



DOSSIER DE PRESSE
Mai 2025

Enquête Alimentation

Plats cuisinés frais et surgelés
2020 - 2025 : affichage du Nutri-Score en
hausse, des recettes à revoir



Sommaire

Nos principaux constats.....	3
Nos demandes	4
Méthodologie de l'enquête	5
Une qualité nutritionnelle variable pour une même famille de produits.....	7
Une qualité des ingrédients inégale.....	15
Allégations : ce qu'elles ne vous disent pas.....	20
2020 - 2025 : Nutri-Score qui évolue peu, usage en baisse des additifs et arômes	22
ANNEXE.....	26

Nos principaux constats

Un affichage du Nutri-Score en hausse mais une qualité nutritionnelle variable pour une même famille de plats

Le Nutri-Score, outil clé pour aider les consommateurs à comparer des produits et à faire des choix éclairés, **est désormais affiché sur 87% des plats cuisinés de notre échantillon**, un chiffre en nette progression. Pour la majorité des plats, nous avons constaté que les recettes ne se valent pas au sein d'une même famille. Certaines sont trop salées, d'autres trop grasses et nécessitent d'être revues.

Sucres, additifs et viande transformée : des surprises dans les plats cuisinés

Sucres, viande transformée, eau, agents de texture... de nombreux plats cuisinés contiennent des ingrédients non attendus dans ce type de produits. **40% d'entre eux contiennent des sucres ajoutés, 17% ont pour premier ingrédient de l'eau, près de la moitié contient au moins 1 additif, et un tiers, une viande transformée.**

Il existe toutefois des plats avec un profil nutritionnel équilibré, sans additifs, sans viande transformée, sans sucres ajoutés, ni arômes. Cela est donc possible !

2020-2025 : Nutri-Score qui évolue peu, usage en baisse des additifs et arômes

Notre étude montre que la majorité des Nutri-Score n'ont pas changé depuis 2020. Pourtant, plusieurs recettes pourraient être améliorées en réduisant leur quantité de sel et de matières grasses encore trop importante et en supprimant les ingrédients de piètre qualité nutritionnelle.

Parmi les **bonnes surprises** :

- **10% des plats ont vu leur note Nutri-Score s'améliorer**
- **13 recettes** sur 60 qui contenaient des sucres ajoutés en 2020 les ont **supprimés**
- La part de plats cuisinés avec additifs **a baissé de 16%**
- La part de plats cuisinés avec arômes **a baissé de 13%**

Nos demandes

Face à ces constats, la CLCV formule **plusieurs demandes aux industriels et aux pouvoirs publics** afin d'améliorer la qualité de l'offre des plats cuisinés frais et surgelés :

- ❖ La CLCV invite les industriels et les distributeurs qui ne l'ont toujours pas fait, à **s'engager dans la démarche du Nutri-Score**. Ceci, afin de permettre aux consommateurs d'être mieux informés sur la qualité nutritionnelle des produits qu'ils achètent et de comparer rapidement les produits alimentaires entre eux. La diversité des profils nutritionnels pour des recettes apparemment similaires par leur nom et le visuel sur l'emballage confirme la nécessité d'un affichage systématique du Nutri-Score en face avant du plat. Nous invitons les industriels et les distributeurs à afficher le plus rapidement possible le logo avec la précision « nouveau calcul » sur leur site internet et/ou drive en attendant de faire le changement sur les packagings.

Nous appelons **les pouvoirs publics** à rendre obligatoire le Nutri-Score.

- ❖ La CLCV encourage les industriels à **poursuivre leurs efforts de reformulation de recettes** et à :
 - **Réduire** autant que possible **la quantité de sel et acides gras saturés**.
 - **Diminuer** davantage **l'utilisation des additifs, arômes et ingrédients fonctionnels**.
 - **Limiter l'utilisation de sucres ajoutés**, car leur présence augmente les apports cumulés et favorise l'accoutumance au goût sucré. Trop de plats cuisinés contiennent des sucres ajoutés.
 - **Privilégier l'utilisation de viandes fraîches et non transformées** pour réduire les apports en sel, sucre et autres texturants présents dans les viandes transformées.
 - **Favoriser** davantage **l'utilisation d'ingrédients ayant un meilleur profil nutritionnel**, tel que l'huile de colza par exemple.
- ❖ La CLCV recommande aux industriels et distributeurs de **modérer l'utilisation des allégations** concernant l'absence de certains additifs ou les caractéristiques nutritionnelles. Mettre en avant l'absence d'un additif spécifique peut prêter à confusion, compte tenu des additifs pouvant être présents par ailleurs dans le produit.

Méthodologie de l'enquête

Nous avons utilisé les données mises à disposition par l'Oqali¹ (Observatoire de l'alimentation, mis en œuvre conjointement par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE)) des secteurs des **plats cuisinés frais** et **surgelés** (recueillies en 2020²). Ces secteurs rassemblent des plats complets traditionnels (choucroute, moussaka...) et des plats complets désignés par leurs constituants principaux (poisson/légumes/féculents ou viande/légumes), des éléments protéinés seuls tels que des cordons bleus ou des poissons panés ou encore des accompagnements seuls tels que des légumes ou féculents cuisinés. **Notre étude s'est exclusivement portée sur les plats complets.** Nous avons demandé des données complémentaires à l'Oqali pour l'étude des ingrédients et des allégations*.

En 2020, l'Oqali a recensé 2 251 plats cuisinés frais, représentant 71% du marché selon les données de Kantar - Panel Worldpanel, ainsi que 2 108 plats cuisinés surgelés, soit 76% du marché. Nous avons examiné les 12 familles suivantes, choisies en fonction de critères de consommation et d'hétérogénéité des valeurs nutritionnelles :

- Blanquettes
- Brandades et parmentiers de poisson
- Couscous et tajines
- Hachis parmentiers
- Lasagnes
- Moussakas
- Tartiflettes
- Pâtes cuisinées
- Pâtes farcies
- Plats complets asiatiques
- Plats complets de poisson
- Poêlées complètes

Un total de 150 références, disponibles entre le 14 et le 23 janvier 2025 sur le marché, a été collecté (dont 117 en magasin et 33 en ligne), parmi lesquelles 112 (74%) ont pu être comparées aux versions de 2020 à l'aide des données de l'Oqali. Nous avons enquêté dans 10 enseignes : Aldi, Auchan, Carrefour, Coopérative U, Intermarché, Leclerc, Lidl, Monoprix, Picard, et Thiriet. Les enseignes de distributeurs spécialisés bio telles que Biocoop ou La Vie Claire proposent peu ou pas de plats cuisinés, ce pourquoi elles n'ont pas été retenues.

¹ <https://www.oqali.fr/donnees-publiques/base-de-donnees-oqali/>

² [Etude d'évolution du secteur des Plats cuisinés surgelés - Oqali - Données 2012, 2016 et 2020 - Edition 2023](#) et [Etude d'évolution du secteur des Plats cuisinés frais - Oqali - Données 2009, 2016 et 2020 - Edition 2023](#)

* Extraction du 15/01/2025

Les données ayant été relevées en janvier 2025, les emballages et recettes sont susceptibles d'avoir évolué.

Nous avons examiné les emballages et analysé pour chaque référence :

- ✓ Les valeurs nutritionnelles
- ✓ La liste d'ingrédients, notamment certains marqueurs de qualité tels que les additifs alimentaires, les arômes, la présence de sucres ajoutés ou la présence de viandes transformées
- ✓ Les allégations

L'analyse de la composition des plats et des ingrédients a été réalisée par famille de produits. Lorsque cela était possible, nous avons cherché à mettre en évidence une évolution des recettes et des informations étiquetées entre 2020 et 2025.

Pour la qualité nutritionnelle, nous avons relevé les Nutri-Score étiquetés sur les emballages et avons également calculé le Nutri-Score selon l'algorithme révisé pour les aliments³ publié en 2022. L'arrêté officialisant le nouveau Nutri-Score est entré en vigueur le 16 mars 2025. Les industriels et distributeurs disposent d'un délai de 2 ans pour mettre leurs emballages en conformité et appliquer ce nouveau Nutri-Score. Il est donc possible d'observer des écarts entre les Nutri-Score étiquetés des produits actuellement en magasins et ceux calculés dans notre étude. Pour plus de clarté nous avons utilisé le nouveau logo du Nutri-Score qui indique « Nouveau calcul ».

³<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

Une qualité nutritionnelle variable pour une même famille de plats

Pour la plupart des familles de plats, nous avons observé que toutes les recettes ne se valent pas, même lorsque les plats semblent similaires, voire lorsqu'ils affichent un Nutri-Score identique. Toutes recettes confondues, les **Nutri-Score vont de A à D avec une majorité de C**. Ce constat illustre l'intérêt du Nutri-Score et sa complémentarité avec la liste des ingrédients pour faire des choix au sein d'une même famille de produits. Son affichage continue de se démocratiser ce qui est très positif.

Affichage du Nutri-Score en hausse

En 2020, **41 références sur les 112 présentes alors sur le marché (soit 37%)** affichaient le **Nutri-Score sur leur emballage** (d'après les données Oqali*). Il s'agissait à la fois de marques nationales et de marques de distributeurs.

En 2025, **131 références sur 150 (soit 87%)** affichent le Nutri-Score sur leur emballage, ce qui constitue une nette progression.

**À noter que ces 112 références ne représentent pas l'ensemble des produits analysés en 2020 par Oqali (4359 au total) ; il s'agit uniquement des produits de 2020 qui ont pu être comparés aux 150 produits collectés en 2025.*

De nouvelles marques s'engagent depuis 2020

Le Nutri-Score a été affiché sur les emballages des références de plusieurs marques qui ne l'affichaient pas en 2020. C'est le cas par exemple pour les marques d'Aldi, Carrefour, Coopérative U, Picard ou encore la marque Giovanni Rana.

