.

Depuis quelques années, de nombreuses études ont démontré que certains colorants artificiels avaient des conséquences néfastes sur la santé. Il n'est donc pas rare que la réglementation change en limitant leur utilisation ou en les interdisant.

Il est donc plus prudent d'éviter une surconsommation de colorants et de bien lire les étiquettes alimentaires avant l'achat.

Naturel



Vert



Qualité



Fraîcheur

Rouge



Puissance

Santé

Couleur utilisée pour les produits
issus de l'agriculture biologique.



Efficacité

Couleur choisie comme
symbole de qualité



Blanc

« Codes couleurs » :
des messages inconscients
mais efficaces

Pureté



Luxe

Noir



Bleu



Noblesse

Légèreté



Sécurité

Élégance



En l'associant au bleu, le blanc est
utilisé pour les produits allégés.

Fraîcheur



Quelques conseils avant d'acheter

Il est important de lire les étiquettes des emballages alimentaires. Elles fournissent de nombreuses informations sur ce que contiennent les produits.

Pour rappel, les colorants alimentaires sont identifiables soit par leur intitulé complet soit par leur code compris entre E100 et E199.

En cas de doute, privilégiez les aliments « sans colorant ».

Bien sûr, il n'est pas utile de lire les étiquettes pour savoir que les produits tels que les bonbons, les sodas, les charcuteries de l'agro-alimentaire, les crèmes desserts (...) contiennent de nombreux colorants alimentaires.



La seule façon de savoir ce contient réellement un plat, c'est de le cuisiner... Et, si vous ne vous sentez pas l'âme d'un « cordon bleu », pas de panique ! Commencez par des recettes simples que vous réaliserez le week-end. Petit à petit, vous allez y prendre goût et vous apprécierez la différence entre des lasagnes maison et surgelées !

Rouge : la couleur de l'amour

Pour la Saint-Valentin, pourquoi ne pas inviter le rouge à votre table le temps d'un repas gourmand ?



Ouvrez les festivités avec un cocktail de champagne pomme-framboise.*



Poursuivez avec un plat sucré-salé : magret de canard, sauce aux framboises



Continuez avec ces délicieuses brochettes de tomates mozzarella



Terminez le repas avec une note sucrée : sablé, macaron, feuilleté... Laissez parler votre créativité...



Bon appétit !

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Avec ou sans colorant ?



Un verre de menthe



Jambon blanc



Chewing-gums



Compote pomme fraise

Réponses : hormis la compote, tous les autres produits contiennent des colorants

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Février 2018—N°39



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr