

# Sous la loupe

## Les salades « à tartiner », mangez bien et malin !

De nos jours, le sandwich tel que nous le connaissons a une place prédominante dans notre alimentation. Il est devenu un repas utile et agréable dans notre quotidien à l'école, à la maison ou au travail. Des établissements appelés « sandwicheries » ont fleuri un peu partout où l'on vend ce célèbre sandwich et où de multiples garnitures et combinaisons d'ingrédients ont été créées.

La légende raconte qu'en 1762 Sir John Montagu, quatrième comte de Sandwich et addictif au jeu, ne put quitter une partie pour se restaurer. L'aide cuisinier eut alors l'idée d'apporter deux tranches de pain garnies d'une tranche de fromage et d'un morceau de viande froide. Ainsi naquit le « sandwich » !

Outre les garnitures de fromages et de charcuteries traditionnelles en tranches, des salades prêtes à l'emploi ou salades « traiteurs » ou salades « à tartiner » comme nous allons les appeler, n'ont fait que prospérer. Il existe des salades de viandes, de jambon, de rôti de porc, de poulet, d'œufs, de viande pita, de thon, de crabe, mais aussi de scampis, de crevettes (roses ou grises), de surimi, de harengs, de fruits de mer, etc. Il en existe plus de 200 recettes diverses et variées. Elles sont vendues au rayon frais du supermarché, en boucherie, en sandwicherie. Elles ont beaucoup de succès et supplantent largement en Belgique la traditionnelle garniture du « club » ou du « dagobert ».

On retrouve également des salades à base de légumes : concombre, champignons, céleri, betterave, légumes variés, coleslaw, etc. Il y a aussi les tapenades, houmous, tzatziki, caviar de légumes, tarama, anchoïade, ... rendant le choix cornélien. Il y en a pour tous les goûts !

### UN PEU DE NUTRITIONNEL

Ces salades « traiteurs » contiennent une multitude d'ingrédients

ajoutés tels que œuf, huile, moutarde, eau, fromage, lait, vinaigrette, légumes, légumes secs, pomme de terre, sucre, crème, amidon, vinaigre, arômes, aromates, sel, épices, extrait de levure, stabilisants, acidifiants, plantes aromatiques, etc. Certaines ne comptent pas moins de 17 ingrédients dans leur liste !

Les salades « à tartiner » apportent des quantités de calories assez variables : de 50 à 600 kcal/100 g. Il est extrêmement difficile de les classer. Les salades de légumes ne sont pas forcément les moins caloriques ou les moins grasses. A l'inverse, certaines tapenades ou houmous que l'on pen-





des salades moins grasses et moins caloriques. Ceci en diminuant la quantité d'huile ou en la remplaçant en partie par du fromage frais par exemple. D'autres commencent à proposer des salades de jambon à tartiner ou de poulet rôti à tartiner qui sont malheureusement tout aussi caloriques que les autres.

La quantité de glucides, quant à elle, varie de 1 à 16 g/100 g. Les glucides proviennent des légumes secs, des pommes de terre, de sucre, d'amidon modifié, d'amidon de blé, d'amidon de maïs ajouté dans la préparation. C'est le cas de préparations à base de crabe, de surimi ou de préparations avec des sauces de type sucrée comme poulet tzigane, cocktail, etc.

serait plus grasses ne le sont pas toutes... La quantité de graisses est extrêmement variable de 1 à 55 g/100 g. Elle reflète la présence d'huile, de vinaigrette, de fromage frais ajouté dans la salade.

navette est une huile rare et donc onéreuse.

On trouve beaucoup de choses sur le marché et on remarque une volonté de certains industriels de proposer

La quantité de sel peut être très importante, elle peut aller de 0 à 3 g/100 g. Pour rappel : les recommandations sont fixées à 6 g de sel/jour. Certaines salades apportent jusqu'à 2,5 g de sel par 100 g !

Les différentes huiles utilisées sont toujours les huiles de colza, de tournesol ou de navette. L'huile de navette est obtenue à partir des graines de navette, une variété sauvage de chou-navet qui fait partie de la famille des crucifères comme le colza. La navette n'a plus été utilisée depuis la seconde guerre mondiale et ceci au profit du colza, au rendement bien supérieur. Le colza est d'ailleurs un hybride de la navette. Elle fait l'objet d'un regain d'intérêt pour la production d'huile végétale. L'huile de



## UN PEU DE LÉGISLATION

On y retrouve peu de choses, juste l'importance de noter les ingrédients et les allergènes. Pour être certain, lisez toujours l'étiquette. Sur beaucoup d'emballage, on retrouve la mention, min ...% de poulet, thon, etc. Celle-ci nous assure une qualité, une quantité minimale du produit principal. Il serait important de miser sur des produits dont au moins 1/3 soit le produit principal noté sur l'emballage. **Pour rappel, la liste des ingrédients est décroissante : le premier produit inscrit est en plus grande quantité.**

## UN PEU D'HYGIÈNE

Il ne faut pas oublier qu'il s'agit de denrées « fragiles » avec un risque bactériologique important. Même si le pain se garde très bien à température ambiante, la garniture, elle, n'est pas prévue pour rester une journée dans votre sac sans être au frigo.

## L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

**Pour choisir les salades industrielles, lire les étiquettes nutritionnelles et choisir de préférence des salades dont :**

- la valeur énergétique ne dépasse pas 250 kcal pour 100 g
- la teneur en graisses est inférieure à 20 g/100 g
- Il est conseillé de consommer 1 cuillère à soupe pour 2 tranches de pain complet soit 40 g de salade « à tartiner » avec un maximum de 2 cuillères à soupe pour le repas.
- Préférer les utiliser maximum 1 fois par semaine en alter-

nance avec d'autres garnitures de pain (charcuteries maigres, fromages maigres, œufs, poisson, etc.).

- La garniture se suffit à elle-même, il n'est pas nécessaire de mettre une matière grasse sur le pain.

Si vous voulez une variante moins calorique et moins grasse, vous pouvez la réaliser « maison », vous gagnerez en « bons » produits, en goût, en valeur calorique, en qualité nutritionnelle et en prix !

## POUR 4 PERSONNES :

- 1 boîte de thon au naturel (150 g poids égoutté)
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc maigre
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise light
- 1 oeuf cuit dur
- poivre
- aneth
- 1/2 oignon rouge émincé

Cette recette apporte 350 kcal pour 300 g de salade « à tartiner » soit 115 kcal par 100 g et 14 g de graisses.

## EN CONCLUSION

Les salades préparées sont souvent plus caloriques, plus riches en graisses, plus salées, plus chères que les salades maisons. Se référer aux critères de choix énoncés plus haut, préférer la salade faite « maison » qui permettra de varier les goûts et les saveurs. Il n'y a pas de logique : les salades de légumes peuvent être plus grasses que les viandes et poissons. Les salades de saumon et les tapenades restent les plus grasses. ■

	Valeur calorique par 100 g	Teneur en graisses par 100 g
Salade de thon maison	115 kcal	14 g
Salade de thon no mayo*	175 kcal	16 g
Salade de thon petits légumes	225 kcal	18 g
Salade de thon boursin	280 kcal	23 g
Salade de thon	330 kcal	28 g

\*à part la salade de thon maison, les salades de thon référencées dans le tableau sont toutes de la même marque