66% des produits qui affichent le Nutri-Score en 2025 sont moins bien classés avec le nouvel algorithme

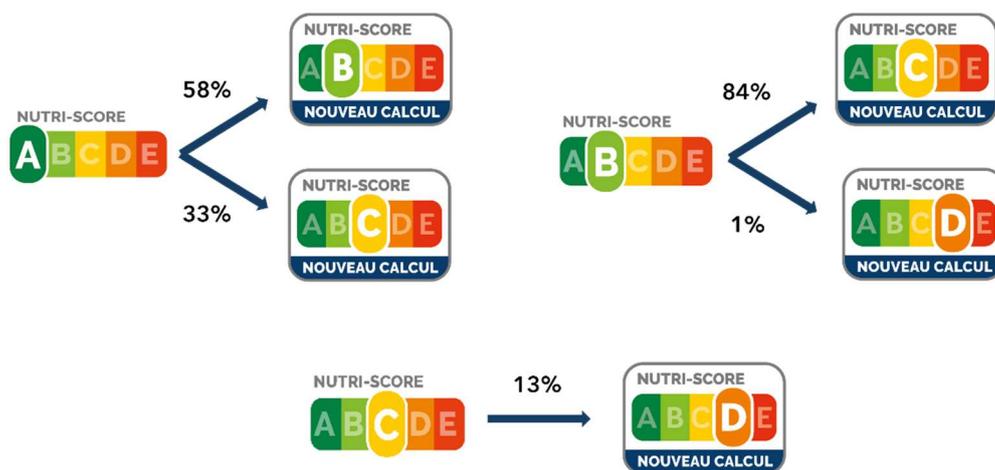
L'algorithme du Nutri-Score a fait l'objet d'une mise à jour en 2022 pour les aliments solides avec une entrée en vigueur en mars 2025. Il classe de façon plus sévère les produits encore trop salés, trop gras et trop sucrés et les plats cuisinés frais et surgelés ne sont pas épargnés !

Parmi les 131 plats qui **affichent** le Nutri-Score en 2025, **le nouvel algorithme modifie le Nutri-Score de 86 d'entre eux (pour un score moins bon) soit 66%**.

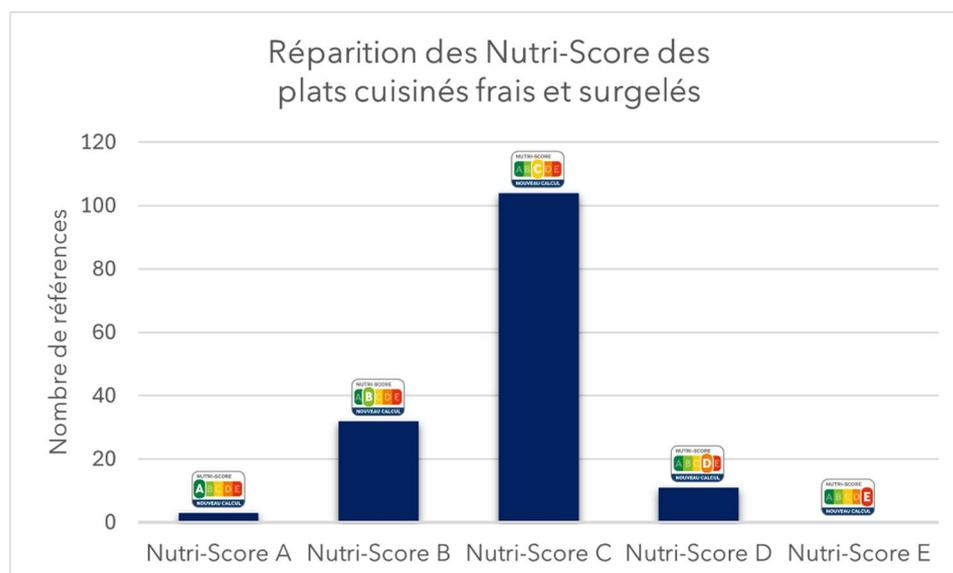
Pour les 33 plats de Nutri-Score A, 9% restent en A, 58% passent en B et 33% passent en C.

Pour les 61 plats de Nutri-Score B, 15% restent en B, 84% passent en C et 1% passe en D.

Pour les 32 plats de Nutri-Score C, 87% restent C, 13% passent en D.



Nutri-Score C pour 69% des plats en 2025



Toutes recettes confondues, 69% des plats sont notés C (104 références), 22% B (32 références), 7% D (11 références) et 2% A (3 références). Aucun plat n'est noté E.

Bien que certains plats affichent une forte cohérence en termes de Nutri-Score, une **variabilité existe au sein des familles**, et des noms de recettes similaires peuvent parfois masquer d'importantes différences en matière de qualité nutritionnelle.

Cela montre qu'il existe des marges de progrès importantes pour revoir la recette des plats et améliorer ainsi leur qualité nutritionnelle.

La comparaison entre les familles ne permet pas d'identifier certaines recettes comme globalement plus équilibrées que d'autres, tant la variabilité au sein d'une même famille peut être importante. Cependant, nous avons identifié des familles pour lesquelles la teneur moyenne de certains nutriments nécessite d'être vigilant. Cela nous a permis d'identifier des recettes parfois trop salées ou trop grasses.

Le détail des valeurs nutritionnelles moyennes par nutriment pour chaque famille de produits étudiés est disponible dans le tableau ci-dessous.

Valeurs nutritionnelles moyennes par famille de produits étudiés

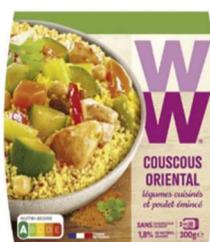
Famille	Nutri-Scores	Valeur énergétique (kcal/100g)	Teneurs moyennes en:							Taille moyenne portion indiquée (g)
			Matières grasses (g/100g)	Acides gras saturés (g/100g)	Glucides (g/100g)	Sucres (g/100g)	Protéines (g/100g)	Fibres (g/100g)	Sel (g/100g)	
Blanquettes	7 C - 1 B	121	4,4	2,0	13,5	1,1	6,6	0,8	0,7	325
Brandades	8 C - 4 B	139	7,6	1,9	10,4	1,4	6,8	1,0	0,7	290
Couscous et tajines	6 C - 5 B	134	5,7	1,6	12,8	2,3	7,1	1,8	0,8	385
Hachis parmentiers	15 C	129	6,6	3,3	10,6	1,8	6,1	1,1	0,7	290
Lasagnes	14 C	128	5,8	2,5	12,7	2,3	5,5	1,4	0,7	320
Moussakas	8 C - 2 B	127	8,4	2,9	6,4	2,9	5,6	1,8	0,7	290
Tartiflettes	8 C - 1 D	146	8,5	4,9	11,1	1,3	5,8	1,6	0,7	295
Pâtes cuisinées	7 C - 5 B - 1 A	142	5,8	2,1	15,6	2,1	6,1	1,5	0,6	310
Pâtes farcies	10 D - 8 C - 1 B	268	8,8	3,6	35,9	4,1	10,4	2,2	1,0	135
Poêlées complètes	8 C - 4 B	116	5,3	1,5	11,5	1,4	4,3	2,0	0,7	260
Plats complets asiatiques	9 C - 6 B	142	4,7	1,7	17,9	2,9	6,0	1,2	0,7	320
Plats complets de poisson	6 C - 4 B - 2 A	137	6,1	2,1	12,6	1,2	7,4	1,1	0,6	290

Les cases colorées en orange représentent les teneurs maximales en nutriment parmi les différentes familles, celles en roses, les teneurs minimales.

Couscous et tajines : attention au sel et aux matières grasses

Cette famille de plats cuisinés (11 références) a une teneur moyenne en sel de **0,8g/100g**, pour des teneurs variant de **0,58g/100g** à **1,2g/100g**. Les Nutri-Score varient de B à C. C'est le *Couscous royal Le Marché de Carrefour (frais)* qui a la teneur en sel la plus élevée parmi les produits étudiés (**1,2g/100g**). A la portion, cela équivaut à un apport de 4,6g.

Rappelons que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser 5g de sel quotidiennement⁴. Une portion de ce couscous atteint presque cette valeur !



⁴<https://www.who.int/europe/fr/news/item/14-03-2022-5-recommendations-to-reduce-salt-intake-to-live-longer-and-healthier-lives>

Certaines recettes, bien qu'elles soient moins salées, sont parfois trop grasses. C'est le cas du *Couscous poulet & merguez Toque du chef de Lidl* qui contient **10,2g/100g de matières grasses** (dont 2,8g/100g d'acides gras saturés), **contribuant ainsi à la moitié de l'apport énergétique total (AET) de cette recette***, ce qui semble excessif. Le *Couscous royal poulet et merguez de Picard (surgelé)* et le *Couscous oriental légumes et poulet Weight Watchers* (frais) se démarquent avec leurs teneurs en sel respectives de **0,58g/100g** et **0,69g/100g** et leurs teneurs en matières grasses de **3,1g/100g** (soit 25% de l'AET) et **1,8g/100g** (soit 18% de l'AET), et un **Nutri-Score B**.

Hachis Parmentier et tartiflette : teneurs en acides gras saturés à surveiller

Hachis Parmentier et tartiflette présentent **une teneur moyenne en acides gras saturés parmi les plus hautes de notre échantillon (3,3g/100g et 4,9g/100g respectivement)**.

Les 15 références de hachis Parmentier obtiennent un **Nutri-Score C**. **On observe pourtant une variabilité importante des teneurs en acides gras saturés (AGS)**. Alors que le *Parmentier végétal de Hari&Co* (frais) a une teneur en AGS de **0,6g/100g**, le *Hachis parmentier à l'emmental gratiné La Cuisine des Saveurs de Aldi* (frais) et le *Hachis parmentier à l'emmental Toque du Chef de Lidl* (frais) en contiennent **4,5g/100g**. Cette variabilité des teneurs en AGS peut s'expliquer par la nature des matières grasses ajoutées mais également par la nature des viandes utilisées qui peuvent être plus ou moins grasses. Alors que la plupart des recettes intègrent de la crème en plus d'une huile végétale, la *recette d'Hari&Co* ne compte que des huiles d'olive et de tournesol et celle de *Coopérative U* (surgelée) (**2,6g/100g** d'AGS) ne compte que de l'huile de colza.

Le *Parmentier de bœuf Charolais de Fleury Michon* (frais) affiche la teneur en protéines la plus élevée (**8,4g/100g**), malgré une quantité de viande parmi les plus faibles (12%). Cela s'explique probablement par le type de viande utilisée dans la recette, qui peut être plus ou moins grasse et, par conséquent, avoir une teneur en protéines plus ou moins élevée. Sa teneur en acides gras saturés est de **3,4g/100g**.



*L'ensemble des contributions des nutriments à l'apport énergétique total des recettes de chaque plat se trouve en Annexe.

