



# Produits à base de poisson

Enquête CLCV juin 2016

# Synthèse

Deux ans après notre précédente enquête, nous avons décidé de nous intéresser de nouveau à ce sujet pour voir si les pratiques avaient évolué dans un contexte où les ventes de plats cuisinés à base de poisson non surgelés et les surimis sont en hausse (respectivement + 10 % et + 1 % entre mars 2015 et mars 2016). Au total, nous avons passé au crible 237 produits à base de poisson vendus dans différentes enseignes.

Nous avons analysé les emballages de produits de marques nationales et de marques distributeurs dans les 7 catégories suivantes :

- Rillettes (22 produits)
- Surimis (28 produits)
- Soupes (23 produits)
- Parmentiers et brandades (32 produits)
- Plats cuisinés (45 produits)
- Hachés (12 produits)
- Panés (75 produits)

Pour chacun d'entre eux, nous avons analysé la liste des ingrédients et le tableau nutritionnel en relevant :

- les informations données aux consommateurs concernant le poisson utilisé, à savoir :

- le pourcentage de poisson utilisé ;
- le type de matière première (filet, chair voire pulpe) utilisé ;
- les espèces de poisson employées ;
- le nom latin de l'espèce, la zone de pêche, l'engin de pêche et les labels.

- la composition des produits, notamment :

- la nature de certains ingrédients (autres que le poisson) ;
- le recours à des agents texturants (épaississants, émulsifiants, gélifiants) ;
- les valeurs nutritionnelles.

Les informations fournies aux consommateurs ainsi que la composition des produits ont été prises en compte pour évaluer leur qualité globale, ce qui nous permet de faire quelques recommandations.

## Principaux enseignements

Dans chaque catégorie de produits (rillettes, panés, etc.), les quantités de poisson varient beaucoup. L'information globalement livrée aux consommateurs sur les emballages est souvent imprécise. D'un point de vue nutritionnel, les produits que nous avons examinés sont salés. Par ailleurs, les enfants ne sont pas logés à la même enseigne que les adultes : dans les panés qui leur sont destinés, on constate qu'il y a moins de poisson et qu'en plus ce n'est pas le filet qui semble privilégié.

## Les principaux résultats de notre enquête en quelques chiffres

	Nombre de produits étudiés	Quantité de poisson (pour 100 g de produit)			Nature de la matière première indéterminée (en %)
		Moyenne (en %)	Le moins (en %)	Le plus (en %)	
<b>Rillettes</b>	<b>22</b>	58,4*	50*	69,9	100
<b>Surimis</b>	<b>28</b>	35	22	52	0
<b>Soupes</b>	<b>23</b>	29	15	45	91
<b>Parmentiers et brandades</b>	<b>32</b>	27	15,3	41,4	75
<b>Plats cuisinés</b>	<b>45</b>	25	14,9	37,5	42
<b>Hachés</b>	<b>12</b>	73,8	55	82	92
<b>Panés</b>	<b>75</b>	56,6	29	80	37

\* Concernant les rillettes, la moyenne ainsi que le moins et le plus de poisson ont été relevés sur 15 références et non 22, car pour 7 produits, les quantités totales de poisson ne sont pas connues.

### Quantité de poisson : globalement faible et très variable selon les produits

A partir des résultats du tableau ci-dessus, on constate globalement que la teneur en poisson est assez décevante.

Ainsi, il est regrettable que les panés contiennent aussi peu de poisson (57 %), chiffre qui baisse jusqu'à 29 % pour le pané de notre échantillon qui en contient le moins.

D'autres catégories (parmentiers, soupes, etc.) sont aussi décevantes, car les professionnels mettent surtout d'autres ingrédients dans la recette (riz ou pâtes pour les plats préparés, par exemple).

En moyenne, les produits qui comportent le plus de poisson sont les hachés, puis les rillettes. Certains hachés peuvent même en contenir jusqu'à 82 %.

Par ailleurs, au sein de toutes les catégories, les quantités de poisson varient beaucoup, de 15 à 45 % pour les soupes (3 fois plus), de 15 % à 41 % pour les parmentiers et les brandades, de 29 % à 80 % pour les panés.

Concernant la façon dont les quantités de poisson sont indiquées sur les étiquettes, des progrès sont notables depuis notre enquête de 2014. Mais des efforts sont encore attendus, notamment sur les panés.

Plus de 90 % des produits analysés mentionnent en effet le pourcentage de poisson de manière explicite. A contrario, moins de 10 % ne le font toujours pas. Dans certains cas, il faut donc se livrer à une règle de trois pour calculer la part globale de poisson dans la recette. C'est le cas, par exemple, pour certains panés. Exemple, sur un emballage de nuggets au poisson, il est indiqué « préparation à base de poisson 70 % : colin d'Alaska 83 %... ». Dans le produit, la quantité réelle de colin est de 58 %.

Dans d'autres cas, l'indication de la quantité totale de poisson est tout bonnement absente. Ainsi, certains produits mentionnent la quantité de poisson majoritaire dans le produit sans préciser celle du ou des poissons également présents mais en moins grande quantité.

C'est particulièrement le cas pour les rillettes (32 % des rillettes étudiées mentionnent uniquement le pourcentage de thon ou de saumon de la recette, sans rien dire de plus sur les autres poissons utilisés).

De même, dans les brandades, hachés, plats cuisinés et rillettes, il n'est pas rare de devoir additionner les pourcentages (et des chiffres à virgule) afin de calculer la quantité globale de poisson contenue dans les produits. Ni évident, ni pratique lorsque l'on fait ses courses...

### **Nature de la matière première employée : c'est encore flou**

Dans l'analyse des étiquettes, nous avons considéré que la nature de la matière première était indiquée lorsque les emballages mentionnaient pour le poisson majoritairement mis en œuvre dans la recette : « filet », « chair », « chair hachée », « pulpe », « fumet de poisson » (notamment pour les soupes).

Or, pour la majorité des rillettes et de nombreux hachés et soupes, il est impossible d'identifier la nature de la matière première employée. Il est seulement indiqué « poisson », « thon », « saumon », « cabillaud », « colin d'Alaska », etc. sans plus de précision.

La mention « filet » n'étant pas présente, on peut se douter qu'il s'agit plutôt de chair ou de chair hachée. Et ce n'est pas beaucoup mieux du côté des parmentiers et des brandades.

En revanche, les surimis font figure d'exception et indiquent dans tous les cas la présence de chair de poisson. Ceci peut s'expliquer par l'existence, pour les surimis, d'une norme AFNOR, d'application volontaire, qui précise la composition du surimi produit en France.

Sur notre échantillon, seuls 24 % des emballages (58 produits sur 237) précisent qu'ils contiennent du filet de poisson. Peu d'évolution donc par rapport à notre enquête précédente (20 %).

Le filet est davantage utilisé dans les plats préparés, du moins, c'est ce qui est indiqué sur l'étiquette. Dans 60 % des cas, les emballages le mentionnent soit directement dans la liste des ingrédients soit sur l'étiquetage, généralement en face avant. C'est en effet un argument marketing qui pèse dans le choix des consommateurs.

Les panés contiennent également des filets, mais il faut savoir qu'il peut s'agir de morceaux de filets agglomérés. C'est notamment le cas pour les bâtonnets panés. A partir d'un filet, les industriels découpent dans sa partie la plus épaisse des pavés de forme et de taille régulières qui sont directement surgelés sans être panés. Cette opération génère des chutes, c'est-à-dire des morceaux de filet irréguliers qui, eux, sont congelés en bloc et servent à faire des panés.

Dans notre échantillon, certains produits mentionnent les termes de « chair » (pour tous les surimis), « chair hachée » (pour quelques panés) et beaucoup plus rarement « pulpe » (uniquement pour 2 plats de brandades et une paupiette). De quoi parle-t-on ?

Il n'existe ni réglementation, ni norme ou code des usages pour définir ces termes. Toutefois, la chair, la chair hachée et la pulpe sont toutes trois issues de procédés mécaniques permettant de récupérer la chair restant sur les arêtes après la découpe des morceaux nobles du poisson (filet, darne, baron).

