

Condiment

# Le bouillon prend la tasse

Lionel Cretegnny et Barbara Pfenniger

Les étiquettes de près de 80 cubes, pâtes et poudres ont été décorées. Le bilan est sombre.

Avec du bouillon, on sauve tous les plats! affirmait un cuisinier de l'armée. En tous les cas, on ignore souvent ce que contient ce produit censé faire des miracles. Qu'il soit de poule, de bœuf, de veau ou de légumes, on le trouve sous forme de poudre, de cube ou de pâte. Knorr et Maggi sont en tête des références, suivent les marques de distributeurs.

À la lecture de leur composition, ils sont pourtant tous logés à la même enseigne. Le sel en est l'ingrédient principal. S'agissant de bouillon, admettons. Mais la suite a de quoi décontenancer. Dans la majorité, on trouve du sucre, de la maltodextrine et des exhausteurs de goût (glutamate, extrait de levure, etc.). En outre, viande ou légumes vantés sur l'étiquette figurent en queue de peloton. Vu la part de viande dans ces produits, pas plus de 5%, mieux vaut se tourner vers l'option végétale, plus prometteuse.

La FRC a fait les gros yeux aux cubes. Ils doivent en effet leur forme à la graisse de palme qui agglomère la poudre. De notre avis, il existe suffisamment de variantes plus recommandables pour qu'un tel produit n'entre pas dans la cuisine. Les poudres partent d'un meilleur pied.

**PRÉPARATION SALÉE-SUCRÉE** | Le sel est l'ingrédient principal, jusqu'à plus de 50%. Certaines préparations coûtent 1fr.15 par litre. Si ce volume contient 1g de sel à 1ct., même en comptant large, c'est chèrement payé. De plus, peu de bouillons proposent des poudres avec du sel iodé, pourtant essentiel à la santé dans un pays comme la Suisse. Vient ensuite le sucre, soit environ 25%

du contenu. Disons-le tout net: c'est cette donnée qui fait déborder le vase... Les produits qui en sont exempts, comme le Naturaplan ou le Morga, sont à privilégier.

**TEXTURE** | La maltodextrine est un agent d'enrobage ou de remplissage. Elle donne du corps à la préparation et remplit le contenant. Son atout, léger, est d'empêcher que le bouillon ne se transforme en un bloc dur. Le cas d'espèce n'a rien de bien réhabilitaire, un ustensile et un peu d'huile de coude suffisent à rendre le produit aussi friable qu'au premier jour et se dose à nouveau aisément. La présence de maltodextrine pénalise donc, elle aussi, la note finale. Il est bien dommage que des produits bio comme le Naturaplan et le Morga en contiennent. L'Alnatura leur passe devant avec ses 20% de légumes.

**GOÛT** | Les industriels ajoutent des exhausteurs de saveur aux aliments transformés pour compenser la perte de goût due à la fabrication. Leur saveur dite «umami» signale au cerveau que l'on est en train de mastiquer un aliment riche en protéines et expliquerait notre penchant pour ce type d'additif. On peut trouver de l'acide glutamique, un acide aminé naturel présent dans les œufs, le poisson, le fromage affiné, le soja, la levure et les tomates séchées. Ou alors un sel produit industriellement (E620 à E625), le glutamate monosodique (E621) étant le plus fréquent. Utiliser ces extraits très raffinés permet d'ajouter du glutamate sans avoir à indiquer de code E sur l'emballage. Tout comme les arômes ajoutés, ils servent à camoufler une qualité médiocre - ou à nous inciter à racheter le produit et à en manger plus que nécessaire.

En clair, ce n'est pas dans le large assortiment des condiments que l'on trouvera un choix qui mérite l'intérêt. Reste le côté pratique et sur ce point, mieux vaut se tourner vers un produit bio, aux légumes sans maltodextrine ni sucre. ■

### RECETTE MAISON

Cette préparation remplace un produit du commerce et contient nettement plus de légumes, du sel iodé et pas de sucre ajouté.

#### INGRÉDIENTS

- 450-500 g légumes crus (poireau, fenouil, carotte, céleri-rave)
- 1 poignée tomates séchées (env. 25g)
- 1-2 gousses d'ail
- 1-2 bouquets de persil lavés, bien séchés, avec les tiges
- 125 g sel iodé

#### MÉTHODE

Couper les légumes en morceaux, mixer le tout. Remplir des bocaux et garder au frigo jusqu'à six mois. Astuce antigaspi: en guise de légumes, même des restes ou des troncs (chou-fleur) font l'affaire.