La tartiflette reste un plat assez gras, à consommer occasionnellement, notamment en raison de sa teneur en acides gras saturés. Parmi les 9 recettes étudiées de tartiflette les **Nutri-Score** calculés sont très homogènes puisque presque tous égaux à **C**, à l'exception de la *Tartiflette au Reblochon Itinéraires de nos régions d'Intermarché (frais)* qui est notée **D**. Ce sont les **acides gras saturés** qui concourent le plus fortement à la variabilité nutritionnelle avec des teneurs qui varient de **3g/100g** à **6,2g/100g**. C'est La *Tartiflette à la crème fraîche U* de *Coopérative U* (surgelée) qui s'en sort le mieux avec la teneur la plus faible en AGS, ce qui peut notamment s'expliquer par la présence de 5% de reblochon contre 20% dans la recette d'*Intermarché*, qui a la teneur la plus haute. Mais cette recette de *Coopérative U* affiche également l'eau comme second ingrédient ce qui peut notamment expliquer la plus faible teneur en acides gras saturés.



Moussakas : une différence de teneurs en matières grasses allant du simple au double

Les **Nutri-Score** varient de **B** à **C**. Les teneurs en **matières grasses** des recettes varient fortement : de **4,8g/100g** pour la *Moussaka au bœuf lentement gratinée au four de Marie (frais)* à **12g/100g** pour celle de *Picard (surgelée)*. Ces écarts peuvent s'expliquer par la présence d'aubergines prérites à l'huile de tournesol dans la recette de *Picard* contre des aubergines grillées dans celle de *Marie*, et par la quantité de matières grasses ajoutées. La présence d'eau en tant que premier ingrédient dans la recette de *Marie* et l'écart important de teneur en viande entre les deux recettes (10,4% pour la recette de *Marie* contre 20,3% pour celle de *Picard*) peuvent également expliquer les écarts observés. Il est également à noter que la variation des teneurs en viande dans les différentes moussakas impacte non seulement les teneurs en protéines et en matières grasses des recettes, mais reflète aussi un respect plus ou moins strict de la véritable recette de moussaka, qui ne se résume pas à un simple gratin d'aubergines.



Pâtes farcies et pâtes cuisinées : des recettes et des profils nutritionnels très divers

Les recettes de Pâtes farcies sont légion au rayon traiteur frais des supermarchés et nous en avons sélectionné 19 aux saveurs très diverses : farcies au bœuf, à la ricotta et aux épinards, ou encore au chèvre miel. **Les Nutri-Score de ces plats varient de B (1 référence) à D (10 références), en passant par C (8 références).** Il s'agit de la famille la plus calorique avec une moyenne de **268kcal/100g** mais également la famille qui présente les plus faibles tailles de portions indiquées (**135g** en moyenne).

On observe une grande variabilité des teneurs en certains nutriments. Les teneurs en **matières grasses** vont de **3,4g/100g** à **14g/100g**, les teneurs en **acides gras saturés** varient de **1g/100g** à **9g/100g**. De plus, les teneurs en **sucres** varient de **1,5g/100g** à **7,9g/100g** et les teneurs en **protéines** varient presque du simple au double **8g/100g** à **14g/100g** selon la présence de viande ou charcuterie ou encore de fromage dans la recette. Enfin, la moitié des recettes dépassent une teneur en sel de **1g/100g**, ce qui en fait des plats souvent trop salés.

Les Cappelletti épinards de la marque Coquelicot Provence (frais) se démarquent avec un Nutri-Score B, une teneur en sel (0,38g/100g) et en matières grasses (3,4g/100g) les plus faibles de notre échantillon. Les Cappelacci aux girolles au grana padano U Saveurs de Coopérative U (frais) contiennent quant à elles le plus de matières grasses (14g/100g) et d'acides gras saturés (9g/100g), le Nutri-Score est D. La recette intègre en effet du fromage, de la crème fraîche ainsi que du beurre à la farce.



Du côté des pâtes cuisinées (pâtes bolognaise, pâtes carbonara, pâtes au jambon et fromage ou encore pâtes au saumon) on trouve des recettes qui répondent à une envie de manger un plat de pâtes en sauces. Elles sont pourtant très différentes d'un point de vue nutritionnel. Les Nutri-Score calculés varient de A à C.

On observe une grande variabilité des teneurs en matières grasses (allant de 2,8g/100g à 9,5g/100 g), en acides gras saturés (de 0,4g/100 g à 4,4g/100 g), ainsi qu'en protéines et en sel.

Le Trio de fusilli de légumineuses au pesto rosso de Picard (surgelé) se démarque avec un Nutri-Score A. Sa recette végétarienne sans aucune graisse animale, avec de l'huile de tournesol et de l'huile d'olive, peut expliquer une plus faible teneur en AGS (1,6g/100g). Cette recette, à base de légumineuses a une teneur en protéines élevée (7,4g/100g) et contient très peu de sel (0,37g/100g). Certains ingrédients dans les autres recettes comme la crème fraîche, le fromage ou la charcuterie peuvent expliquer des teneurs en AGS et matières grasses parfois plus élevées.



Recettes végétariennes : des légumineuses qui remplacent la viande, une teneur en protéines à améliorer

Parmi les différentes familles étudiées, on retrouve pour certaines d'entre elles une alternative végétarienne. L'absence de viande peut parfois entraîner un apport moindre en protéines, apport qui n'est pas toujours complètement compensé par des ingrédients sources de protéines végétales, en voici quelques exemples.

Le Couscous veggie de Picard Tout bon tout veggie (surgelé), compte parmi les plus faibles teneurs en protéines de notre sélection de couscous avec 3,8g/100g de protéines, correspondant à 14% de l'apport énergétique total de la recette. Les sources principales de protéines sont les falafels, à base de pois chiches et les pois chiches ajoutés. Bien que le packaging affiche, à juste titre, que la recette est « source de protéines » (seuil réglementaire de 12% de l'AET⁵), il pourrait être intéressant d'en augmenter la teneur pour rééquilibrer le ratio protéines/glucides.

⁵<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213>

Le *Parmentier de Hari&Co (frais)* à base de lentilles vertes et protéines de pois texturées a également une teneur en protéines (**4,3g/100g**) inférieure à la moyenne des hachis Parmentier (**6,1g/100g**).

Le *Palak dal et riz basmati de Picard (surgelé)* à base de lentilles corail apporte peu de protéines **3,8g/100g** en comparaison aux autres produits de la même famille. La contribution des protéines à l'apport énergétique total de la recette correspond à 10% et est donc inférieure au seuil réglementaire de l'allégation « source de protéines ».

Nous notons toutefois que ces recettes **intègrent des légumineuses dans leur composition ce qui est à saluer**. Rappelons qu'il est recommandé de consommer des légumineuses au moins 2 fois par semaine⁶.



À retenir

La diversité des profils nutritionnels pour des recettes apparemment similaires par leur nom et le visuel sur l'emballage, confirme une fois de plus la **nécessité d'un affichage du Nutri-Score sur la totalité des emballages**. Les plats préparés sont souvent un vecteur important de « sel caché ». Nos observations confirment que les teneurs en sel mais également en matières grasses et acides gras saturés de nombreuses recettes sont encore trop élevées et doivent être revues.

Un meilleur Nutri-Score peut parfois être le signe d'une quantité moindre d'ingrédients nobles (comme les viandes non transformées, fruits et légumes frais...) qui sont plus denses nutritionnellement, au profit d'eau et de divers texturants. La notation du Nutri-Score garde sa pleine efficacité mais les fabricants doivent aussi être vigilants quant à la qualité des ingrédients dans les recettes.

⁶<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-legumes-secs>

Une qualité des ingrédients inégale

Des sucres ajoutés dans 40 % des plats cuisinés

Les sucres (saccharose, sirop de glucose, dextrose...) ne sont pas des ingrédients attendus dans les plats cuisinés. Bien qu'ils ne représentent pas une source majeure d'apports en sucre, leur présence non attendue contribue néanmoins aux apports totaux et favorise l'accoutumance au goût sucré.

24% des plats contiennent un ajout direct de matière sucrante sous forme de sucre (17%), de dextrose (4%), de sirop de glucose (3%) ou encore de caramel (2%). Mais pour 25% des plats, on retrouve des « sucres cachés » dans certains ingrédients et préparations comme du sirop de glucose dans certaines merguez et bouillons de légumes, du sucre ajouté à des préparations aromatiques ou du jus de veau.



On retrouve également du dextrose, par exemple dans les pommes de terre pré frites, les lardons de la *Poêlée à la bretonne* Notre Jardin de Leclerc (surgelée) et dans le filet de poulet traité en salaison de la *Blanquette de volaille* Monique Ranou d'Intermarché.

L'eau : premier ingrédient dans 17% des plats

Il est surprenant de retrouver l'eau parmi les premiers ingrédients de bon nombre de recettes. Elle figure en tête de la liste des ingrédients de 26 recettes (17% des produits) et en deuxième position pour 22 d'entre elles (15%). On trouve de l'eau dans les recettes de plusieurs familles : aussi bien les hachis parmentiers que les moussakas ou les lasagnes.

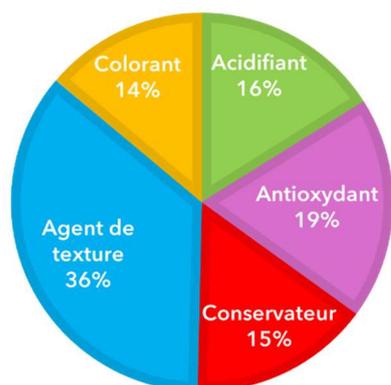


Bien que l'utilisation de l'eau ne soit pas surprenante, sa position en tête de liste des ingrédients, en ordre décroissant de quantité, suscite quelques interrogations. Nous le mettons en parallèle de l'utilisation fréquente d'additifs texturants (stabilisants, épaississants, émulsifiants) mais aussi d'ingrédients liants ou déshydratés tels que l'amidon non transformé (dans 71 produits, soit 47%), de la chapelure (dans 31 produits, soit 21%), des flocons de pomme de terre (dans 29 produits, soit 19%), de la fécule (dans 15 produits, soit 10%) ou encore des fibres végétales de pois, blé ou lin (dans 19 produits, soit 13%). Difficile de ne pas y voir une façon de créer du volume dans les plats à moindre coût et en substitution d'ingrédients plus nobles (telles que les viandes fraîches brutes, fruits et légumes frais et ingrédients peu ou pas transformés).

Des additifs dans presque la moitié des plats

Parmi notre sélection de 150 plats cuisinés, 69 soit 46% comptent au moins 1 additif dans leur recette. Le nombre d'additifs par plat varie de 1 à 5 : 33 plats comptent 1 additif (22%), 14 en comptent 2 (9%), 13 en comptent 3 (9%), 8 en comptent 4 (5%) et 1 en compte 5 (<1%).