Concrètement, dans un court délai après le filetage, les chutes sont récupérées et passent dans des broyeurs et des presses d'où sort les chairs, chairs hachées et pulpe. La réglementation impose uniquement que la matière première engagée dans la fabrication de ces chairs et pulpes soit propre à la consommation humaine.

## **Panés : enfants et adultes pas logés à la même enseigne**

Notre étude révèle que les panés destinés aux enfants (ceux dont le packaging les cible sans ambiguïté) contiennent moins souvent de filet (environ 30 %) que les panés indifférenciés (52 %). Par ailleurs, la quantité de poisson y est un peu moindre du fait de l'ajout notamment de purée de pommes de terre ou du fromage dans certaines recettes. En outre, ces produits sont un peu moins bons d'un point de vue nutritionnel que ceux à destination des adultes : ils contiennent globalement un peu moins de protéines (11,7g/100g versus 12g/100g) et sont aussi un peu plus riches en sel, sucre et matières grasses saturées. Un comble !

## **Qualité nutritionnelle des produits : trop de sel**

D'un point de vue nutritionnel, les produits transformés à base de poisson que nous avons examinés sont globalement salés. En moyenne, le surimi s'affiche comme le produit le plus salé. Côté matières grasses, ce sont les rillettes qui trônent en tête. Tous critères confondus (sel, acides gras totaux et saturés), certains panés et surimis ainsi que la majorité des soupes tirent en revanche leur épingle du jeu.

## **Indication des espèces et de l'origine du poisson : très vague**

L'indication des espèces est trop peu présente et souvent vague. Pour 92 produits, soit environ 40 % de notre échantillon, nous ne disposons d'aucune information sur les espèces de poissons utilisées dans la recette.

La liste des ingrédients peut mentionner des noms très génériques, tels que « saumon » ou « thon » (très fréquent pour les rillettes) sans indiquer l'espèce exacte mise en œuvre. Cela permet d'intégrer dans la recette une espèce moins coûteuse. Parfois, les mentions sont encore plus vagues (« poisson » ou « poisson blanc »). Une stratégie qui permet au fabricant de changer de poisson en fonction des cours ou des opportunités commerciales.

Les surimis, les soupes et les rillettes de poisson sont les catégories où l'absence d'information sur les espèces est la plus fréquente.

Par ailleurs, certains produits ne délivrent pas clairement les informations sur les espèces de poissons utilisées dans la recette. Ils se contentent d'indiquer l'espèce de poisson majoritaire et restent vagues sur la ou les autres espèces utilisées.

Nous observons cependant quelques évolutions positives : certains panés, par exemple, jouent la carte de la transparence et vont jusqu'à indiquer toutes les espèces qu'ils contiennent.

De la même façon l'indication du nom scientifique du poisson, de la zone et de l'engin de pêche, facultatives pour les produits transformés à base de poisson, restent peu présentes.

Dans notre étude, 20 % des produits analysés indiquent le nom scientifique de l'espèce, 14 % la zone de pêche et 4 % l'engin de pêche. Ce sont les surimis qui indiquent le moins ces mentions complémentaires, au contraire des brandades et parmentiers qui font plus d'efforts.

Nous avons aussi regardé si les produits mettaient en avant des labels, MSC pour la pêche durable, par exemple. Dans certaines catégories (rillettes, parmentiers et brandades, plats cuisinés), ils sont très peu présents, voire quasiment absents. Ce n'est pas le cas, en revanche, pour les panés, produits les plus labélisés.

## Nos recommandations

Par rapport à notre précédente enquête, nous observons des efforts concernant l'indication des quantités de poisson utilisée dans les recettes. Mais l'harmonisation de l'information doit se poursuivre afin d'éviter aux consommateurs qui souhaitent comparer deux produits de devoir faire de savants calculs dans les rayons pour savoir exactement ce qu'ils mangent.

L'information sur la nature de la matière première utilisée et l'indication des espèces restent très insuffisantes. En effet, il n'existe toujours pas de définition réglementaire des appellations « chair » et « pulpe » de poisson, deux termes qui figurent sur les étiquettes.

Ce flou sur la nature des ingrédients qui entrent dans la composition des produits à base de poisson n'est pas acceptable. Nous avons fait ce constat dans notre enquête précédente et écrit à l'administration en demandant qu'une classification des procédés et des ingrédients qui en sont issus soit définie en toute transparence. Depuis, un travail relatif à un code des usages des matières premières tendant à définir ces différents produits « chair » et « pulpe » pour les poissons, les crustacés et les mollusques a été entrepris par les professionnels. Cependant, nous regrettons que les associations de consommateurs n'y soient pas associées et que, près de deux ans plus tard, il n'ait pas encore abouti à définir ces produits, leurs procédés de fabrication et les critères de classification dans ces catégories.

En outre, nous pensons que les produits à base de poisson devraient mentionner obligatoirement dans la liste des ingrédients l'usage de « chairs séparées mécaniquement » comme cela se fait pour les produits à base de viande. Nous regrettons donc que le règlement INCO ne reprenne pas cette catégorie contrairement au cas de la viande.

Les informations relatives à l'espèce mise en œuvre sont également à améliorer. En effet, nous constatons encore trop de mentions vagues telles que « poisson » ou des termes génériques comme « saumon » ou « thon ». Dans ces cas, le consommateur ne sait pas réellement quel poisson il mange.

Nous remarquons cependant que plusieurs marques font des efforts de transparence et communiquent le nom scientifique de l'espèce, la zone de pêche, voire l'engin de pêche utilisé. En revanche, le nombre de produits avec un label de durabilité nous semble bien en deçà des attentes des consommateurs.

Pour mémoire, contrairement à ce que souhaitaient la CLCV et l'ensemble des associations de consommateurs européennes lors de la discussion sur le règlement relatif à la politique commune de la pêche, le législateur a considéré que la mention de l'espèce pouvait disparaître lorsque le poisson est un ingrédient et que le nom du produit ne fait pas référence à une espèce particulière. Suite à la publication de différentes études montrant des niveaux élevés d'étiquetage erroné des produits de la pêche vendus sur le marché européen, il nous semble qu'une plus grande transparence dans la déclaration des espèces mises en œuvre et la précision de la provenance ou origine, y compris lorsqu'il s'agit de produits transformés, devrait aider à la gestion des stocks exploités dans le monde entier et à restaurer la confiance des consommateurs.

Du point de vue nutritionnel, les produits transformés à base de poisson que nous avons examinés sont globalement salés. En ce qui concerne les teneurs en gras, seuls certains panés, certaines soupes et la majorité des surimis tirent leur épingle du jeu. Cependant, ils ne peuvent se substituer à du poisson frais ou surgelé. Pour rappel, l'Anses recommande de consommer du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras.

Les qualités nutritionnelles des produits destinés aux enfants doivent faire l'objet d'une attention particulière. Or, nous sommes atterrés de constater que les panés qui ciblent les enfants soient globalement moins bons que les autres. Il n'est pas admissible qu'ils ne puissent pas bénéficier de produits de qualité au moins équivalente.

Parce qu'il n'existe pas aujourd'hui d'autres moyens de connaître précisément la qualité des produits qu'on leur vend, nous recommandons aux consommateurs de lire attentivement toutes les mentions qui figurent sur les emballages. La liste des ingrédients permet déjà de se faire une idée du produit qu'on va manger, en gardant toujours en tête que l'ingrédient mentionné en premier est celui dont la quantité est la plus importante et ainsi de suite.

Par ailleurs, plus la liste est courte, moins il y a de conservateurs et autres additifs.

Ces éléments permettent ainsi aux consommateurs qui le souhaitent de privilégier les produits qui contiennent le plus de poissons, du filet, moins de panure, peu ou pas d'additifs, etc.

De tels produits existent, aussi bien dans les marques nationales que dans les offres « premier prix ». Afin de contribuer au respect des ressources marines, les consommateurs peuvent aussi opter pour des recettes réalisées avec des poissons issus de la pêche responsable ou labellisés.



