

8 À LA UNE

est d'éviter de se mettre en cuisine pour réaliser une vinaigrette. Dernier cas de figure, la sauce est déjà mélangée au plat, donc impossible à éviter.

Passons aux ingrédients. Tous ont été triés, pesés pour vérifier s'ils correspondaient aux recommandations de la Société suisse de nutrition.

Un bol devrait apporter une à deux portions de légumes variés, voire avec un peu de fruits. Le Daily Mediterraena dépasse les 240g, c'est plus qu'il n'en faut. Six préparations sont dans la moyenne avec un peu plus de 120g de végétaux. Quant au Rice Bowl Chili Chicken (Coop to Go), il ne contient que 32g de fruits et légumes, ce qui est insuffisant pour un adulte (*voir infographie*).

Côté apport en protéines, le Daily Salmone se montre spécialement chiche, sa mini-tranchette de poisson pesant moins de 30g. À se demander s'il mérite son nom. Les deux bowls au houmous devraient aussi être complétés par du fromage ou un yogourt. Le plat le plus généreux en saumon, celui de Globus, contient plus de 140g de poisson fumé et apporte trop de protéines par rapport à l'apport conseillé.

La base - un lit de riz, de pommes de terre ou de blé cuits - doit favoriser la satiété. Les près de 250g de riz du Smoked Salmon Rice Bowl de Naturelle sont bien trop généreux... et chèrement payés à près de 12fr./kg. A contrario, les 30g du El Toro sont insuffisants. On regrettera au passage l'absence de céréales complètes, riches en fibres et en micronutriments dans ces plats. Les salad bowls César et Saumon au sésame de Globus et le bowl Poulet de Daily doivent, eux, être complétés par un peu de pain, de préférence foncé.

On attend d'un bowl que ses ingrédients soient frais et bruts. Or certains contiennent trop de produits transformés ou d'additifs pour correspondre à ces standards. Ainsi, on peut lire «produit à base de viande de poulet», «préparation à base de riz», légumes déjà «préparés». On trouve en outre dans le Daily Protein Bowl un affermissant, le chlorure de calcium (E509), et de l'acide citrique, maintenant la fermeté et l'apparence des tomates plus longtemps. Rien d'appétissant!

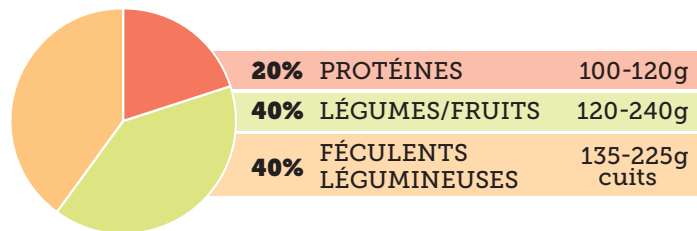
● BARBARA PFENNIGER ET LIONEL CRETEGNY



Lexique, recette maison, conseils d'achat ► frc.ch/bowls-bonus

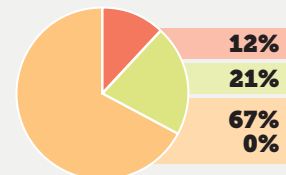
Portions idéales

L'équilibre au quotidien, c'est cinq portions de fruits (2) et légumes (3) crus et cuits par jour, deux parts de féculents et légumineuses, ainsi qu'une portion de protéines en plus des produits laitiers. Le grammage de chacune évolue selon l'individu et son activité.



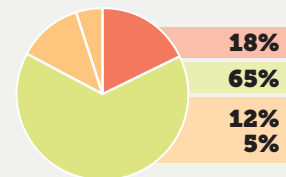
NATURELLE
Smoked Salmon Rice Bowl (saumon)

Ce bowl contient trop de riz et pas assez de légumes pour être équilibré. La part de saumon correspond à moins de la moitié d'une ration journalière et doit être complétée lors d'un autre repas.



SELECT & GO
El Toro (poulet)

Le bowl est rempli de salade mêlée. Il devrait être complété par un féculent et une autre source de protéines, quelques grains de haricots rouges n'y suffisant pas.



BIO
Urban Bowl Houmous

Un bowl végétarien est une option intéressante, à condition d'augmenter la quantité des légumineuses. Ici, la part des légumes est également trop faible.