FRÉQUENCE DES DIFFÉRENTES FONCTIONS D'ADDITIFS



Les amidons modifiés sont les additifs les plus retrouvés (13% des plats) suivis de près par la gomme xanthane E415 (8%) et les mono- et diglycérides d'acides gras E471 (4%). Ils illustrent l'usage fréquent de stabilisants et émulsifiants dans les plats cuisinés industriels. Après l'action sur la texture⁷, c'est celle sur la conservation qui est la plus recherchée (34% en additionnant conservateurs et antioxydants) dans l'emploi d'additifs dans les plats cuisinés.

50 % des plats à base de viande privilégient les viandes transformées au détriment des viandes fraîches !

On entend par viandes transformées, les viandes fraîches transformées, salaisons ou viandes cuites transformées. Par opposition aux viandes fraîches brutes, elles présentent souvent un ajout de sel, de matières sucrantes, d'eau et parfois de texturants tels que de l'amidon ou de la fécule. Les liants cellulose associés à l'eau et au sel vont à la fois améliorer la texture de la viande en la rendant plus moelleuse par exemple, mais aussi donner plus de volume en retenant l'eau et ce, à moindre coût. Dans notre échantillon de plats cuisinés, la viande de poulet par exemple est rarement fraîche.

⁷La fonction agent de texture inclus ici : les émulsifiants, gélifiants et épaississants.

Parmi les blanquettes, les recettes à base de veau intègrent de la viande fraîche alors que toutes celles à base de volaille contiennent de la viande traitée en salaison.

Dans les poêlées, quel que soit le type de viande (lardons, saucisses ou viande bovine), celle-ci est transformée.

Les viandes transformées dans les exemples ci-dessous (blanquette de volaille, porc au caramel et couscous à la marocaine) contiennent toutes de l'amidon ou de la fécule ainsi que du sel. Du dextrose ou sirop de glucose peut également être retrouvé.

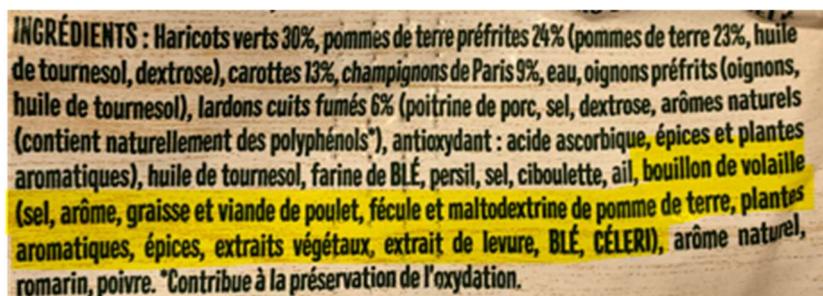


Les bouillons : des vecteurs d'ultra-transformation

Certains ingrédients constituent de véritables chevaux de Troyes de l'ultra-transformation. C'est le cas pour certains bouillons présents dans les plats cuisinés qui contiennent des ingrédients inattendus. En voici deux exemples :

Bouillon de légumes dans une blanquette de poulet qui contient du « sel, sirop de glucose, poudre d'oignons, poudre de carottes, poudre de tomates, sucre, huile de tournesol, livèche, poivre ».

Bouillon de volaille dans une poêlée parisienne : « sel, arôme, graisse et viande de poulet, fécule et maltodextrine de pomme de terre, plantes aromatiques, épices, extraits végétaux, extrait de levure, blé, céleri ».



La fonction de chaque ingrédient n'est pas clairement identifiable par le consommateur et ce type d'ingrédient probablement utilisé en tant qu'aromate semble avant tout vecteur de sucres, de sel et d'ingrédients technologiques divers.

Des quantités de poissons très variables

Dans la famille des plats complets de poissons, on retrouve des quantités de poissons très variables. Alors que l'on peut s'attendre à ce que le poisson soit l'ingrédient principal de la recette, notamment car écrit en gros sur l'emballage, ce n'est pas toujours le cas.

Les quantités de poisson varient globalement de 14,5% (*Saumon sauce moutarde à l'estragon et riz aux petits légumes de Thiriet en surgelé*) à 50% (*Colin d'Alaska sauce à la provençale Carrefour Extra de Carrefour en surgelé*).



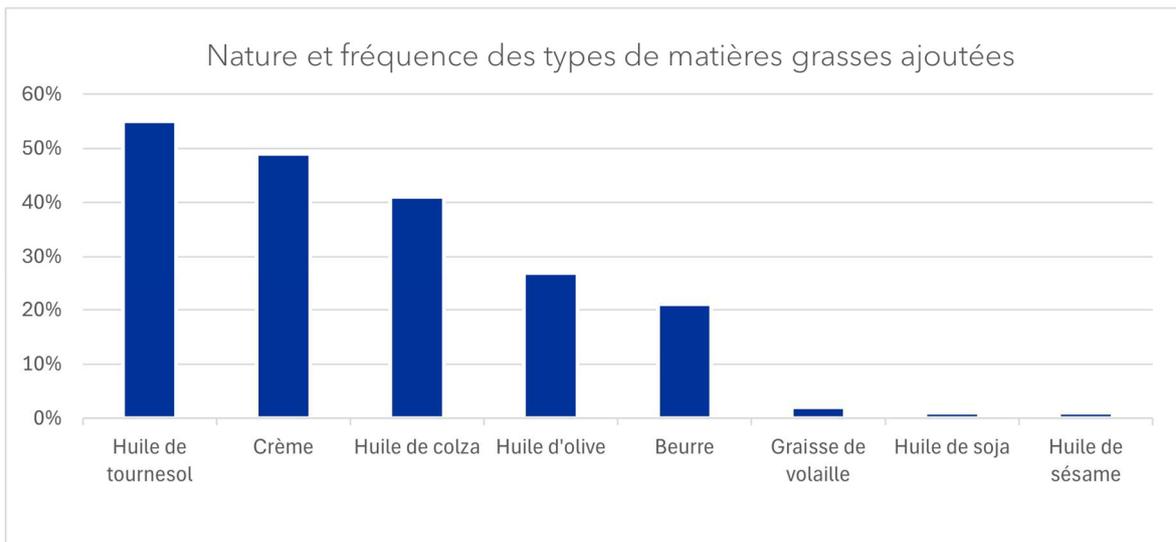
La recette de *Saumon sauce moutarde à l'estragon Thiriet (surgelé)* contient principalement du riz (40,9%) et de la crème fraîche (18%) contre 14,5% de saumon et 22% de légumes. Celle du *Saumon Atlantique fondue de poireaux de Marie (frais)* contient 49% de saumon et contient 11g/100g de protéines et Le *Cabillaud à la provençale et écrasé de pomme de terre d'Auchan (frais)* contient 25% de cabillaud et 4,9g/100g de protéines.

Dans la famille des brandades, les quantités de poisson varient également avec des teneurs en chair de poissons allant de 15,2% à 38% avec une moyenne à 30%.

L'usage de l'huile de colza à renforcer

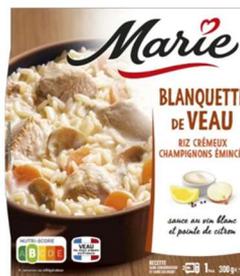
Les recettes contiennent différents types de matières grasses. Aucune huile de palme ou de coco n'a été retrouvée dans ces plats cuisinés, ce qui est à saluer. L'huile de tournesol est utilisée dans plus de la moitié des recettes (55%), suivie par la crème (49%) et l'huile de colza (41%). L'huile de colza présente un profil d'acides gras particulièrement intéressant : une faible teneur en acides gras saturés et une richesse en acides gras insaturés. Elle est recommandée dans le Programme National Nutrition Santé comme étant à privilégier, avec les huiles d'olive et de noix⁸. Un levier d'amélioration de certaines recettes, si les usages le permettent, peut donc être d'aller vers une substitution de l'huile de tournesol par de l'huile de colza.

⁸<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/allier-vers/allier-vers-l-huile-de-colza-de-noix-et-d-olive>



Des recettes clean à saluer

Certaines recettes s'illustrent par la qualité de leurs listes d'ingrédients et l'absence notamment d'additifs, de matières sucrantes, d'arômes et/ou de viandes transformées. Ces recettes font par exemple partie des familles de blanquettes, de parmentiers ou encore de pâtes farcies. Elles sont à la fois des recettes de marques de distributeurs et nationales. En voici quelques exemples.



Allégations : ce qu'elles ne vous disent pas

Des allégations « sans » dans plus d'un tiers des plats cuisinés

En 2025, sur les 117 plats cuisinés pour lesquels il était possible de collecter les allégations, **41 affichent des allégations « sans » soit 35%**. Il s'agit presque exclusivement d'allégations portant sur l'absence de certains additifs ou arômes : « *sans conservateur* », « *sans colorant* », « *sans arôme artificiel* », « *cette recette est sans additif, sans conservateur et sans colorant* ». La mise en avant du « sans » est avant tout un argument marketing. Parmi les 40 produits alléguant sur l'absence de certains additifs, 30 soit les 3/4 ne contiennent aucun additif. Parmi les autres, la mise en avant de l'absence d'un additif spécifique « sans colorant » ou d'un arôme spécifique par exemple, peut laisser penser qu'il n'y a aucun additif dans le plat alors qu'il y en a pourtant d'autres mais qui n'ont pas la même fonction (épaississant, anti-oxydant...).



« Sans arômes artificiels »
mais 4 additifs

Sorbate de potassium : E202
Gomme guar : E412
Gomme xanthane: E415
Caroténoïdes : E160a

Plat préparé à base de riz basmati, de légumes (25%) et de filet de poulet avec une sauce soja. **Ingrédients** : Riz basmati cuit 40% (eau, riz basmati), filet de poulet 20% (Origine UE), oignons, poivrons rouges, eau, pois mange-tout, sauce soja 4% (eau, fèves de soja, sel, farine de blé, sucre, **conservateur : sorbate de potassium**), pousses de bambou, champignons de Paris, huile et graisse de soja entièrement raffinées, oreille de Judas, sucre, herbes et épices, graines de sésame, œufs, féculé de pomme de terre, **stabilisants : gomme guar et gomme xanthane, colorant : caroténoïdes**, huile de tournesol. Peut contenir des traces de crustacés, poissons, arachides, lait, fruits à coque.

Par exemple, le *Poulet Pékin aux légumes et riz frais de Carrefour Le marché* s'affiche comme « *sans arômes artificiels* ». Il ne contient effectivement pas d'arômes mais contient plusieurs additifs comme le E202 sorbate de potassium (conservateur), le E415 gomme xanthane et E412 gomme guar (stabilisants) et le E160a caroténoïdes (colorant).