## Sommaire

---

Zoom / quantités de poisson .....	8
Fiches conseils .....	10
Poissons panés .....	18
Poissons panés : focus enfants ..	24
Hachés .....	26
Rillettes de poisson .....	31
Surimis .....	36
Soupes .....	41
Brandades et parmentiers .....	46
Plats préparés .....	51
Annexes .....	56



## ZOOM

### Quantités de poisson : le grand écart

Ci-dessous, dans chaque catégorie, les produits qui contiennent le moins et le plus de poisson, sachant que pour sélectionner les produits à conseiller et à éviter (voir fiches ci-après), nous avons pris en compte d'autres critères.

#### Panés

Quantité de poisson (pour 100 g de produit)	<b>Produits destinés aux enfants</b> Le moins (29 g)	<b>Produits destinés aux enfants</b> Le plus (70 g)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croque baby fromage de Cité Marine</li> <li>- Les P'tits panés au fromage fondu de Odyssée (Intermarché)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet de cabillaud de Pêche océan, (Leclerc)</li> <li>- Colin d'Alaska, Casino</li> <li>- Les panés de la mer (fish balls), Appéti Marine (Carrefour)</li> <li>- Tranches panées, Carrefour</li> <li>- Mini poissons croustillants, Les doodingues (Casino)</li> <li>- 8 tranches panées de colin d'Alaska, Monoprix</li> </ul>
	<b>Autres produits</b> Le moins (45 g)	<b>Autres produits</b> Le plus (80 g)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 portions au poisson pané, sans arêtes de Petit prix (Carrefour)</li> <li>- Panés au poisson de Pouce (Auchan)</li> <li>- 4 pièces panées au poisson de Cora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filets de colin d'Alaska meunière de Cora</li> <li>- Filets de colin d'Alaska meunière de Odyssée (Intermarché)</li> </ul>

#### Hachés

Quantité de poisson (pour 100 g de produit)	Le moins (55 g)	Le plus (82 g)
	Colin d'Alaska de Coraya (Les petits Natures)	Saumon ciboulette de CapOcéan

#### Rillettes

Quantité de poisson (pour 100 g de produit)	Le moins (50 g)	Le plus (59,9 g)
	Rillettes de thon blanc aux tomates séchées de Casino	Rillettes de saumon de Casino

### Surimis

Quantité de poisson (pour 100 g de produit)	Le moins (22 g)	Le plus (52 g)
	Bâtonnets saveur crabe (sans marque)	Fleur de surimi à base de chair de poisson saveur crabe de Vici

### Soupes

Quantité de poisson (pour 100 g de produit)	Le moins (15 g)	Le plus (45 g)
Soupes	Soupe de poissons de U	Soupe de poisson de la marque Azais-Polito

### Parmentiers et brandades

Quantité de poisson (pour 100 g de produit)	Le moins (15,3 g)	Le plus (41,4 g)
	Gratin de poisson, pommes de terre et poireaux de Fleury Michon	Gratin de poisson à la crème fraîche de Monique Ranou (Intermarché)

### Plats cuisinés

Quantité de poisson (pour 100 g de produit)	Le moins (14,9 g)	Le plus (37,5 g)
Plats cuisinés	Poisson pané et riz tomate de Monique Ranou (Intermarché).	Filet de Merlu blanc sauce citronnée et son mélange de riz de Auchan

# Panés non spécifiques enfants

**Choix intéressant**



Filets de cabillaud panés  
Carrefour



**65 %**  
Cabillaud  
filet  
Atl. N.-E.



Portions de colin  
d'Alaska panées  
Eco+ (Leclerc)



**68 %**  
Colin d'Alaska  
filet



Filet de plie  
pané  
Ocean Trader



**65 %**  
Plie  
filet  
Atl. N.-E.

**MOINS CONSEILLÉ**



Cordon bleu  
de la mer  
L'Assiette bleue

**52,3%**  
Poisson,  
saumon



Pané au merlan  
Auchan

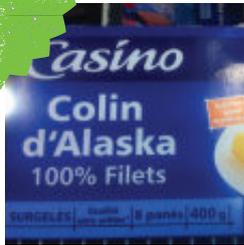
**51%**  
Merlan,  
surimi

Enquête 2016



# Panés enfants

Choix intéressant



Colin d'Alaska  
100% filets  
Casino



70 %  
Colin d'Alaska  
filet  
Océan Pacifique



Mini-poissons  
croustillants  
Les Doodingues de  
Casino

70 %  
Colin d'Alaska  
filet



Bâtonnets panés de  
colin d'Alaska  
P'tit prix de  
Monoprix

65 %  
Colin d'Alaska  
filet

MOINS  
CONSEILLÉ



Croque Baby au  
fromage  
Cité Marine

29 %  
poissons  
(calamar)



P'tits panés au fromage  
fondu  
Odysée (Intermarché)

29 %  
poissons  
(calamar)



Fish nuggets with cheese  
sauce  
Ocean Sea

50 %  
Colin d'Alaska  
filet  
Pacifique N.O. / N.E.



Enquête 2016

# Hachés

Choix intéressant



Haché saumon  
ciboulette  
Cap Océan



82 %  
Saumon  
Atlantique



Colin d'Alaska  
ail et fines herbes  
Coraya

75 %  
Colin d'Alaska,  
poisson



Haché à base de  
saumon Bio  
L'Assiette bleue



70%  
Saumon



NR

MOINS CONSEILLÉ



Haché de la mer au  
saumon ciboulette  
Carrefour

76%  
Saumon  
Atlantique



Colin d'Alaska  
Les Petits Natures  
Coraya

60%  
Colin d'Alaska  
poisson



Enquête 2016



# Rillettes de poisson

**Choix intéressant**



Rillettes de thon  
U

> 50 %  
Thon et chair  
de poisson



Rillettes de thon  
Casino

> 32 %  
Thon Listao  
Colin d'Alaska



**MOINS CONSEILLÉ**



Thon fromage frais  
et ciboulette  
Cap Océan

> 29 %  
Thon et poisson



Rillettes de saumon  
Ronde des mers  
Leclerc

67,5 %  
Poisson  
Saumon Atlantique  
fumé



Enquête 2016



# Surimis

Choix intéressant



Fleur de surimi  
Vici



< 52 %

Chair de : colin d'Alaska, merlu du Pacifique, hoki d'Argentine



Bâtonnets de la mer  
Monoprix



49 %

chair de : colin d'Alaska, merlu du Pacifique, hoki d'Argentine



Surimi  
Coraya Suprêmes

38 %

chair de poisson



MOINS CONSEILLÉ



Bâtonnets fromage  
ail et fines herbes  
Leader Price

28 %

chair de poisson



Bâtonnets saveur crabe  
Top Budget  
(Intermarché)

27,2 %

chair de poisson



Surimi  
sans marque

22 %

chair de poissons  
(chair de calmar géant)



Enquête 2016



# Soupes

Choix intéressant



Soupe Pêrard



40 %  
Espèces indiquées  
Zone de pêche : Atl. N.-E.



Soupe Monoprix Gourmet

35 %  
Espèces indiquées



Soupe Les Saveurs de nos régions

35 %  
Espèces, zone de pêche et engins mentionnés



MOINS CONSEILLÉ



Soupe de poissons aux aromates Liebig

16 %  
Fumet de poissons reconstitué



Soupe de poissons Curry Coco Les Délices de la mer

30 %



Soupe Capitaine Cook (Intermarché)

34 %  
Espèces indiquées



Enquête 2016



# Brandades et Parmentiers

Choix intéressant



Brandade de morue parmentière  
Briau



38%  
Cabillaud



Brandade de morue, parmentier à la crème fraîche  
Fleury Michon

39%  
Cabillaud

MOINS CONSEILLÉ



Parmentier de poisson à la ciboulette  
Cora

25%  
Cabillaud pulpe



Parmentier de brandade de morue  
Casino

30%  
Cabillaud chair et filet

Enquête 2016

# Plats préparés

Choix intéressant



Cabillaud sauce citron, riz et petits légumes  
Marie



31%  
Cabillaud filet

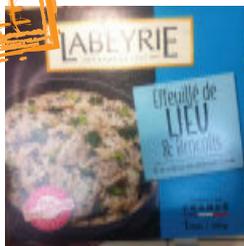


Cabillaud à la provençale, riz et petits légumes  
Monoprix

26%  
Cabillaud filet



MOINS CONSEILLÉ



Effeillé de lieu et brocolis à la crème de saumon fumé  
Labeyrie

17,3%  
Lieu pêché Atl. N.-E. et saumon



Fettucini saumon et poireaux à la crème fraîche  
Franprix

18%  
Saumon kéta Pacifique, saumon



Enquête 2016



## Les résultats par familles de produits

### Poissons panés (75 références)

La catégorie poissons panés de notre échantillon regroupe plusieurs produits : nuggets, croquettes, panés classiques, type meunière et fish and chips.

