

Galette végétarienne

Ceci n'est pas un steak

Anne Onidi

Seuls trois produits sur dix peuvent se substituer à une portion de viande. Cela occasionnellement, sans plus.

Ils se nomment burgers, nuggets, médaillons ou escalopes, mais ne garnissent pas le rayon boucherie. Ces substituts de produits carnés voient leurs variétés se multiplier, dans un contexte où la consommation de viande, elle, diminue sensiblement. Ces aliments offrent-ils une alternative intéressante d'un point de vue nutritionnel? Ou ne sont-ils qu'une pâle copie sensorielle de leurs modèles à plumes et à pattes? C'est ce que nous avons cherché à élucider en nous associant avec nos confrères français de l'UFC Que Choisir pour couvrir une large palette de produits. Nous avons donc soumis à un laboratoire pointu dix variétés de galettes végétariennes à base de céréales et/ou de soja.

Les considérations éthiques étant à la base des régimes prohibant ou limitant la consommation de viande, nous avons vérifié que ces escalopes-là en étaient bien exemptes. Nos experts ont eu beau traquer la présence de 21 espèces animales, ils n'en ont pas trouvé la moindre trace dans les éprouvettes. Soulagement, donc: ces pièces végétariennes le sont véritablement.

Protéines et graisses dans le viseur

Selon les recommandations nutritionnelles, un aliment voué à être la source principale de protéines d'un repas devrait en contenir au moins 15 grammes par portion. Or sept de nos produits en apportent moins, à commencer par la lanterne rouge en la matière, le Céréal Bio (5,7g par pièce). A l'autre extrémité de notre échantillonnage, les médaillons de Veggyness font quant à eux figure de bombes protéinées (28,8g). Mais la quantité ne fait pas tout; il s'agit aussi d'avoir un apport en acides aminés variés, comme celui que l'alimentation carnivore procure. Dans leur majorité, les galettes satisfont à ce critère, alors que les produits vendus en épicerie diététiques et celui d'Aldi sont, eux, à la traîne.

Autre sujet de satisfaction: nos analyses montrent que ces produits ne sont pas excessivement riches en graisses

et qu'ils offrent des acides gras d'assez bonne qualité. Les oméga-3 à longue chaîne par exemple, très présents dans les poissons gras, manquent dans l'alimentation végétale. Or on en retrouve en bonne quantité dans six produits. Les variétés de Veggyness, CéréAlpes et Migros bio sont les moins intéressantes de ce point de vue.

Fer et vitamine B12 ont le blues

La viande rouge constitue une source importante de fer. Nos substituts apportent-ils suffisamment de ce précieux élément? Hélas, non. En moyenne, ils totalisent 54% de ce que procure un steak de bœuf et seul le Cornatur se démarque clairement en parvenant même à surpasser l'original. L'apport en vitamine B12 est également l'un des principaux enjeux de l'alimentation végétarienne, puisque celle-ci provient quasi exclusivement de sources animales. Or seul un produit en contient très significativement, voire trop, puisqu'il dépasse largement (plus du double!) la dose journalière préconisée. Ce produit est le gagnant du test, le Délicorn de Coop, dont la liste d'ingrédients mentionne effectivement de la vitamine B12 ajoutée. Les autres produits ne couvrent quant à eux pas plus de 7% des besoins quotidiens.

Ce que ces galettes toutes prêtes ne peinent en revanche pas à atteindre, ce sont des quantités de sel intolérables! En mangeant une portion des produits Aldi et Manor, on ingère ainsi 40% de la dose de sel journalière préconisée par les autorités sanitaires, soit une cuillère à café.

Mieux varier Eloge des cuisines d'ailleurs

Si les galettes de notre test ne méritent pas une place de choix dans une alimentation végétarienne, comment dès lors absorber suffisamment de sources de protéines? La réponse est ancienne et se décline en une multitude de combinaisons mariant céréales et légumineuses. Riz et lentilles en Inde, riz et haricots en Amérique du Sud ou semoule et pois chiches en Afrique du Nord. Le tofu (*lire FRC Mieux Choisir 108*) et les aliments à base de soja sont à consommer avec modération. En cause: les isoflavones, des substances naturellement présentes dans la plante qui, lorsqu'elles sont consommées en excès, pourraient agir comme des perturbateurs endocriniens. Or, UFC Que Choisir en a détecté des doses trop importantes dans sept steaks à base de soja.

Plus que les protéines, ce sont les apports en oméga-3 et en vitamine B12 qui peuvent poser problème dans les régimes sans viande. Aussi, consommer des huiles de colza, de lin et de noix (oméga-3) de très bonne qualité est recommandé, ainsi que des œufs et produits laitiers (B12), affirme un médecin nutritionniste dans *Que Choisir*.

shutterstock.com



Tableau complet sur le comparateur test.frc.ch

	DÉLICORN Burger nature	CORNATUR Burger	VEGGYNESS Véggy'Médaillons	KARMA Edamame Quinoa Burger	SOY Croc Tofou à la Provençale	PONNATH Veggie Gourmet Nuggets	MIGROS BIO Burger au brocoli	CÉRÉALPES Galettes Epinards - Pignons	CÉRÉAL BIO Galettes Epeautre, Légumes du jardin	JUST VEG! Escalope de légumes végétarienne
DISTRIBUTEUR	Coop	Migros	Manor	Coop	shop.biotique.ch et magasins diététiques	Denner	Migros	shop.biotique.ch et magasins diététiques	inbio.ch et magasins diététiques	Aldi
POIDS (g)	200	200	175	190	200	180	170	180	200	200
PRIX PRIX AU KILO	4.95 24.75	4.90 24.50	5.70 32.57	6.50 34.21	4.70 23.50	2.95 16.39	4.50 26.47	4.50 25.-	5.60 28.-	2.79 13.95
VALEUR ÉNERGÉTIQUE (kcal/100g)	206	183	205	687	156	208	134	227	219	255
VÉGAN BIO	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✓	✓ ✗	✓ ✓	✗ ✗	✗ ✓	✗ ✓	✓ ✓	✓ ✗
NATURE DES PROTÉINES	Céréales et soja	Céréales et soja	Céréales	Soja et quinoa	Céréales et soja	Céréales et soja	Soja	Céréales	Céréales	Céréales
NATURE DES MATIÈRES GRASSES	Tournesol, colza	Colza, tournesol	Graisse de coco	Colza	Tournesol	Colza	Tournesol	Tournesol	Tournesol	Colza, tournesol
APPORT EN PROTÉINES (40%)	●●	●●	●●	■	■	■	■	▲	▲▲	▲
VITAMINES ET MINÉRAUX (16%)	■	■	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
TAUX DE PESTICIDES (10%)	●	●	●	●●	●●	●●	●●	●●	●	●
TAUX DE MYCOTOXINES (10%)	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●
QUANTITÉ DE GRAISSES (8%)	●	●	●●	●●	●	●	●●	●	●●	●
QUANTITÉ DE SEL (8%)	▲	■	▲▲	■	■	▲▲	▲	■	●	▲▲
QUANTITÉ DE FIBRES (8%)	●●	●	■	●	■	■	▲	●	●●	▲
APPRÉCIATION GLOBALE	● 79,9%	● 76%	● 68%	● 62%	■ 58,5%	■ 55,4%	■ 53%	■ 52,1%	▲ 39%	▲ 34%

Photos produits: Jean-Luc Burmaveurin et UFC Que Choisir