

Match « fait maison » contre « fait par les professionnels »

Chaque Français pense qu'il sait mieux cuisiner que les autres, surtout s'ils cuisinent en masse. Que ce soit un plat cuisiné, une orange pressée ou la petite soupe de Bébé, on sait mieux faire.

Et si on faisait un match ? ... Enfin, une battle !

Action

Première épreuve : le petit pot de Bébé

Il a 5 mois et a droit de consommer compote de fruits ou purée de légumes.

Vous êtes un parent exemplaire, vous voulez, bien sûr, le meilleur pour votre Bébé et allez tôt le matin acheter des carottes Bio au marché. Vous faites votre purée simplement.

Pendant cela, nous achetons un petit pot de carotte Bio destiné aux bébés de 5 mois.

Concernant la quantité de pro-vitamine A disponible, les 2 carottes Bio sont similaires nutritionnellement. Mais la façon de préparer la purée est importante. Comment avez vous fait ? Dans une casserole ? Avec de l'eau ? Quel est le matériau de la casserole et la qualité de l'eau ? Renseignez-vous : la mairie va vous donner la composition de l'eau de distribution, que vous pouvez aussi retrouver au dos de votre dernière facture d'eau. Mais sachez que la cuisson parfaite de la carotte se fait sous pression, ce qui permet d'éclater les cellules et de libérer la pro-vitamine A qui sera alors mieux assimilée.



Babybio - Carotte, Potimarron, Truite Bio

Petit pot pour Bébé, garanti par la réglementation et de qualité BIO en plus !

Mais quelle était la teneur en nitrates de votre carotte Bio du marché¹? Vous ne pouvez pas le savoir, même si elle provient de votre jardin car les nitrates sont naturellement présents dans les sols, et sont d'autant plus nombreux que celui-ci a été enrichi de fumier ou autres matières organiques.

En revanche, le fabricant du petit pot doit analyser et mesurer le taux de nitrates², comme il doit le faire avec les pesticides et autres contaminants et résidus que pourrait contenir le sol. Aussi est-il certain que votre petit pot BIO fait maison soit « propre » ?

Alors, vous comprendrez aussi que le professionnel travaille mieux que vous.

Difficile à avaler ?



Ella's Kitchen

Purée de pomme, carotte et panais Bio pour bébé à partir de 6 mois

Deuxième épreuve : l'orange pressée

Tout le monde sait que l'orange pressée est toujours vitaminée à la maison, jamais à l'extérieur. Sont-ce les murs qui la protègent ?



Andros - Jus de fruits pressés (Oranges sanguines - Oranges)

Il y a plus de vitamine C dans ces agrumes pressés que ce que vous faites chez vous, car les jus sont faits dès la récolte, avec des fruits récoltés à maturité à la meilleure saison.

La vitamine C est sensible à l'oxygène de l'air, et ceci pour une bonne raison : elle est un antioxydant. Jusque là, tout est logique. Elle sera aussi sensible au temps qui passe, aux rayons lumineux, mais pas à la chaleur, contrairement aux idées reçues portées par ceux qui n'ont pas suivi les dernières publications scientifiques indiquant que la vitamine C est insensible à la chaleur, mais sensible à l'oxygène de l'air, d'autant plus qu'on touille la préparation³.

Une orange contient 55 mg de vitamine C pour 100 g en moyenne. Protégée par une peau épaisse et par l'acidité naturelle, elle tient bien la route, malgré les nombreux kilomètres qui la sépare de nous. Mais cette quantité est moyenne et l'orange, comme les autres fruits, est sensible à la saison. Au meilleur, elle apporte entre 50 et 60 mg de vitamine C. Mais en début et fin de saison, elle en apporte moins : 30, 40 mg.

Or, le professionnel, lui, récolte les oranges à maturité et au bon moment. Ses fruits sont bien sucrés et très riches en vitamine C (60 à 70 mg). Il presse immédiatement ses fruits et congèle le jus. La mise en bouteille et la pasteurisation qui s'en suit, en général, ne détruisent pas la vitamine C. L'oxygène de l'air, oui. Tout comme chez vous, d'ailleurs.