#### Quantité de poisson

Le pourcentage de poisson mis en œuvre varie, tous produits confondus, de 29 % à 80 %.

**Le moins** : le Croque baby fromage de Cité Marine et Les P'tits panés au fromage fondu de Odyssée (Intermarché).

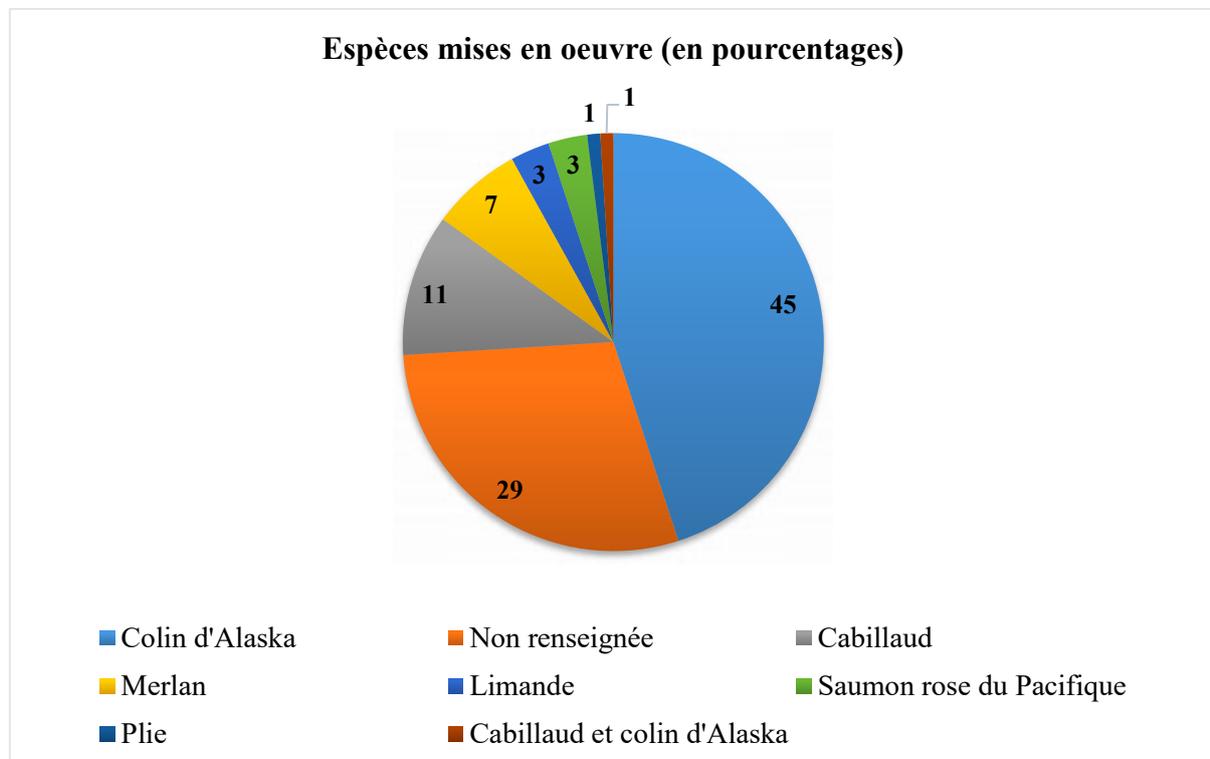
**Le plus** : les Filets de colin d'Alaska meunière de Cora ou de Odyssée (Intermarché).

Moyenne de poisson mis en œuvre : 56,6%

La quantité de poisson est-elle facile à déterminer ? Pour 7 références, il faut calculer la quantité de poisson, car le pourcentage est exprimé sur la préparation à base de poisson. IL faut donc faire une règle de trois pour la recalculer, ce qui n'est guère pratique quand on fait ses courses.

Dans toutes les autres références, le pourcentage est toujours exprimé, que la liste des ingrédients soit au fil de l'eau ou en bloc (préparation / enrobage). C'est mieux que lors de la précédente enquête.

#### Quel poisson ?



Près de la moitié (45 %) des références sont à base de Colin d'Alaska (34/75).

Dans 29 % des cas (22/75) on ne sait tout bonnement pas ce qu'on mange puisqu'il n'y a pas d'indication d'espèce. Comme le permet la réglementation, le fabricant se contente de dire

qu'il s'agit de poisson, ce qui lui permet en fonction des cours et des disponibilités du marché de mettre une espèce ou une autre.

Cependant, 4 marques jouent la transparence, même lorsqu'elles travaillent différentes espèces de poisson. C'est en particulier le cas de 3 marques 1<sup>er</sup> prix (Tous les jours de Casino, Pouce de Auchan, Bien vu de U) qui indiquent la liste des espèces mises en œuvre.

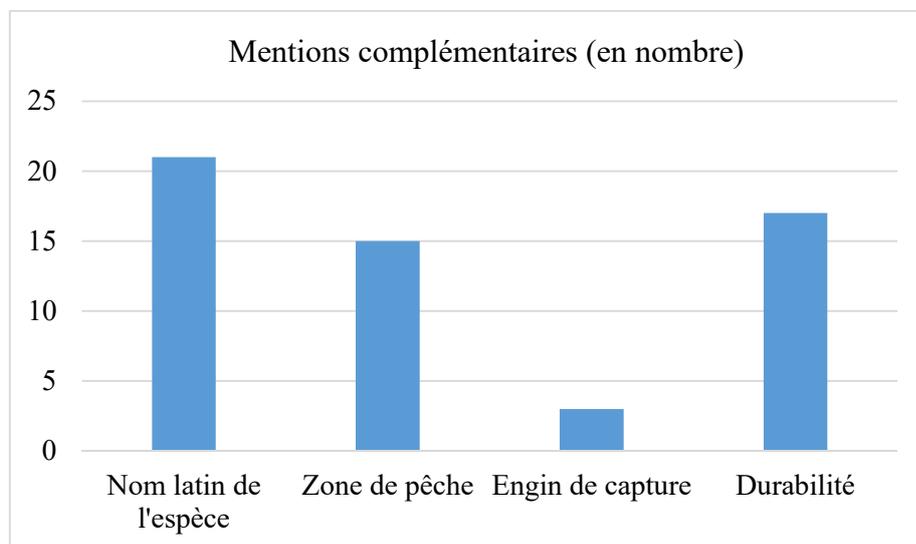
Par exemple, chez Casino, pour la référence « 15 bâtonnets de chair hachée de poisson, panés, pré-frits, surgelés » de marque « Tous les jours », l'espèce de poisson utilisée dans cette boîte est identifiée par la lettre située sur le côté de l'emballage [A = Colin d'Alaska (*Theragra chalcogramma*), B = Colin lieu (*Pollachius virens*), C = Hoki de Nouvelle-Zélande (*Macruronus novaezealandiae*), D = Merlu blanc (*Merluccius spp.* sauf *Merluccius merluccius*), F = Cabillaud (*Gadus morhua*), G = Merlan bleu austral (*Micromesistius australis*), K = Hoki d'Argentine (*Macruronus magellanicus*)].

A noter que 17 références (22,7 %) ajoutent au poisson principal, soit du calamar (14 références – ce mollusque est vraisemblablement *Dosidicus gigas* ou encornet géant aussi connu sous le nom de calmar de Humboldt, une espèce qui pullule dans l'océan Pacifique), soit un poisson dont le nom n'est pas déclaré (2 références), soit du surimi (1 référence), soit du surimi et du calamar (1 référence).