La *Tartiflette U surgelée de Coopérative U* affiche « pas d'arôme artificiel », mais contient un arôme naturel présent dans les lardons ainsi qu'un colorant, le E160b(ii) dans le reblochon.



« Pas d'arôme artificiel »
mais 1 arôme naturel + 1 additif

Norbixine de rocou : E160b(ii)

Ingrédients : Pommes de terre pré-frites 50 % (pommes de terre, huile de tournesol, dextrose), eau, oignons 9,5%, lardon cuits fumés 7% (poitrine de porc (origine : France), sel, arôme naturel, ferments), **crème** fraîche 5,5%, **Reblochon** AOP* 5% [contient **colorant : E 160b(ii)**], **fromage** à raclette 3%, vin blanc, farine de **blé**, ail, sel, huile de colza, poivre, muscade. Traces éventuelles de crustacés, mollusques, moutarde, céleri, poissons, soja, graines de sésame et œuf.



Sans colorants, vraiment ?

Les *Spaghetti konjac happy bolognaise* de *LIV Happy Food* allèguent « sans colorants » : ils contiennent pourtant du **bêta-carotène** qui correspond à l'additif **E160a** utilisé comme colorant. Ici, l'additif n'est pas étiqueté comme tel avec sa fonction suivie de son nom ou de son code E. La gomme de caroube, additif E410, utilisée comme agent de texture, n'est pas non plus identifiée comme un additif.



Peu d'allégations nutritionnelles

En 2025, sur les 117 plats cuisinés pour lesquels il était possible de collecter les allégations, **15 affichent des allégations nutritionnelles soit 13%**. Il s'agit principalement d'allégations sur le **contenu en protéines** de certaines recettes (31% des allégations nutritionnelles relevées), d'allégations sur la **faible teneur en matières grasses** notamment des recettes de la marque *Weight Watchers* (28%) et d'allégations sur le **contenu en fibres** (28%).

Ces allégations sont portées par des produits dont les Nutri-Score varient de A à C.

À retenir

Le consommateur sera toujours avisé de se référer à la liste d'ingrédients pour être renseigné de façon exhaustive sur ce que les allégations ne lui disent pas.

De façon générale, en l'état actuel de la réglementation qui n'impose aucune condition de profil nutritionnel global pour alléguer, il ne faut pas se fier aux seules allégations mettant en avant tel aspect isolé du produit mais toujours se faire une idée de sa qualité globale, au moyen du Nutri-Score s'il est affiché et en parcourant la liste des ingrédients.

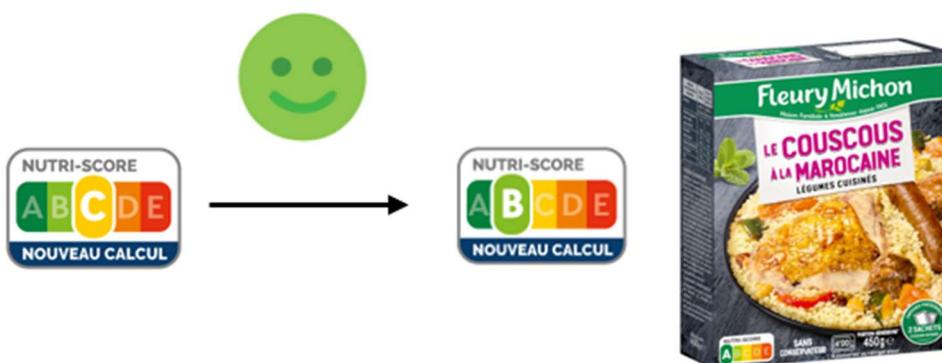
2020 – 2025 : Nutri-Score qui évolue peu, usage en baisse des additifs et arômes

Entre 2020 et 2025, 86% des plats ont conservé le même Nutri-Score

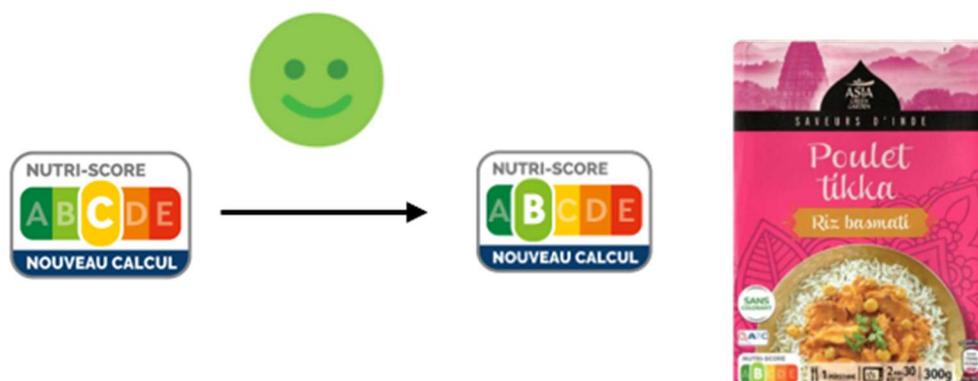
Pour 112 des 150 références étudiées, nous disposons des valeurs nutritionnelles de l'année 2020 grâce aux données de l'Oqali. Les Nutri-Score ont été calculés en appliquant la version révisée de l'algorithme.

10% des plats ont amélioré leur Nutri-Score en améliorant leur composition nutritionnelle

Pour certains plats cuisinés, les recettes ont été revues ce qui a permis une amélioration de la note Nutri-Score. En voici deux exemples.

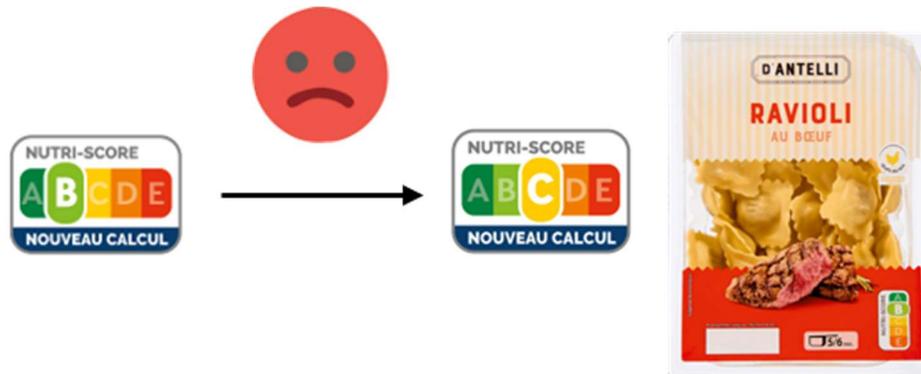


Le *Couscous à la Marocaine* de *Fleury Michon* est passé d'un Nutri-Score C à B du fait d'une baisse de la teneur en AGS de 36% et d'une baisse de la teneur en sel de 10%.

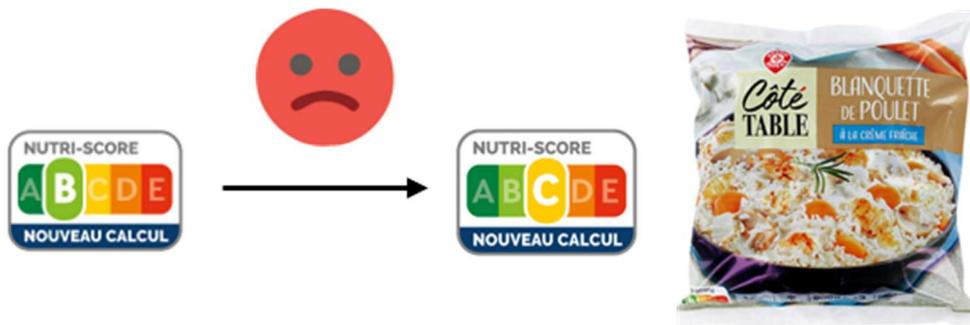


Le *Poulet Tikka Riz basmati* d'*Aldi* est passé d'un Nutri-Score C à B du fait d'une baisse de la teneur en AGS de 39% et d'une augmentation de la teneur en protéines de 48%.

4% des plats ont vu leur Nutri-Score baisser



Les Raviolis au bœuf d'Aldi sont passés d'un Nutri-Score B à C du fait d'une augmentation de la teneur en AGS (+73%), d'une baisse de la teneur en protéines (-15%) et du doublement de la teneur en sel.



La Blanquette de poulet Côte table de Leclerc est passée d'un Nutri-Score B à C suite à la diminution de la teneur en protéines (-23%) et l'augmentation de la teneur en sel (+17%).

Un usage en baisse des additifs et des arômes

Parmi les 112 plats présents sur le marché à la fois en 2020 et en 2025, 71 avaient au moins 1 additif dans leur recette en 2020 (63%) contre 53 en 2025 (47%). On note donc une baisse de 16% de la part de plats avec des additifs entre 2020 et 2025.

56 plats (50%) présentent des arômes en 2020 contre 41 en 2025 (37%). Il y a une baisse de 13% des plats avec arômes entre 2020 et 2025.

A l'échelle des plats, on dresse le bilan suivant :

- ⇒ 37,5% ont réduit le nombre d'additifs
- ⇒ 52% conservent le même nombre d'additifs
- ⇒ 10,5% augmentent le nombre d'additifs



13 recettes ont supprimé les matières sucrantes ajoutées

Parmi les 112 plats présents sur le marché à la fois en 2020 et en 2025, 60 avaient au moins une matière sucrante en 2020 (53%) contre 47 en 2025 (41%). 13 recettes ont supprimé les matières sucrantes ajoutées telles que du sirop de glucose, du dextrose ou du sucre. En voici quelques exemples.

~~Sucre~~
2020 → 2025



~~Sucre~~
2020 → 2025



~~dextrose dans les lardons~~
2020 → 2025



~~Sirup de glucose dans les lardons~~
2020 → 2025



Une utilisation de viandes transformées qui n'évolue pas

Le recours aux viandes transformées est globalement stable entre 2020 et 2025. Parmi les 112 plats présents sur le marché à la fois en 2020 et en 2025, 39 plats contenaient au moins une viande transformée en 2020 contre 40 en 2025.