Aussi, comparant une orange pressée par un professionnel et une orange pressée chez vous, la différence ne sera pas toujours de votre côté. En particulier hors saison des oranges. Déjà, vous avez remarqué que votre jus est souvent bien plus acide (les fruits sont cueillis avant mûrissement), moins coloré, donc moins riches en pigments vitaminiques.



Vitabio - Ananas 100 % pur jus Bio

¹ Leur teneur dans les carottes va jusqu'à 47,5 mg pour 100 g. Dans la purée de carottes faite maison, elle peut atteindre 90 mg pour 100 g.

² La teneur en nitrates des petits pots doit être inférieure à 25 mg pour 100 g Selon les recommandations de l'ESPGHAN

³ Optifel 2017 - FP7 311754 - Final Report

CONSULTATION NUTRITION

Si l'on considère une consommation de 100 ml de jus, les jus commerciaux peuvent fournir 57 % à 88 % des ANREF⁴ en vitamine C pour les femmes et 36 % à 61 % des ANREF pour les hommes. En ce qui concerne le jus d'orange fraîchement pressé, 100 ml peuvent contribuer à 51 et 66 % des ANREF, respectivement pour les femmes et les hommes.

100 ml	Femmes	Hommes
Jus commerciaux	57 à 88 % des ANREF	36 à 61 % des ANREF
Jus frais pressé	51 % des ANREF	66 % des ANREF



Darégal et Ulti - Gamme de jus de fruits et d'herbes aromatiques HPP

Ainsi, cette battle sera le plus souvent de 0 pour vous, 1 pour le professionnel.
Difficile à boire ?



Jus d'orange pressé Maison

A Retenir

Pour bénéficier de la vitamine C, il est préférable de choisir des fruits et légumes cueillis au mieux de leur maturité et pendant la période de récolte la plus favorable, de les traiter ou les consommer rapidement après récolte, sinon, de les surgeler ou de les apertiser. La nature du cultivar détermine aussi grandement la teneur en vitamine C du fruit. Il est recommandé de choisir les traitements adaptés pour préserver la vitamine C.

Troisième épreuve : le pain

Le Français ne sait pas faire un repas sans pain, et il a bien raison.

Riche en glucides complexes, source de protéines végétales (8,4 %) et de fibres s'il est complet (4,2 %), des vitamines du groupe B, quelques minéraux et oligo-éléments.

Faire son pain soi-même fait partie des grands plaisirs d'une vie : de la bonne farine complète et Bio (choisissez une T80 au minimum ou si vous avez des petits enfants, et plus si les enfants sont grands), une levure ou mieux, préparez votre levain, du gros sel gris et de l'eau propre.

Laissez gonfler deux heures, puis encore 1 heure. Cuisez dans votre four chauffé au préalable.



Pain fait maison

Pas le temps ? Le boulanger artisan le fera pour vous.

Regardons de près maintenant : ces deux pains sont-ils équivalents ? Non. Le pain du professionnel comportera des additifs et des adjuvants, souvent mis en amont dans la farine qu'il a achetée. La baguette contient en moyenne 10 à 14 additifs. Mais rien n'est indiqué, ni dans le magasin, ni sur le sachet. Seuls certains professionnels n'ajoutent rien et alors, l'annoncent. Les boulangeries PAUL, par exemple, n'ajoutent rien.

Alors là, vous avez gagné cette battle. Et vous comprendrez tout le plaisir que l'on peut tirer à faire son pain sans additif soi-même.



Paul, pain est composé de farine de meule intégrale origine France, de levain, de levure, et de sel.

⁴ANREF : apports nutritionnels de référence au Canada

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : 123 RF - Andros - Darégal - Ella's Kitchen - ESPGHAN - Innovadatabase - NutriMarketing - Optifel - Paul - Ulti - Vitabio - Vitagermine - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 97 - Novembre 2019 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62