



23 juin 2014

Produits à base de poisson : les produits à éviter et à privilégier

Sur la base de notre étude sur 70 produits à base de poisson, voici les produits à éviter ou au contraire à retenir lors de vos courses.

Les produits déconseillés

On évitera la nouvelle recette de Parmentier d'Auchan particulièrement grasse qui contient 25% de crème fraîche.



Au rayon des croquettes et nuggets, le produit Croque Baby Fromage ne contient que 29% de poisson et figure parmi les références les plus riches en additifs.



Les rillettes Leclerc figurent parmi les plus grasses de notre échantillon et contiennent pas moins de trois agents texturants : fibre de blé, E412 (gomme de guar) et E415 (gomme xanthane).



On évitera les surimis « premiers prix » dont le premier ingrédient est l'eau et qui ne contiennent que 28 à 29% de poisson. La présence de polyphosphates destinés à retenir l'eau dans le produit et d'exhausteurs de goût (glutamate de sodium et glycine) confirme leur piètre qualité.



Creative Sea food



Leclerc ECO+



Auchan Pouce



Casino « Tous les jours »

Les soupes où le poisson ne représente que 14 à 16% de la recette sont des produits de faible qualité. Généralement, la liste d'ingrédients mentionne un « fumet de poisson reconstitué ». Pour mémoire, un fumet est un jus obtenu par la réduction d'un bouillon réalisé avec des parures (arêtes, têtes) de poisson. Ces produits s'apparentent donc davantage à des bouillons qu'à des soupes de poisson en tant que telles. Ils présentent systématiquement des arômes de synthèse destinés à booster le goût et bien souvent un exhausteur de goût, généralement le glutamate de sodium.

Les produits recommandés

Au rayon des panés, on privilégiera les produits à base de filets plutôt que ceux à base de chair. Deux produits se distinguent de leurs concurrents : Carrefour Discount par l'absence d'agents texturants et Carrefour par la teneur plus élevée en filet (70%).



Les surimis Carrefour, U, Fleury Michon et Leclerc contiennent tous 38% de chair de poisson et sont exempts d'exhausteurs de goût et de polyphosphates ce qui en fait les produits les plus qualitatifs de l'échantillon.



En ce qui concerne les soupes de poisson, les références qui contiennent 30 à 40% de poisson et qui se passent d'arômes et de glutamate de sodium sont des produits nettement plus qualitatifs que leurs concurrents dont les teneurs en poisson sont de 14 à 16%.



Atlantic Soupe de poissons et de langoustines



Auchan recette vendéenne



Soupe de poissons Carrefour