Des allégations « sans » toujours majoritaires en 2025

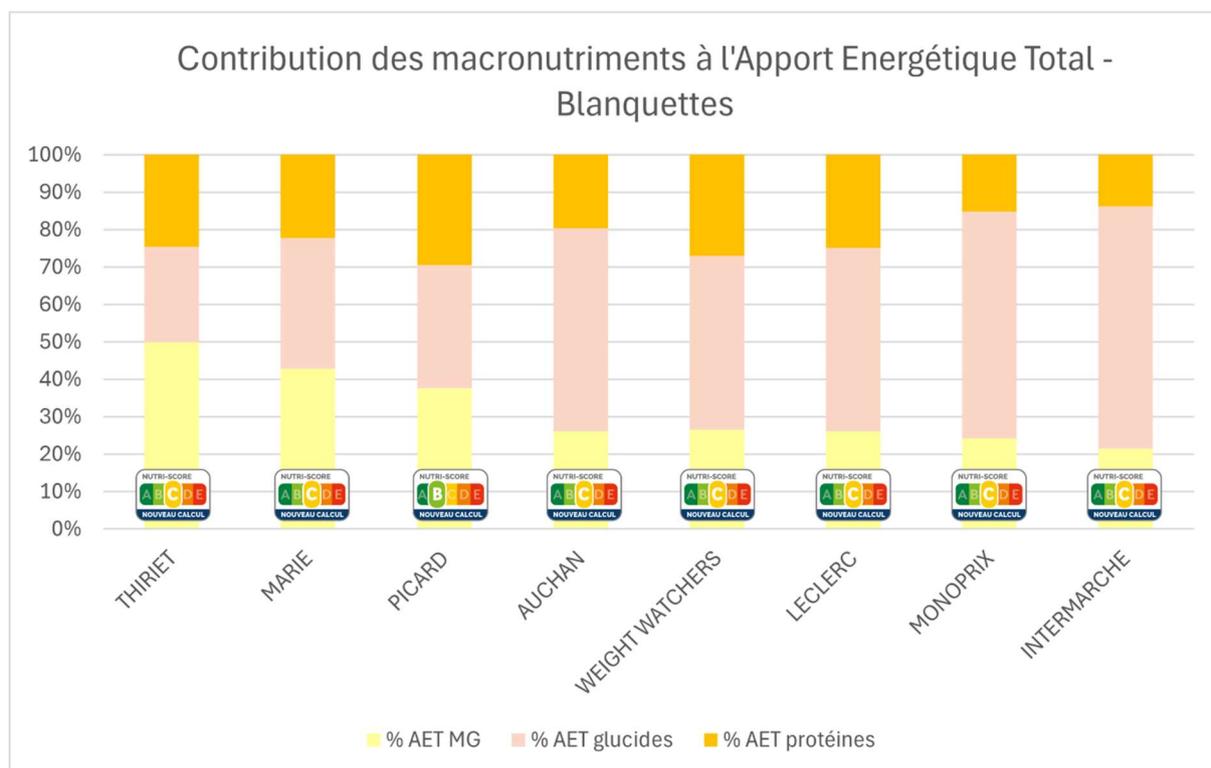
En 2025 comme en 2020, les allégations sur le « sans additifs » sont majoritaires : elles représentent 70% de toutes les allégations relevées en 2020 et concernent 35% des produits.

La principale différence porte sur les allégations « sans huile de palme » ou « sans huile hydrogénée » représentant 12% des allégations relevées en 2020 et concernant 8% des produits. Ces allégations ont pour la plupart disparu des emballages en 2025, à l'exception d'une référence.

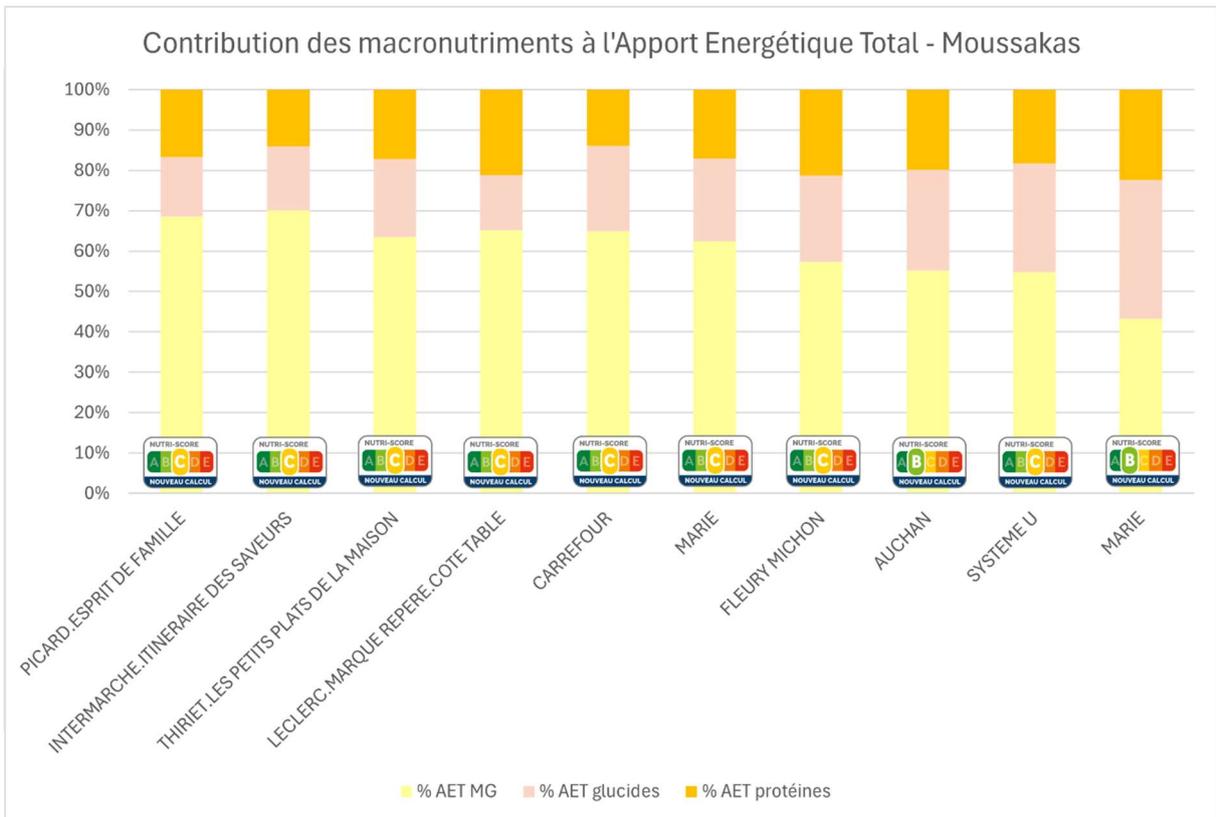
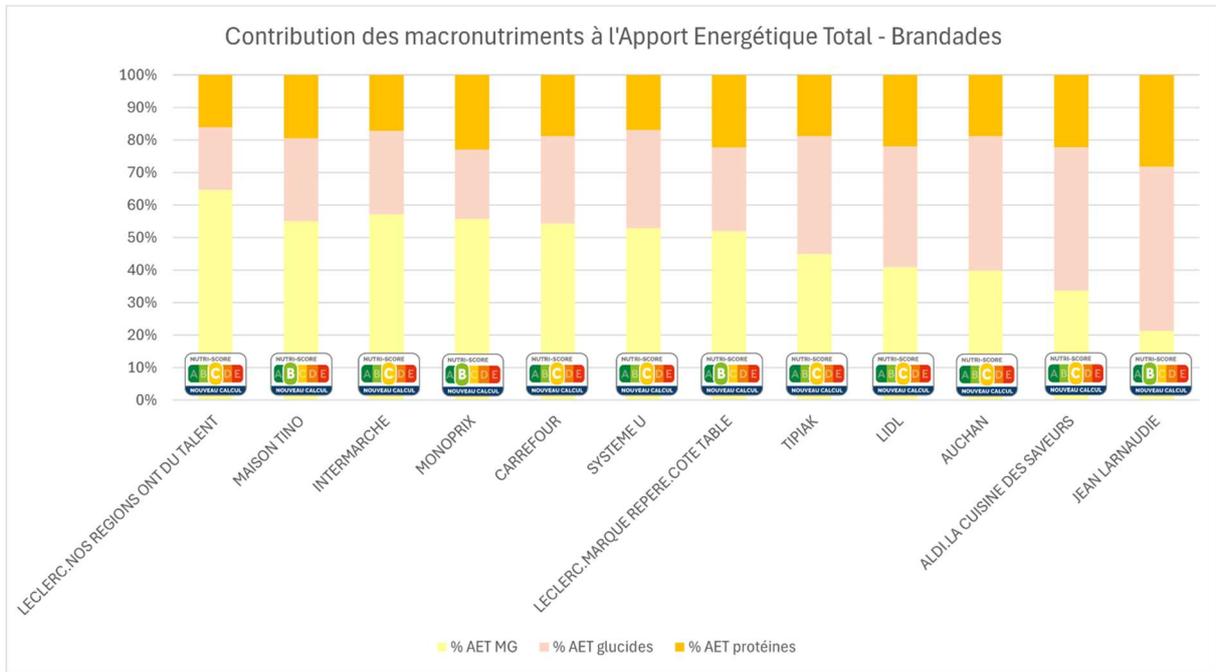
ANNEXE

De façon générale, l'ANSES recommande à l'échelle du régime, **une contribution des protéines dans l'apport énergétique total (AET) de 10% à 20%**, de 35% à 40% pour les lipides et de 40 à 50% pour les glucides⁹.

