

Rapport protéines/lipides:  Bon  Moyen  Mauvais

LES BÂTONNETS

Destiné clairement aux enfants, le produit végétarien contient du tofu et de l'emmental râpé. Mais cette option ne se révèle pas meilleure que les sticks de poisson traditionnels. «Même si leur apport en protéines est intéressant, ils contiennent une quantité non négligeable en graisses et sont à cuisiner au four», explique Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé. Côté prix, la version végétarienne coûte aux 100 g... sept fois plus cher que l'équivalent à base de poisson!

BÂTONNETS			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
URBAN BIO	Céréal Bio	Mini Croq Bio Emmental	5.90	200	2.95	
ÉQUIVALENT NON-VÉGÉTARIEN						
MIGROS	M-Budget	Bâtonnets de poisson	1.80	450	0.40	

LES BOULETTES

Aux 100 g, les boulettes de bœuf apportent la même quantité de protéines que les versions végétariennes, mais ces dernières sont moins grasses. D'une manière générale, les produits de la marque Fisifam n'affichent pas leur teneur en sel, ce qui est regrettable. Délicorn, de son côté, est moins salé que le produit à base de viande. Dommage que les produits sans viande soient jusqu'à 65% plus chers.

BOULETTES			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
COOP	Délicorn	Soja Balls	5.95	200	2.98	
MANOR	Fisifam	Boulettes végétales	5.95	160	3.72	
ÉQUIVALENT NON-VÉGÉTARIEN						
MIGROS	M-Classic	Boulettes de bœuf	4.50	200	2.25	

LES BURGERS

Pour faire rimer plats américains et végétarien, les fabricants proposent des burgers à base de protéines de soja et contenant, dans le cas de Délicorn et de Fisifam, du froment et du blanc d'œuf. «Ces deux derniers sont intéressants, avec un apport élevé en protéines et peu de graisses. Ils sont en outre enrichis en vitamine B12 et en fer, dont les carences sont fréquentes si les menus sont mal équilibrés», commente Laurence Margot.

BURGERS			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
COOP	Délicorn	Burger nature	4.50	150	3.-	
MANOR	Fisifam	Steak végétal	5.50	160	3.44	
URBAN BIO	Soyana	McSoyana - Bio Tofu Burger Curry	4.90	200	2.45	
ÉQUIVALENT NON-VÉGÉTARIEN						
MIGROS	M-Classic	Hamburger	3.60	180	2.-	

Rapport protéines/lipides:  Bon  Moyen  Mauvais

LA CHARCUTERIE

La gamme des aliments végétariens ressemblant à la charcuterie est importante dans les rayons, et c'est sans doute là que les fabricants rivalisent d'imagination... mais il ne leur vient pas à l'esprit de diminuer les teneurs en graisses. Que ce soit à base de viande ou non, ces produits ne constituent pas une bonne alternative à la viande et sont à consommer avec parcimonie. D'autant que les apports en sel sont importants. Seul Délicorn Bio-Charcuterie sort du lot de par sa faible teneur en graisses.

CHARCUTERIE			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
COOP	Délicorn	Bio Charcuterie	3.40	100	3.40	
MIGROS	Cornatur	Saucisse tranchée de Quorn extra à pâte fine	3.20	80	4.-	
URBAN BIO	Soyana	Peace Cerlyone	3.70	100	3.70	
ÉQUIVALENT NON-VÉGÉTARIEN						
MIGROS	Don Pollo	Lyoner de volaille	2.45	164	1.49	

LES CORDONS-BLEUS

A force de vouloir copier les préparations de viande, les fabricants de produits végétariens ont réussi à faire pire: ces cordons-bleus panés, parfois préfaits et avec du fromage (ou avec une préparation qui y ressemble) et du soja, sont très gras, même si certains apportent plus de protéines que l'équivalent à base de poulet. Domage, car, aux 100 g, les versions végétariennes coûtent un peu moins cher.

CORDONS-BLEUS			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
COOP	Délicorn	Cordon-bleu	5.10	240	2.13	
MIGROS	Cornatur	Cordons-bleus végétariens	5.50	260	2.12	
MANOR	Nature Gourmet	Cordon-bleu végétarien	5.80	260	2.23	
ÉQUIVALENT NON-VÉGÉTARIEN						
MIGROS	Don Pollo	Cordon-bleu	7.45	315	2.37	

LES NUGGETS

Même s'ils sont moins onéreux, les nuggets végétariens restent trop gras et leur rapport protéines/lipides s'avère moins intéressant que l'équivalent à base de poulet. Quant à la teneur en sel, aucun produit de la marque Nature Gourmet ne l'affiche.

