

Mes courses vertueuses.

Un coach m'aide à remplir le chariot au supermarché. Résultat : 35,87 € d'achats responsables.

Recueilli par **Colette Roos** | Journaliste

Non, on n'a pas décidé de vous saper le moral avec ce dossier sur l'alimentation. Non, on ne fait pas que cracher dans la soupe des hypermarchés. Non, le bio ou tout simplement le correct ne sont pas réservés à une élite bobo et obsessionnelle habitant en centre-ville. Mais c'est vrai que dans les rayons des grandes surfaces il faut trier le bon grain de l'ivraie, faire taire les sirènes du marketing, traquer les origines, les emballages, les prix au kilo. Et, surprise : les bonnes références ne sont pas forcément les plus chères.

On a fait l'exercice dans un centre E. Leclerc avec Benjamin Dariouch, ancien consultant pour l'industrie agroalimentaire et la grande distribution, reconverti avec sa société NaturaCoach (naturacoach.com) dans le conseil nutritionnel et culinaire en ligne. Vous avez votre Caddie ? C'est parti...

Une boîte de filets de maquereaux au naturel, Saupiquet, 1,81 €. « Il vaut mieux acheter du poisson frais, surtout que maquereaux et sardines sont très bon marché. Mais si vous prenez du poisson en conserve, choisissez-le toujours au naturel. L'huile, le citron, la tomate attaquent le revêtement interne des boîtes, composé de bisphénol A. Et le maquereau est un petit poisson riche en oméga 3 et non menacé de surpêche. »

Riste d'aubergine à la provençale, Nos régions ont du talent, 2,38 €. « 89 % de légumes, des huiles correctes d'un point de

vue diététique (colza, olive ou, moins bien, tournesol), pas d'arômes, seulement 4 grammes de sucre pour 100 grammes. Le tout fabriqué à Tarascon, ce qui paraît logique pour la recette. On aimerait juste connaître la quantité de sel, non indiquée. Après une grosse journée de boulot et une envie de cuisiner égale à zéro, avec des pâtes semi-complètes, c'est parfait et pas cher. »

Six œufs bio fermiers, Cocorette, 2,40 €. « Il est beaucoup plus facile de contrôler la qualité des œufs "coquille" que celle des œufs incorporés dans les recettes, qui sont presque toujours issus d'élevages en cage ou intensifs. Vérifiez toujours le code marqué sur la coquille, particulièrement pour les œufs vendus en vrac chez le crémier : "0" = bio. Des nids en bois garnis de paille, des œufs ramassés à la main deux fois par jour par des petits producteurs... pas mal pour ceux qui sont sensibles au bien-être animal (et à la santé psychologique des éleveurs !). »

Une bonne baguette, 0,94 €. « Faites le test : demandez à votre boulanger habituel s'il utilise de la farine T80 ou de la T110 pour faire sa boule de pain complet. S'il vous regarde en disant : "T'quoi ?", c'est qu'il vaut mieux acheter votre pain dans un supermarché ! Cette baguette a une composition nickel : farine bio T110 écrasée à la meule de pierre, eau, sel de Guérande. Seul défaut : l'utilisation de levure plutôt que de levain. » >



» Délice de fruits bio Fraîse, Vitabo, 2,89 €.

« Intéressant pour les accros au sucre, un ersatz de confiture à tartiner ou à mettre dans son yaourt, élaboré avec 50 % de fraises et 49 % de fruits concentrés (raisin pour le sucre, citron pour l'acidité). C'est bon, et cette purée ne contient pas de glucose. Le tout pour 100 kcal de moins aux 100 g qu'une confiture classique, et deux fois moins de glucides. »

» Sablés bio au beurre sésame et pavot, Céréal Bio, 1,71 €.

« Pas facile d'acheter des biscuits, au supermarché comme au magasin bio. Au rayon non bio, il y a bien les Petit Beurre de Lu, riches en céréales (plus de 70 %, mais raffinées) et à la composition simple. Mais, si vous voulez du blé bio, ça se complique, car là, c'est l'huile de palme qu'il faut traquer. Zappez la mention aguçheuse « sans colorant, sans conservateur, conformément à la réglementation en vigueur » (d'ailleurs quel besoin de mettre des conservateurs dans un biscuit sec ?) et tâchez d'oublier l'aspect peu écolo de l'emballage (six sachets individuels dans la boîte). L'intérêt réside dans l'utilisation de farine intégrale de blé bio, de beurre bio, et dans la quantité raisonnable de sucre mis en œuvre (18,4 g/100 g). »

» Chocolat noir éclats fèves de cacao, Alter Eco, 2,06 €.

« Alter Eco est une bonne marque, vendue uniquement en grandes surfaces. Et le goût de ce chocolat sans lécithine de soja est vraiment excellent. »

» Duo de riz de Camargue, Bio Village Marque Repère, 2,16 €.

« Je conseille le riz basmati complet bio, car c'est celui qui a l'indice glycémique le plus bas. Mais, quand vous n'avez pas de bio sous la main, mieux vaut prendre du riz blanc, car les traitements phytosanitaires sont en grande partie stockés dans le son (la partie externe, brune). C'est d'ailleurs vrai pour toutes les céréales, et pour les fruits et légumes : si vous achetez des pommes ou des poires non biologiques, pelez-les. »

» Moutarde de Dijon bio, Amora, 1,59 €.

« La composition de la moutarde de Dijon obéit à une réglementation précise, avec 28 % de moutarde (graines et huile) dedans, au minimum. Et le positionnement prix d'Amora est beaucoup plus bas que celui de Maille (pour prendre deux marques du groupe Unilever). »

» Dessert Biofruits Pomme Poire William's, Jardin Bio', 2,96 €.