Dans tous les cas, le pourcentage du produit de la mer ajouté n'est pas connu, mais est inférieur à l'espèce principale. Sa présence permet de baisser le coût matière en maintenant une teneur en protéines de la mer.

### Nom latin, zone de pêche, engin de pêche, durabilité

Ces indications ne sont pas obligatoires d'après la réglementation.



Le nom latin figure dans 28 % des cas, soit beaucoup plus que lors de la précédente enquête. Dans 6 cas, l'indication figure sur l'emballage, mais ailleurs que dans la liste des ingrédients.

La zone de pêche est précisée pour 20 % des références.

*Remarque* : chez Iglo, il faut aller sur le site Internet dédié pour découvrir d'où vient le poisson.

L'engin de pêche utilisé n'est déclaré que pour 3 produits, soit 4 % de notre échantillon. Il s'agit de 3 références en vente chez Lidl (« Filet de plie pané » Océan Trader ; « 2 filets de limande du Nord meunière » Atlantic ; « 2 panés au Colin d'Alaska » Atlantic).

20 % des produits ont une indication de durabilité. Il s'agit principalement du label MSC (13 produits sur les 15).

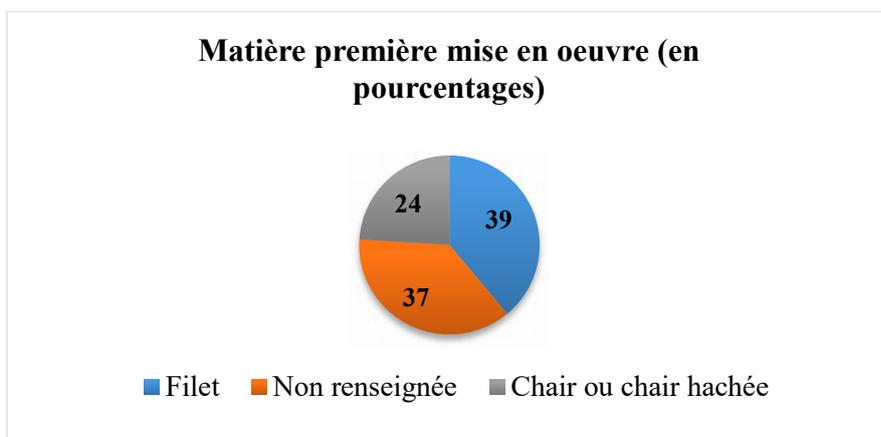
2 références de Findus portent la mention « Respect des Ressources Marines » et renvoient sur le site de la marque pour plus de détails.

La quasi-totalité des produits revendiquant la durabilité du poisson mis en œuvre précise sa zone de capture.

### Filet ou chair hachée ?

Il est important de préciser que seules les pièces panées qui ont l'apparence d'un filet doivent être réalisées avec un vrai filet de poisson. En revanche, les bâtonnets panés sont fabriqués avec des morceaux de filets agglomérés.

Lorsque les panés sont fabriqués à partir de chair ou de chair hachée, il s'agit de la chair restant sur les arêtes après le filetage du poisson. Celle-ci est séparée dans un court délai après le filetage.



Dans 37 % des cas (28 produits), on ne sait pas sous quelle forme est le poisson. C'est particulièrement fréquent pour les références de type « Préparation à base de... » (20 produits sur les 28).

Dans 24 % des panés (18 références), c'est de la chair ou de la chair hachée qui est mise en œuvre. Dans 4 cas sur 18, il s'agit de produits de type « Préparation à base de... ».

Enfin, 39 % (29 produits sur 75) contiennent du filet et parmi eux 4 mentionnent « Préparation à base de... ».

#### **« Préparation à base de ... » ça veut dire quoi ?**

37 %, soit plus d'un produit sur 3 comprennent l'expression « préparation à base de poisson » soit dans la dénomination légale de vente soit au niveau de la liste des ingrédients. Cela veut dire qu'il ne s'agit pas de poisson « pur » mais mélangé à de l'eau, des matières grasses, des additifs, voire de la purée, etc. C'est cet ensemble qui est contenu dans la panure.

Bien évidemment, on y retrouve tous les panés contenant du calamar, du surimi ou du poisson « mystère ».

Dans 20/28 cas (71,4%), on ne sait pas si on a affaire à du filet ou de la chair hachée.

La teneur moyenne en poisson de ces 28 produits est plus faible que dans l'ensemble de l'échantillon : 48,7 % contre 56,6 % pour l'ensemble des références enquêtées.

## Autres ingrédients et additifs

17 produits contiennent de la pomme de terre généralement reconstituée à partir de flocons déshydratés, soit au niveau de la préparation à base de poisson soit dans la panure. Il s'agit principalement des références vendues sous le nom de « croquettes ». De manière générale, ces croquettes sont plus riches en amidon que les panés.

4 produits contiennent du fromage dans la préparation à base de poisson. Il s'agit de 3 produits destinés aux enfants et d'un cordon bleu. Ces produits figurent parmi les moins bons du point de vue nutritionnel.

Si on sait assez facilement combien il y a de poisson dans le pané, il n'en est pas de même pour l'enrobage (panure ou pâte à beignet). Celui-ci est principalement constitué de farine, d'eau, d'huile et de chapelure. A noter la présence de lait et d'œuf dans les enrobages de type pâte à beignet (meunières ou nuggets par exemple).

Dans un peu plus de la moitié de l'échantillon, le consommateur n'a aucun moyen de la calculer. Dans les autres cas, le fabricant indique précisément son pourcentage. Celui-ci varie de 14,6 % (15 bâtonnets de chair hachée de poissons panés, surgelés de Bien vu U, un produit 1er prix) à 40,3 % (Croustibat de Findus). Moyenne : 33%.

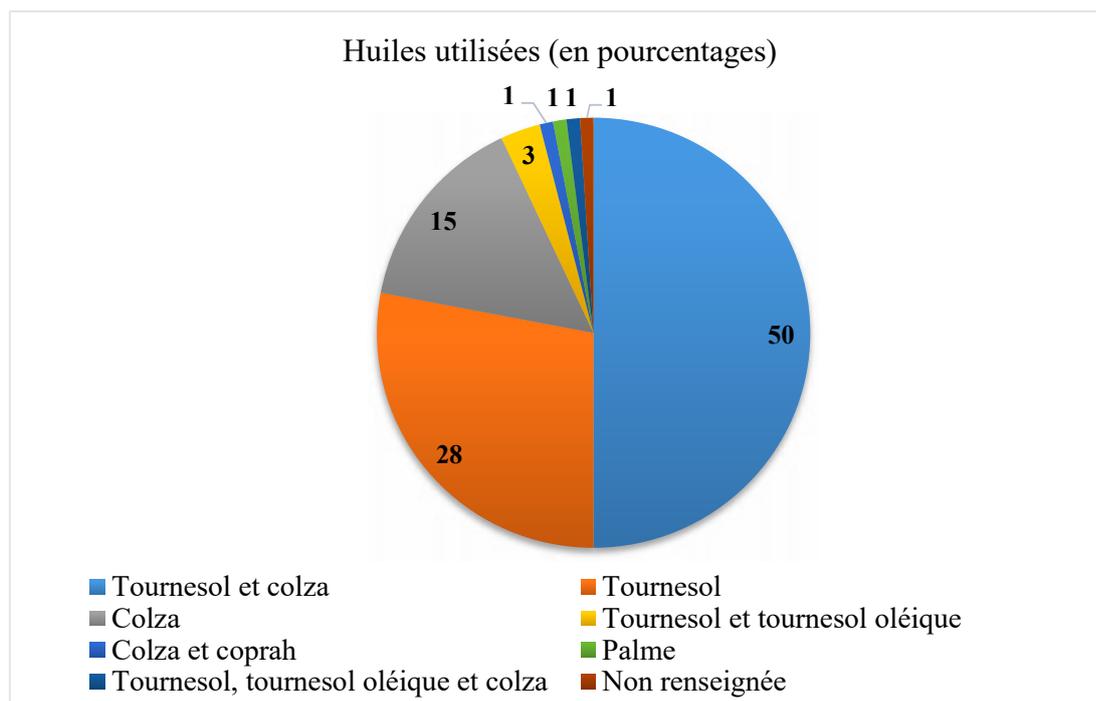
A 50 % les fabricants ont opté pour un mélange huile de tournesol et huile de colza.