Dans l'ensemble, trop de sel, de sucre et d'exhausteurs de goût. Les poudres bio s'en sortent mieux, cahier des charges oblige.

 [frc.ch/additifs](https://frc.ch/additifs)  
FRC Additifs sur Apple Store et Google Play

	CONDITIONNEMENT	DISTRIBUTEUR	PRIX	POIDS (G)	BIO	SANS MALTODEXTRINE (FACTEUR LIMITANT)	SANS SUCRES AJOUTÉS (FACTEUR LIMITANT)	TAUX			AVEC SEL IODÉ (10%)	SANS EXHAUSTEUR DE GOÛT (10%)	SANS HUILE DE PALME (10%)	APPRÉCIATION GLOBALE
								LÉGUMES (30% DE LA NOTE)	SEL (20% DE LA NOTE)	SUCRE (20% DE LA NOTE)				
<b>ALNATURA</b>	Bouillon de légumes	Poudre Migros	3.90	290	✓	✓	✗	20%	55%	22,7%	✗	✓	✓	■ 55%
<b>NATURAPLAN</b>	Bouillon de légumes	Poudre Coop	4.95	250	✓	✗	✓	11%	41%	8%	✗	✓	✓	■ 53,5%
<b>MORGA</b>	Bouillon de légumes sans gras	Poudre Coop	18.50	500	✓	✗	✓	4,4%	46%	4,4%	✗	✓	✓	■ 52,1%
<b>BON CHEF</b>	Premium Bouillon de légumes	Poudre Migros	6.20	205	✗	✗	✗	10%	45%	25%	✓	✗	✓	■ 49,1%
<b>MAGGI</b>	Bouillon de légumes avec ingrédients naturels et pauvres en graisses	Poudre Migros	9.70	300	✗	✓	✗	16%	52%	27,3%	✓	✗	✓	■ 49%
<b>PRIX GARANTIE</b>	Bouillon de légumes	Poudre Coop	3.55	500	✗	✗	✗	6%	51%	25%	✓	✓	✗	■ 46,6%
<b>BON CHEF</b>	Bouillon de légumes sans graisses purement végétal	Poudre Migros	5.40	230	✗	✗	✗	4,8%	49%	30%	✓	✗	✓	■ 45,6%
<b>FREE FROM</b>	Bouillon de légumes	Poudre Coop	5.20	250	✗	✗	✓	3%	45%	4%	✗	✗	✓	■ 41,1%
<b>M-BUDGET</b>	Bouillon de légumes	Poudre Migros	5.65	800	✗	✗	✗	0,3%	50%	25%	✓	✗	✗	■ 40,1%
<b>KNORR</b>	Bouillon de légumes 100% naturels	Poudre Coop, Migros	8.90	228	✗	✓	✗	9%	42%	22,5%	✗	✗	✓	▲ 39,8%
<b>ALNATURA</b>	Bouillon de légumes	Cube Migros	1.30	80	✓	✓	✓	13,4%	50%	22,7%	✗	✓	✗	▲ 39,5%
<b>BETTY BOSSI</b>	Bouillon de légumes	Poudre Coop	4.95	250	✗	✗	✗	10%	43%	25%	✗	✗	✓	▲ 39,4%
<b>KNORR</b>	Bouillon de légumes	Cube Aldi, Coop, Lidl, Manor, Migros	4.-	109	✗	✓	✗	1,5%	40%	22,9%	✓	✗	✗	▲ 37,9%
<b>MIGROS BIO</b>	Bouillon de légumes	Poudre Migros	3.55	180	✓	✗	✗	4,5%	50%	25%	✗	✗	✓	▲ 36,5%
<b>NATURAPLAN</b>	Bouillon de légumes	Cube Coop	2.65	80	✓	✗	✓	12%	42%	3,4%	✗	✗	✗	▲ 34,6%
<b>MAGGI</b>	Bouillon de légumes	Cube Migros	4.20	80	✗	✓	✗	13%	42%	13,6%	✗	✗	✗	▲ 32,8%
<b>MORGA</b>	Bouillon de légumes	Pâte Coop	12.50	400	✓	✗	✓	4%	47%	3%	✗	✗	✗	▲ 31,2%
<b>KANIA</b>	Bouillon de légumes	Cube Lidl	0.95	120	✗	✓	✓	4%	49%	5%	✗	✗	✗	▲ 30,4%
<b>KNORR</b>	Bouillon de légumes granulés	Poudre Migros	17.70	500	✗	✓	✗	1,1%	50%	22,7%	✗	✗	✗	▲ 25,8%