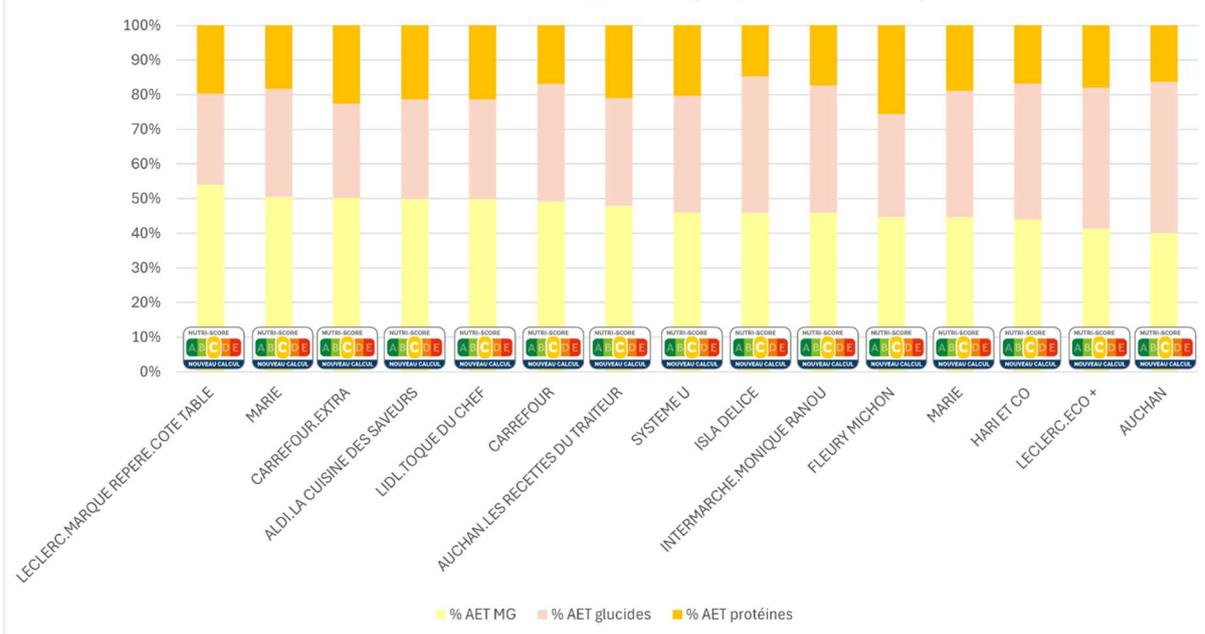
Ici les tableaux permettent d'illustrer la contribution des macronutriments à l'**apport énergétique total de chaque recette** de produits de notre échantillon pour toutes les familles étudiées.



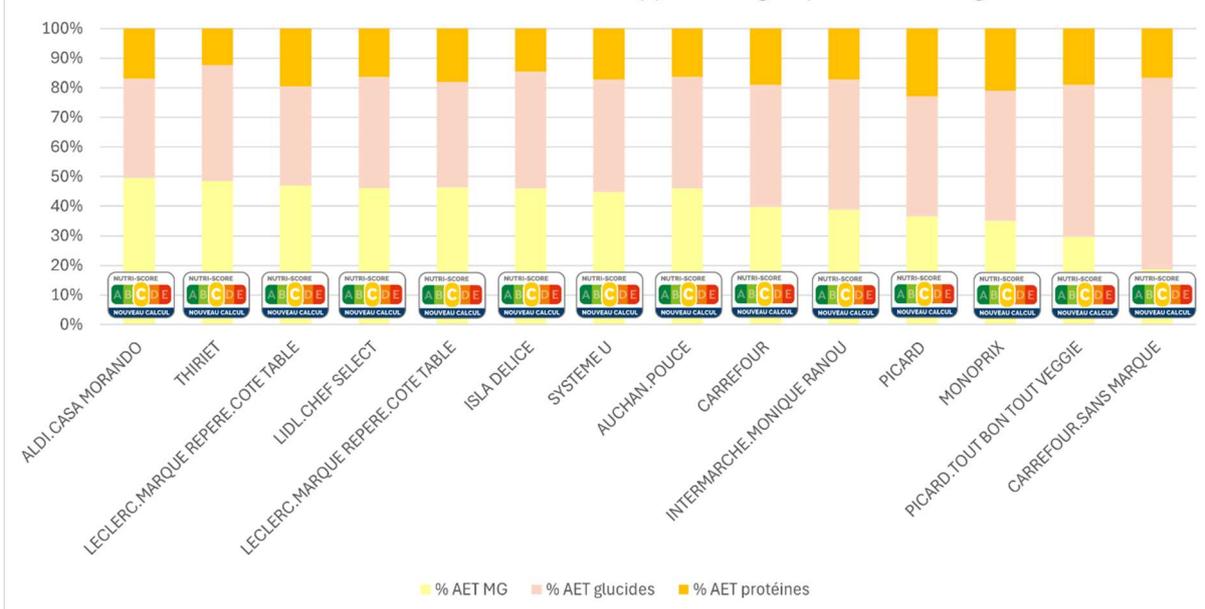
⁹[Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles -Avis Anses 2016](#)

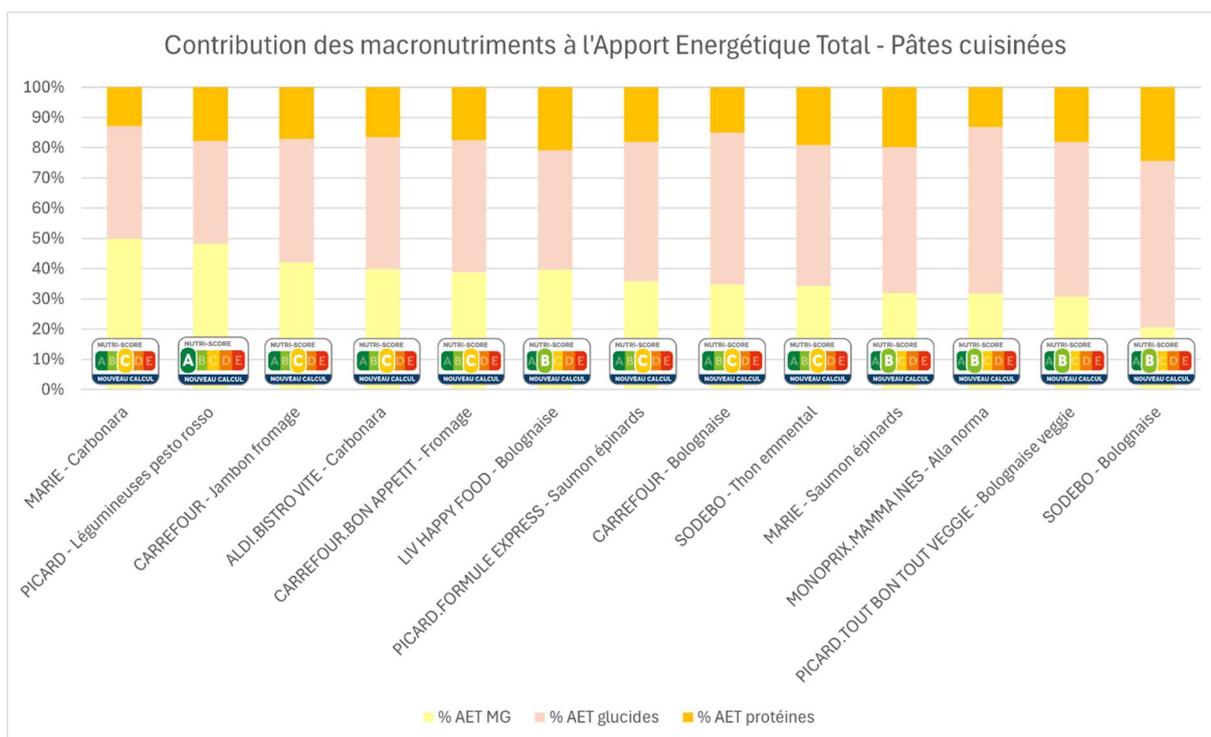
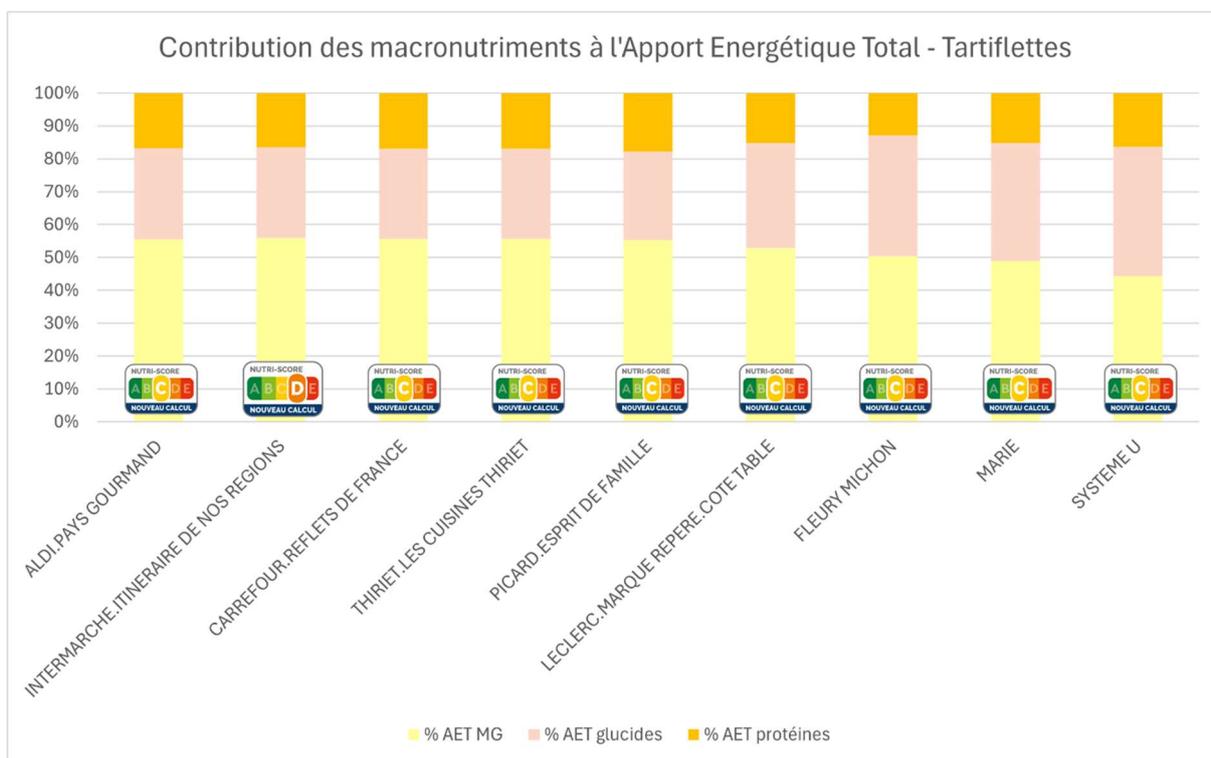


Contribution des macronutriments à l'Apport Energétique Total - Hachis parmentiers

