

CONDIMENTS

Sauce froide: été à plein tube

Ketchup, barbecue, aigre-douce, mayonnaise, sweet chili, cocktail... La liste des sauces estivales toutes prêtes est aussi longue que le premier jour de l'été! Et en rayon, ce «mur à condiments» est, disons-le, assez massif.

Grosso modo, ces préparations appartiennent à deux grandes familles: les mayonnaises (très grasses) et les ketchups (très sucrés). Pour compléter, quelques sauces soja (très salées). Au total, la FRC a examiné les compositions et valeurs nutritionnelles de 53 variantes. Aucune ne récolte mieux qu'un Nutri-score C (moyen). Et la moitié des mayonnaises obtiennent un E, soit le score le plus rouge qui soit. Comme elles contiennent au moins 70% de matières grasses, elles entrent dans la catégorie «à consommer avec modération».

Si le Nutri-score permet de se faire une idée de la valeur nutritionnelle d'un produit comparativement à un autre de même gamme, il ne renseigne pas sur la qualité des ingrédients qui le constituent. Ces sauces sont des denrées ultratransformées. À ce titre, moins on en mange, mieux on se porte.

Des études pointent en effet un lien entre consommation accrue de denrées ultratransformées et développement de pathologies (obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.).



SAUCE SOJA

La différence dans le prix

Eau, soja, blé et beaucoup de sel (entre 146 et 199g par litre): la composition des neuf sauces soja analysées est analogue. Leur prix, en revanche, varie du simple au double! Quatre flacons allient un Nutri-score C au coût le plus bas.



Chop Stick, Migros, 10fr./l
 Prix Garantie, Coop, 10fr./l
 Kania, Lidl, 9fr.93/l
 Asia Green Garden, Aldi, 9fr.96/l



Sans surprise, ces sauces se révèlent sucrées, grasses et salées, donc peu diététiques. Gare à certaines compositions aux ingrédients industriels douteux!



Rebecca Eggenberger
 Responsable Alimentation

La FRC a traqué les ingrédients industriels, soit tout ce qu'on ne peut ni acheter dans des commerces traditionnels ni préparer dans une cuisine. Cela inclut les additifs tels que conservateurs, émulsifiants, épaississants et colorants. Mais aussi des sucres comme le sucralose, la maltodextrine et les sirops de glucose, de glucose-fructose et de sucre inverti.

Ingrédients à éviter

Les sauces contiennent jusqu'à 23 ingrédients, dont sept concoctés par mère chimie. Nous avons pénalisé la présence d'additifs déconseillés. À savoir l'amidon modifié, qui est en réalité une famille de composés, dont certains sont problématiques. Le colorant E150d (caramel au sulfite d'ammonium) peut contenir un composant suspecté d'être cancérigène. L'extrait de levure contient des glutamates, objets de multiples controverses. Au total, 16 produits recèlent l'un et/ou l'autre de ces additifs à éviter. Pour les mayonnaises, nous avons favorisé l'utilisation d'huile de colza, plus bénéfique pour la santé que celle de tournesol.

Pour les ketchups, nous avons déclassé ceux contenant des sucres artificiels, édulcorants ou non. Au final, il reste 22 préparations sur 53 dont l'appréciation globale est bonne, voire excellente. L'été garde ses saveurs!

ANNE ONIDI



Photos produits: Jean-Luc Barmauerain



Tableaux complets et recettes maison
 ► frc.ch/sauces

UNE SAUCE À L'APPRECIATION GLOBALE BONNE VOIRE EXCELLENTE, CELA RESTE POSSIBLE

TEST FRC | 07.23

	DISTRIBUTEUR	PAYS DE PRODUCTION	PRIX AU KILO OU AU LITRE	MATIÈRES GRASSES (MAYO)	SUCRE (KETCHUP)	HUILE DE COLZA (MAYO)	SUCRES 100% NATURELS (KETCHUP)	INGRÉDIENTS INDUSTRIELS	NUTRI-SCORE	QUALITÉ DES INGRÉDIENTS (75%)	QUALITÉ NUTRITIONNELLE (25%)	NOTE SUR 10
MAYO	THOMY Thomynaise light	Migros	Suisse	10.54	31,5%	✓		1	C	8,8	6	8,1
	HEINZ Mayonnaise Das Original	Migros	Pologne	10.10	70%	✓		1	D	8,8	4	7,6
	QUALITÉ & PRIX Mayonnaise	Coop	Suisse	7.36	80%	✓		1	D	8,8	4	7,6
	LE GUSTO Mayonnaise citron	Aldi	Suisse	7.51	81%	✗		0	E	8,2	2	6,7
	MIGROS BIO Mayonnaise	Migros	France	10.75	82%	✗		0	E	8,2	2	6,7
	KANIA Mayonnaise à la française	Lidl	Suisse	5.62	81%	✗		0	E	8,2	2	6,7
	DENNER Mayonnaise	Denner	Suisse	5.66	82%	✗		0	E	8,2	2	6,7
	NATURAPLAN Bio Mayonnaise	Coop	Suisse	12.26	81%	✗		0	E	8,2	2	6,7
	AMORA Mayonnaise de Dijon	Manor	France	28.30	70%	✓		4	E	7,6	2	6,2
M-CLASSIC Fit-onnaise	Migros	France	5.54	33%	✗		4	D	2,2	4	2,7	
KETCHUP	HUGO Ketchup suisse	Coop	Suisse	25.87	14%	✓		0	C	10	6	9
	ALNATURA Ketchup à la tomate	Migros	Allemagne	6.20	20%	✓		0	D	10	4	8,5
	CONNIE'S KITCHEN Ketchup no added sugar	Coop	Suisse	22.61	17%	✓		1	C	8,8	6	8,1
	BIO NATURA Ketchup Classic	Aldi	Lettonie	5.64	15%	✓		1	C	8,8	6	8,1
	HEINZ Tomato Ketchup	Denner	Pays-Bas	7.60	22,2%	✓		1	D	8,8	4	7,6
	THAI KITCHEN Sweet Chili Sauce Nam Jim Kai Bio	Coop	Pays-Bas	15.80	35%	✓		2	D	8,8	4	7,6
	KANIA Tomato Ketchup	Lidl	Espagne	2.18	19,5%	✓		1	D	6,8	4	6,1
	M-CLASSIC Tomaten Ketchup	Migros	Turquie	3.24	17%	✗		2	D	6,6	4	6
	NATURAPLAN Bio Ketchup	Coop	Suisse	10.-	16%	✗		1	C	5	6	5,3
	LE GUSTO Sweet Chili Sauce	Aldi	Suisse	5.50	37%	✓		3	E	6	2	5
	HEINZ Barbecue Sauce	Migros	Pologne	14.32	30%	✗		4	D	3,8	4	3,9
	CALLOWFIT Smoky BBQ	Migros	Pays-Bas	23.-	0,9%	✗		7	C	1,8	6	2,9