NUGGETS			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
COOP	Délicorn	Nuggets	4.50	225	2.-	
MIGROS	Cornatur	Nuggets végétariens	4.50	225	2.-	
MANOR	Nature Gourmet	Nuggets végétariens	4.50	225	2.-	
ÉQUIVALENT NON-VÉGÉTARIEN						
MIGROS	Don Pollo	Nuggets	5.30	250	2.12	

Rapport protéines/lipides:  Bon  Moyen  Mauvais

LES ESCALOPES

Les escalopes végétariennes sont un peu moins grasses que les cordons-bleus. Mais, là encore, les préparations pré-frites présentent un taux de graisses important. «Les escalopes de Quorn nature à base de blanc d'œuf et de protéines de champignon sont toutefois intéressantes, en étant très peu grasses», commente Laurence Margot.

ESCALOPES			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
MIGROS	Cornatur	Escalopes de Quorn nature	4.50	200	2.25	
COOP	Délicorn	Escalopes au poivre et au citron	5.50	165	3.33	
MIGROS	Lilibiggs	Vegi-Jungle / escalopes végétariennes	5.50	300	1.83	
ÉQUIVALENT NON-VÉGÉTARIEN						
MIGROS	Don Pollo	Escalopes	6.80	298	2.28	

LES SAUCISSES ET SAUCISSES À RÔTIR

Parmi cette sélection les produits de la marque Wheaty sont végétaliens: ils sont fabriqués à partir de protéines de blé uniquement. Leur rapport protéines/lipides est le plus intéressant de tous les produits analysés. «Il faut toutefois veiller à mettre au menu d'autres sources de protéines, légumineuses ou produits laitiers, car ils ne contiennent pas les mêmes acides aminés essentiels», rappelle Laurence Margot.

SAUCISSES ET SAUCISSES À RÔTIR			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
MIGROS	Cornatur	Quorn Hot Dog	4.50	200	2.25	
MIGROS	Migros -Bio	Saucisses végétariennes au tofu	3.90	180	2.17	
URBAN BIO	Taifun	Tofu - Sombreros	5.70	160	3.56	
URBAN BIO	Wheaty	Saucisse Knackie	4.70	200	2.35	
URBAN BIO	Wheaty	Spacebar RedHotChiliPeppers	3.10	250	1.24	
MANOR	Nature Gourmet	Saucisse à rôtir	4.90	150	3.27	
COOP	Délicorn	Hot Dog	5.40	70	7.71	
ÉQUIVALENT NON-VÉGÉTARIEN						
MIGROS	Terra Suisse	Cipollata	4.20	200	2.10	
MIGROS	M-Budget	Saucisses de vienne	3.30	300	1.10	

Rapport protéines/lipides:  Bon  Moyen  Mauvais

LES TOFUS

Les tofus sont connus et reconnus pour leur apport intéressant en protéines et leur faible apport en graisses. Mais certains renferment moins de protéines et ne peuvent pas, par conséquent, se substituer à une portion de viande. C'est le cas notamment du tofu soyeux de Migros-Bio, dont l'apport en protéines s'élève à 5 g aux 100 g, au lieu des 15-16 g habituellement attendus pour ce type de produit.

TOFUS			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
COOP	Délicorn	Bio Tofu nature	4.30	227	1.89	
MIGROS	Migros-Bio	Soya line - Tofu Nature	3.25	250	1.30	
MANOR	Osoja	Tofu frais nature bio	4.15	200	2.08	
MIGROS	Migros-Bio	Tofu soyeux	5.40	300	1.80	

LES AUTRES PRÉPARATIONS

L'émincé et le haché de Quorn constituent une bonne alternative pour la préparation de sauces et de plats cuisinés, et présentent le meilleur rapport protéines/lipides des produits examinés. Mais il n'en va pas de même pour les raviolis au tofu: certes ils sont pauvres en graisses, mais les protéines apportées par ces pâtes ne sont pas suffisantes, le tofu ne constituant que 7% du produit. «Idéalement, il faudrait ajouter du fromage râpé pour avoir un plat équilibré», conclut Laurence Margot.

AUTRES PRÉPARATIONS			Prix	Poids (g)	Prix aux 100 g	protéines/lipides
MIGROS	Cornatur	Emincé de Quorn	5.50	230	2.39	
MIGROS	Cornatur	Haché de Quorn	5.50	230	2.39	
URBAN BIO	Cérééal Bio	Raviolis tofu, tomates et basilic	4.80	250	1.92	