Les références comprenant des huiles de piètre qualité nutritionnelle ont presque disparu. Nous n'avons relevé qu'une référence avec de l'huile de palme (Fish and chips de Iglo).

Deux autres sont réalisées avec du colza et du coprah, une matière grasse elle aussi riche en acides gras saturés (« Croustibat » et « 6 Croquettes de poisson ail et fines herbes », deux produits Findus). A noter que les Croustibat se targuent de ne pas contenir d'huile de palme.

Chez Système U, on a opté pour un mélange tournesol oléique (à haute teneur en acides gras mono-insaturés de type oléique, comme dans l'huile d'olive), tournesol et colza pour les tranches panées de colin.

Plus surprenant, un produit avec seulement la mention « huiles végétales » : « Filets de colin d'Alaska panés » de Franprix.



Plusieurs références contiennent des additifs (épaississant, stabilisant, acidifiant, texturant,...) ou des arômes.

Parmi les produits contenant le plus d'additifs, on évitera :

- Fish Nuggets with cheese sauce (Ocean Sea),
- Fish balls (Les panés de la mer),
- Croque baby fromage (Cité marine).

On remarque que les Fish Balls de Appétit Marine contiennent du « concentré de protéines végétales », une incorporation qui permet d'augmenter la teneur en protéines de la recette à moindre coût.

### Qualité nutritionnelle

L'information nutritionnelle est présente en France sur environ les  $\frac{3}{4}$  des produits alimentaires emballés. Pour les 75 références de poissons panés examinées, un seul produit n'a pas de tableau nutritionnel. Il s'agit des « 20 bâtonnets de chair hachée de poisson pané » de marque Top Budget (Intermarché).

Pour l'ensemble des références disposant d'une information nutritionnelle, on obtient en moyenne pour 100g de produit :

Moyenne sur les 75 références	Pour 100 g de produit
Energie (kcal)	204,9
Matières grasses (g)	8,6
Dont Acides gras saturés (g)	1,0
Glucides (g)	17,2
Dont sucres (g)	1,4
Protéines (g)	11,9
Fibres	1,2
Sel (g)	0,8

L'analyse des valeurs nutritionnelles moyennes permet de conclure que globalement, les poissons panés sont des aliments qu'on peut intégrer facilement dans une alimentation équilibrée.

En effet, les fabricants ont réalisé de réels progrès grâce à la substitution opérée au niveau des matières grasses utilisées. Attention cependant au mode de cuisson ! Pour que le produit reste sain, mieux vaut le réchauffer au four ou dans une poêle antiadhésive pour éviter d'ajouter des matières grasses.

#### • Les produits les moins bons du point de vue nutritionnel

Références adultes

- Cordon bleu de la mer de L'Assiette bleue (quantité de poissons en dessous de la moyenne des panés, gras, salé et présence importante d'additifs) ;
- Pané au merlan (Auchan) : quantité de poisson en dessous de la moyenne des panés, le plus riche en acides gras saturés de l'échantillon.

Références enfants

- Les P'tits panés au fromage fondu de Odyssee (Intermarché)
- Croque baby fromage de Cité Marine ;
- Fish nuggets with cheese sauce Ocean sea

Les croquettes panées de poisson surgelées ail et fines herbes de Monoprix sont particulièrement salées. A éviter par les enfants !

### **Nous vous recommandons**

#### ***Top 3 des références adultes :***

- filets de cabillaud panés MSC de Carrefour : 65 % de filet de poisson, espèce connue, zone de pêche déclarée, recette simple sans additif. Le plus : la durabilité (Poisson MSC).
- Filet de plie pané MSC Océan Trader : 65 % de filet de poisson, espèce connue et originale (ce n'est pas le sempiternel Colin), recette simple. Le plus : la durabilité (poisson MSC).
- 5 portions de Colin d'Alaska panées Eco+ Leclerc : 68 % de filet de poisson, espèce connue, recette simple, un bon compromis à petit prix.

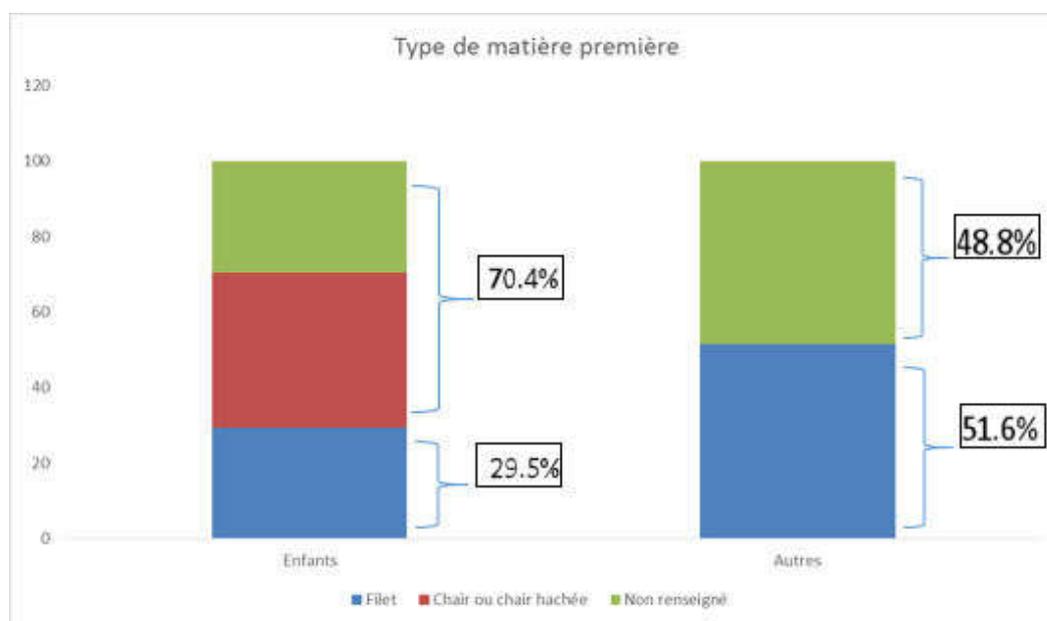
#### ***Top 3 des références enfants :***

- Colin d'Alaska, 100 % filets de Casino : 70 % de filet poisson, espèce connue, zone de pêche déclarée, recette simple sans additif.
- Mini poissons croustillants, Les Doodingues de Casino : 70 % de filet poisson, espèce connue, recette simple.
- 15 bâtonnets panés de Colin d'Alaska, P'tit prix de Monoprix : 65 % de filet poisson, espèce connue, recette simple sans additif. Un bon compromis à petit prix.

## Poissons panés : focus produits enfants

Au regard du packaging (utilisation de mascottes...), de l'appellation (termes Kids, Baby, ...) ou de la taille de l'unité (30g, 50g), 44 références de l'échantillon (soit 59 %) sont plus particulièrement destinées aux enfants. (Voir tableau annexe).

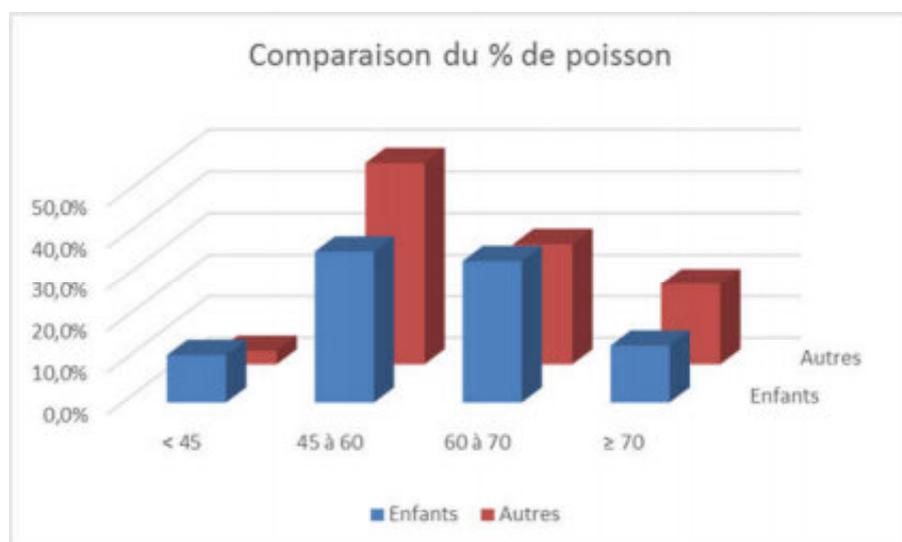
### A base de chair de poisson



Les références pour enfants ont moins souvent recours à du filet de poisson. De plus, quand le mot « filet » apparaît sur l'emballage, il s'agit des morceaux de filets agglomérés sous la panure. Contrairement à certains produits pour adultes comme les filets meunières, qui eux sont fait avec un vrai morceau de filet.