« Des pommes et des poires cuites sans sucre dans un grand bocal de verre. Donc presque pas de bisphénol A, et un bon point écologique. Les pommes viennent de France (ça c'est pour Emmanuel Todd!), et le produit a été élaboré dans le Sud-Ouest. Une nuance : la compote se gobe sans avoir été mastiquée, il est toujours préférable d'opter pour des fruits qui se mâchent et rassasient mieux. Dans ce grand pot, il y a quasi l'équivalent de sept petits pots individuels, attention à ne pas en manger la moitié en une fois. »

COMMENT REPÉRER LE BON RESTO

Quelques signes qui ne trompent pas pour repérer les bonnes adresses (si, si, ça existe!) et échapper à la cuisine industrielle.

- 1. Une carte courte.** Qui dit fait maison dit temps et savoir-faire, dit nombre de plats restreint. Encore mieux : une cuisine du marché, avec deux propositions d'entrées, de plats et de desserts par jour, point final.
- 2. Des produits de saison.** Des haricots en novembre (« made in Kenya ») et des noix de Saint-Jacques au mois de juillet (en fait, des pétoncles surgelés) ? Fuyez!
- 3. Du personnel qui reste.** Si les serveurs changent tous les dix jours, il y a de fortes chances pour que ce soit la même chose en cuisine. C'est qu'ils sont sous-payés, mal traités et certainement non qualifiés.
- 4. Des goûts et des recettes surprenants.** Sur la carte des desserts, vous voyez autre chose que les sempiternels fondant au choco, tarté tatin, crème brûlée et panna cotta ? Bon signe. Surtout si, une fois servi, vous êtes surpris par le goût. Et que celui-ci change (plus caramélisé, plus "cannelle") d'une fois sur l'autre.



Quinoa d'Equateur, Ethiquable, 3,55 €.

« Encore une marque bio équitable référencée dans les grandes surfaces. Le quinoa est la plus protéinée de toutes les céréales, avec une présence assez équilibrée des différents acides aminés essentiels, un point intéressant pour les végétariens ou les jeunes femmes actives, dont on sait qu'elles sont souvent carencées en protéines. Le quinoa est aussi plus riche en minéraux (fer, zinc, magnésium...) que les autres céréales, surtout raffinées. »



Muesli bio, Jordans, 2,78 €. « Le rayon des céréales du petit déjeuner est l'un de ceux où il faut pratiquement tout laisser tomber. Seul le muesli bio (surtout quand il comporte des céréales complètes... c'est le cas à hauteur de 65% pour celui-ci), sans sucre ajouté, est intéressant. Les autres céréales sont pleines de sucre, de sel et, parfois, de graisse de palme, et ce même si elles sont vendues comme des céréales allégées. »



Lentilles vertes, Bio Village Marque Repère, 1,55 €. « Les légumineuses comme les lentilles vertes ne sont pas chères, pas compliquées à préparer, et peuvent être consommées froides ou chaudes. Et, chose qu'on ne sait pas forcément, elles sont une bonne source de protéines (ici, 28 g/100 g). C'est une bonne base pour une salade (plutôt que d'acheter des plats tout prêts pauvres en protéines). »



Huile d'olive vierge extra, Puget bio, 6,79 €.

« Les hypermarchés proposent pas mal d'huiles biologiques. Laissez tomber l'huile de tournesol, pas intéressante d'un point de vue nutritionnel. Pour les huiles de colza et d'olive, choisissez des bouteilles en verre (toujours pour la même raison) et faites attention à la provenance. Sauf huile "premium" et AOC bien spécifique (Nyons, par exemple, pour l'huile d'olive), vous n'aurez en général que peu de détails. Celle-ci est d'"origine UE", c'est très probablement un mélange d'huiles venant d'Espagne, du Portugal, de Grèce, peut-être d'Italie et de France. »



BIEN MANGER POUR 5€, C'EST POSSIBLE

(AVEC 3 PRINCIPES ET UN PEU DE DISCERNEMENT)

1^{er} principe : attention à la protéine

Ce qui coûte cher - au restaurateur comme à vous -, c'est évidemment la portion de protéine, qu'il s'agisse de viande ou de poisson. Si vous cherchez à faire des économies, ciblez une protéine bon marché : œuf, sardine, maquereau, tofu... Du bœuf, du porc, du poulet, du saumon ou des crevettes dans un plat à moins de 5 euros ? Il y a toutes les chances pour que la portion soit riquiqui ou le produit en question, fabriqué dans des conditions désastreuses d'un point de vue environnemental ou social. Alors, on prend quoi ? Un bo bon végétarien chez le traiteur asiatique ; un œuf dur et un sandwich au cantal au bar du bougnat ; un falafel qui ne baigne pas dans la sauce blanche au libanais/chez le vendeur de falafels.

2^e principe : vive les légumineuses.

Un grand bol de salade ? Impressionnant en volume, mais vous aurez faim dans soixante minutes. Faites comme les Indiens : choisissez un plat riche en légumineuses ou en céréales, comme le traditionnel dal, qui cale longtemps, et qui ne coûte pas grand-chose. Alors, on prend quoi ? Une soupe de lentilles à réchauffer au micro-ondes du bureau chez Picard ou au supermarché ; un vrai dal si on a la chance d'avoir un restaurant indien à proximité ; une portion de riz nature + des légumes sautés chez le traiteur asiatique ; un bol de pâtes de sarrasin (soba) s'il y a un vrai restaurant japonais dans le coin.

3^e principe : vive les desserts en kit

Laissez tomber la portion de salade de fruits hors de prix, pleine de sucre et garantie sans vitamines ou presque (les fruits ont été coupés il y a trop longtemps). Alors, on prend quoi ? Un fruit frais entier. Et pourquoi pas une tablette de chocolat à partager au café avec vos collègues ? | C. R.