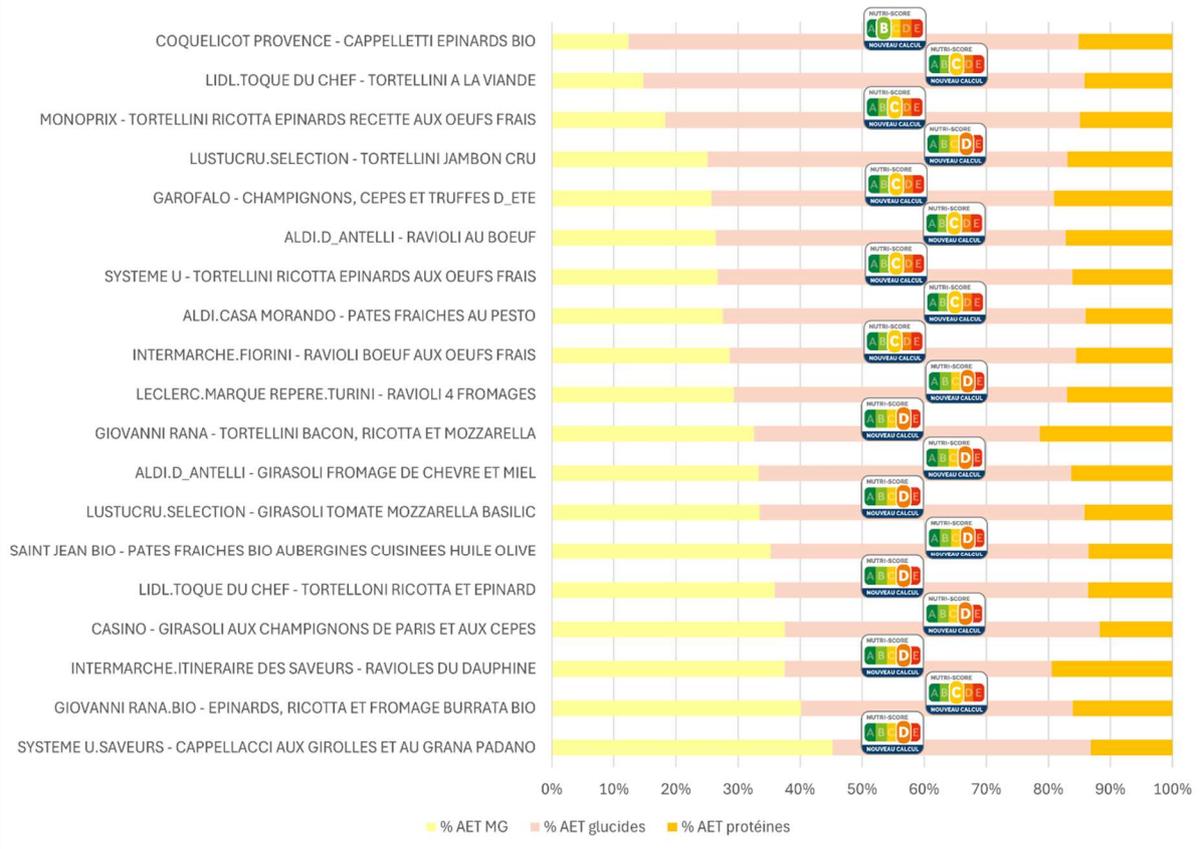


Contribution des macronutriments à l'Apport Energétique Total - Lasagnes

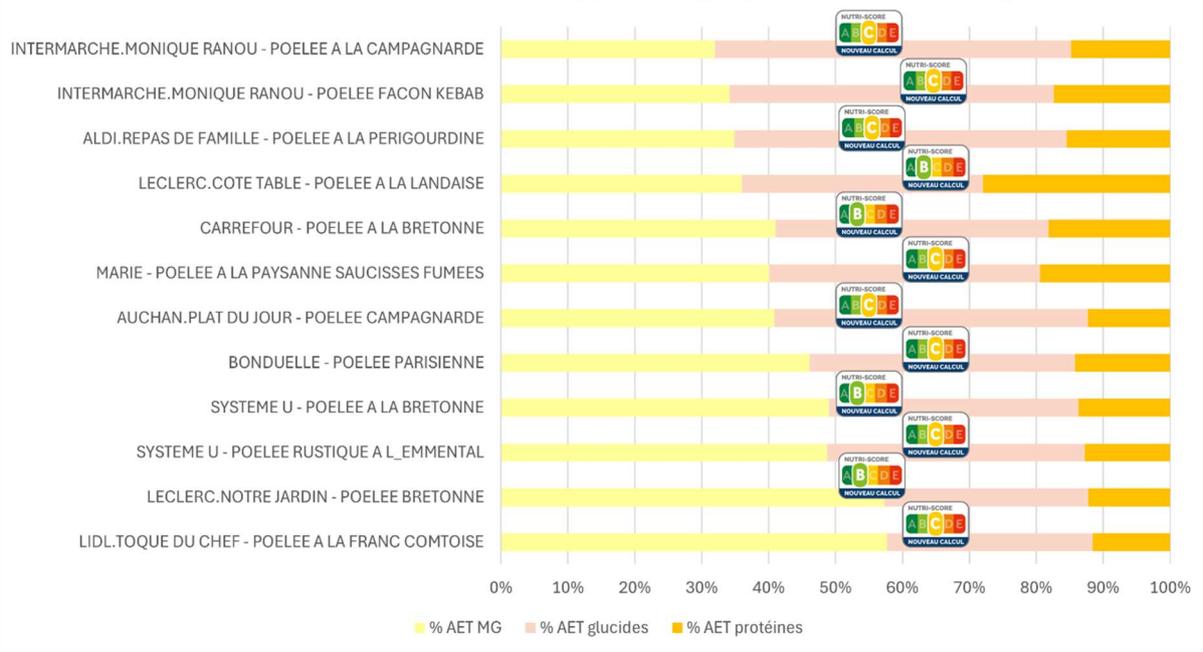




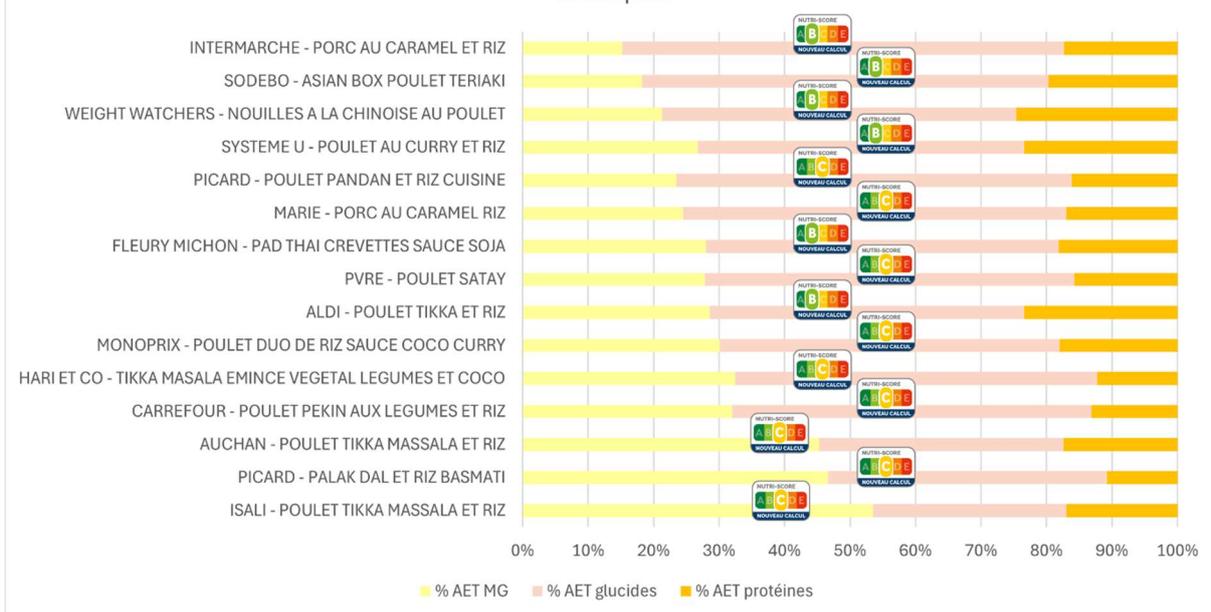
Contribution des macronutriments à l'Apport Energétique Total - Pâtes farcies



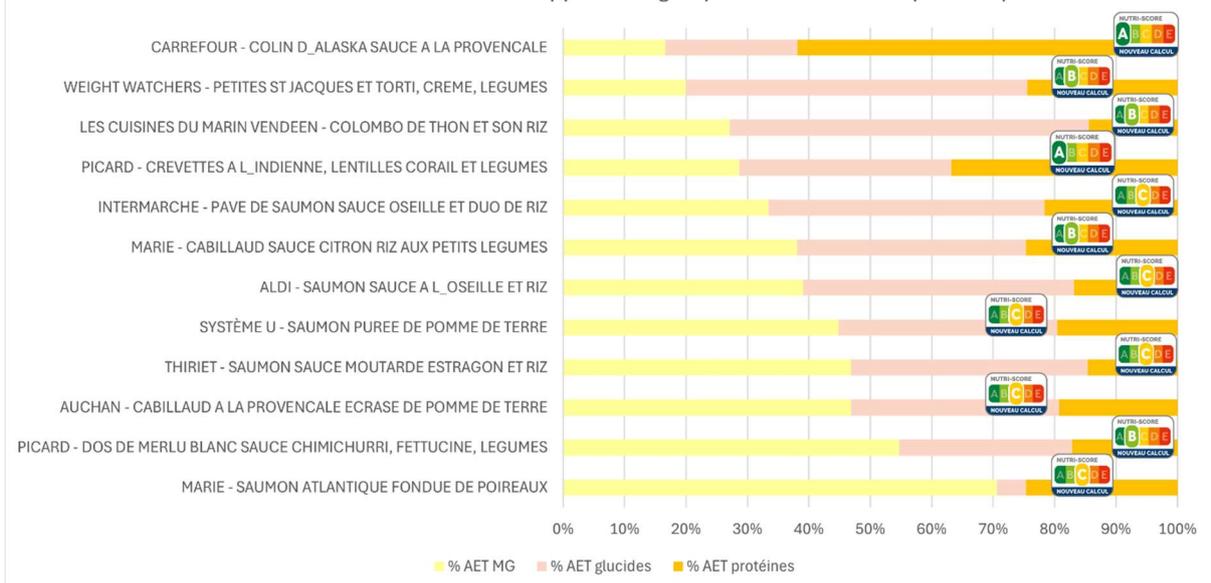
Contribution des macronutriments à l'Apport Energétique Total - Poêlées complètes



Contribution des macronutriments à l'Apport Energétique Total - Plats complets asiatiques



Contribution des macronutriments à l'Apport Energétique Total - Plats complets de poisson



Crédits photos

Pages 15, 20 : © Golden Sikorka - stock.adobe.com

Page 17 : © Maksim - stock.adobe.com

Page 19, 22, 23, 24, 25 : © MDMASUD - stock.adobe.com