### Des produits plutôt moins riches en poisson

Si les moyennes de poisson mis en œuvre sont très proches entre les références pour enfants et le reste des poissons panés, c'est tout de même dans les produits destinés aux bambins qu'on trouve les recettes qui en contiennent le moins. A l'inverse, les références plutôt destinées aux adultes comptent les produits les plus riches en poisson.



Les produits pour enfants comprennent en effet les recettes dans lesquelles les fabricants ont ajouté de la purée de pommes de terre ou du fromage.

### Un peu moins bons du point de vue nutritionnel

<b>Pour 100g de produit</b>	<b>Enfants</b>	<b>Autres</b>
Energie (kcal)	214,44	191,65
Matières grasses (g)	8,72	8,51
Dont Acides gras saturés (g)	1,09	0,98
Glucides (g)	18,03	16,11
Dont sucres (g)	1,61	1,15
Protéines (g)	11,67	12,16
Fibres	1,23	1,05
Sel (g)	0,91	0,77

Les caractéristiques décrites plus haut ont une influence sur la valeur nutritionnelle des produits destinés aux enfants qui se révèlent être moins riches en protéines. De plus ces préparations ont des teneurs globalement plus élevées en sel, sucre et matières grasses saturées. De ce fait, même si globalement les panés pour enfants peuvent être facilement intégrés dans une alimentation équilibrée, la moyenne des références plutôt destinés aux adultes est meilleure du point de vue nutritionnel.

## Hachés (12 références)

Dans le but de faciliter la consommation de poisson, y compris par les enfants, plusieurs marques ont lancé depuis peu des « steaks hachés » de poisson. En général, ces produits sont vendus précuits, dans un conditionnement opaque, sous atmosphère protectrice afin de conserver les qualités du poisson malgré le hachage. Il s'agit en général d'unités de vente contenant des portions d'environ 100 g. Ces produits sont rapides à préparer puisqu'il suffit de les réchauffer. Leur format est adapté aux enfants (sauf « Haché au Saumon » L'assiette bleue qui est d'un format généreux : 2x180g).

12 références dont 5 sont composées de saumon.

### Quantité de poisson

Le pourcentage de poisson mis en œuvre varie : de 55 % à 82 %. Moyenne : 73,8%.

La quantité de poisson mise en œuvre est explicite pour l'ensemble des produits.

Remarque : dans 4 cas, il faut toutefois faire des additions pour connaître la quantité globale de poisson mise en jeu.

**Le moins** : le « Colin d'Alaska » de Coraya (Les petits Natures).

**Le plus** : le « Saumon Ciboulette » de CapOcéan.

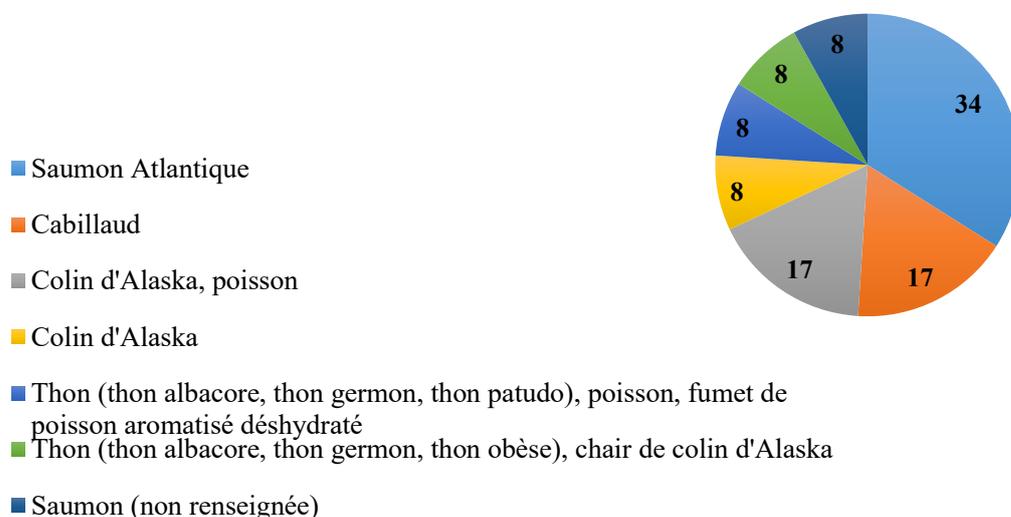
### Quel poisson ?

34 % des hachés de poisson sont à base de saumon Atlantique et dans 8% des cas, le fabricant indique saumon sans en préciser l'espèce exacte. Dans 17 % des cas il s'agit de haché à base de cabillaud et dans 8 % de haché à base de colin d'Alaska.

Les fabricants ont souvent recours à des mélanges. L'espèce exacte de l'autre poisson mis en œuvre n'est pas forcément connue. Comme le permet la réglementation, le fabricant se contente de dire qu'il s'agit de poisson, ce qui lui permet en fonction des cours et des disponibilités du marché de mettre une espèce ou une autre. Le pourcentage est par contre systématiquement indiqué pour toutes les références de l'échantillon.

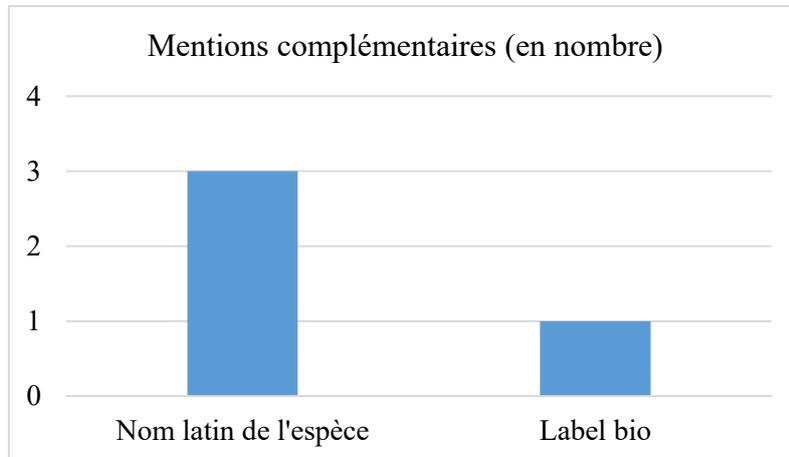
Pour les références à base de Thon, la liste des ingrédients révèle que diverses espèces de Thon peuvent être utilisées : Albacore, Germon, Obèse ou Patudo.

**Espèces mises en oeuvre (en pourcentages)**



## Nom latin, zone de pêche, engin de pêche, durabilité

Ces indications ne sont pas obligatoires selon la réglementation.



Seulement 3 produits de l'échantillon précisent le nom latin de l'espèce mise en œuvre. Il s'agit de deux références de Leader Price (« Hachés au Saumon sans arêtes » et « Hachés au Colin et persil ») et d'un produit de marque Cora (« Haché de la mer à base de Saumon »).

Sur aucun des produits examinés on ne trouve mention de la zone de pêche pour les poissons sauvages. Ni du pays d'élevage pour le Saumon. A noter qu'un seul produit à base de saumon (« Haché au Saumon » L'assiette bleue) précise travailler avec du Saumon d'élevage.

Un seul de nos Hachés porte un label BIO : « Haché au Saumon » L'assiette bleue.

### Filet ou chair hachée ?

Une seule référence reconnaît transformer de la chair de poisson : « Haché de la mer à base de Cabillaud » Cora. Et une référence mentionne de la chair de colin d'Alaska sans mentionner la partie du thon (qui est son ingrédient principal) qu'elle utilise (référence : « Haché de la mer à base de Thon à la tomate » de Cora).

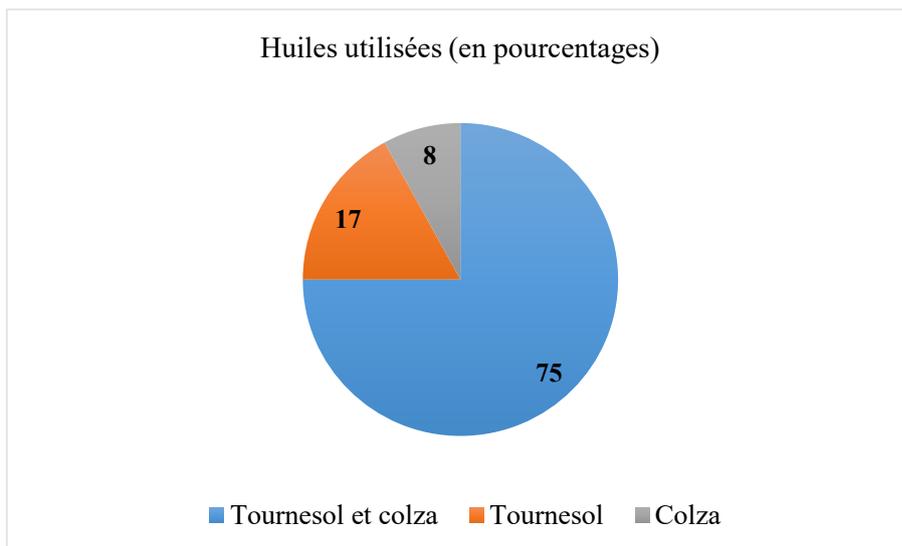
Dans tous les autres cas, on ne sait pas si on a affaire à du filet ou de la chair.

Et une seule référence mentionne un fumet de poisson aromatisé déshydraté : Haché de la mer (au thon, tomate) de Carrefour.

Remarque : Le « fumet de poisson » correspond à un jus obtenu par la réduction d'un bouillon réalisé avec des parures (arêtes, têtes) de poisson. Cependant, il peut être sous forme d'extraits, poudre, jus concentré, etc. Il contient une quantité moindre de poisson.

### Quelle huile ?

Les hachés sont commercialisés pré-frits. Il est donc intéressant de regarder quel type de matière grasse a été utilisée par les industriels. Ceux-ci ont majoritairement opté pour un mélange d'huiles de tournesol et colza (75 %).



### Autres ingrédients et additifs

11 des 12 produits comprennent du blanc d'œuf pour permettre la cohésion du poisson haché. 9 des 12 hachés contiennent aussi de la pomme de terre sous forme de flocons ou préfrites. Près de la moitié des références intègrent de la crème dans la recette.

7 références (58,3 %) ont recours à des protéines végétales. Il s'agit de protéines de soja, sauf pour deux produits qui utilisent des protéines de blé texturées. Cette incorporation permet d'augmenter la teneur en protéines de la recette à moindre coût.

4 hachés de poisson revendiquent être « sans conservateurs » et « sans colorants » :

- Hachés au cabillaud crème et oignons de marque Odyssee (Intermarché)
- Hachés au Saumon de l'assiette bleue.
- Colin d'Alaska ail et fines herbes de Coraya (Envie de)
- Colin d'Alaska de Coraya (Les petits Natures)

Une seule référence (« Haché de la mer au saumon ciboulette » de Carrefour) utilise des colorants (carmins et extrait de paprika).

Le « Haché Saumon Ciboulette » de CapOcéan a quant à lui recours à un épaississant, la méthylcellulose.

Les deux Hachés Coraya contiennent de la fibre de blé, un agent texturant.

A noter que les références comprenant de la compotée d'oignons (les « Hachés Saumon Ciboulette » de CapOcéan et Carrefour) ou du fumet de poisson (« Haché de la mer au Thon et tomate » Carrefour) comprennent également les additifs contenus dans ces préparations.

### Qualité nutritionnelle

L'information nutritionnelle est présente en France sur environ les  $\frac{3}{4}$  des produits alimentaires emballés. Les 12 références de poissons hachés examinées ont toutes un tableau nutritionnel. Cependant, le produit de marque L'Assiette bleue a encore un tableau nutritionnel incomplet, c'est-à-dire sans les lignes « dont sucres » et « dont acides gras saturés ».

Pour l'ensemble des références disposant d'une information nutritionnelle, on obtient en moyenne pour 100g de produit :

Moyenne sur les 12 références	Pour 100g de produit
Energie (kcal)	195
Matières grasses (g)	12,2
Dont Acides gras saturés (g)	1,9
Glucides (g)	4,1
Dont sucres (g)	1,4
Protéines (g)	16,6
Fibres	1,4
Sel (g)	0,9

Première constatation. Par rapport aux poissons panés, une gamme elle-aussi prisée par les enfants, les hachés sont plus riches en protéines. Mais ils sont aussi curieusement plus gras.

Ils ne peuvent se substituer à la consommation hebdomadaire de poisson que de façon occasionnelle. De plus, afin d'éviter d'ajouter encore des matières grasses, mieux vaut réchauffer les hachés de poisson au micro-ondes, au four ou dans une poêle antiadhésive sans huile ou beurre.

Cependant, 4 produits tirent un peu mieux leur épingle du jeu :

- Haché de la mer (au thon et tomate) de Carrefour ;
- Hachés au Saumon de LeaderPrice ;
- Haché de la mer à base de Saumon de Cora ;
- Haché Saumon Ciboulette de CapOcéan.

Au contraire, le haché de la mer au Saumon ciboulette de Carrefour est à consommer plus rarement en raison de sa forte teneur en matières grasses et en sel.

#### ***Nous vous recommandons***

- Haché Saumon ciboulette de CapOcéan : le plus riche en poisson (82 % de Saumon), un bon bilan nutritionnel.
- Colin d'Alaska ail et fines herbes de Coraya : 75 % de poisson, sans conservateurs, sans colorants, recette simple, un bon compromis nutritionnel.
- Haché à base de Saumon BIO de l'assiette Bleue : 70 % de Saumon, sans conservateurs, sans colorants, BIO.

### Quand le haché s'habille ...

Afin d'aider le consommateur à manger plus souvent du poisson, plusieurs marques innovent et lancent des recettes mimant des spécialités à base de viande : paupiettes, crépinettes, rôti ... Elles comprennent en général un cœur de haché de poisson entouré d'un morceau de filet.

C'est par exemple le cas des « Crépinettes au saumon » de l'entreprise Le Marin vendéen, en vente chez Auchan.

Liste des ingrédients : **Saumon** 52,9% dont 21,7 % de pulpe, 19,2% de chair (produit décongelé, ne pas recongeler) et 12% de filet (*Salmo salar*, élevé en Norvège et autres pays), Poissons Blancs 23,5% ((Filet de **colin d'Alaska** 16,3% (*Theragra chalcogramma*, pêché en Océan Pacifique). Pulpe de **cabillaud** 7,2% (*Gadus Morhua*, pêché en Atlantique Nord Est)). Pulpe d'**encornet géant** 7,2% (*Dosidicus gigas*, pêché en Océan Pacifique), eau, crépine de porc, fécule de pomme de terre, **blanc d'œuf** (correcteur d'acidité : E330), sel, arôme, échalote, persil.

Le haché est complexe puisque constitué de Saumon (sous forme de pulpe et de chair), de Colin (filet), de Cabillaud (pulpe) et d'encornet géant (pulpe). On peut souligner la transparence de l'industriel qui précise bien les matières premières utilisées et leur quantité mais aussi leurs origines et leurs formes (filet, chair, pulpe).

La présence d'encornet permet d'atteindre 83,9 % de produits d'origine marine (76,4 % de poisson et 7,5 % de calamar géant).

*Pour mémoire, les « chairs » et les « pulpes » sont issues de procédés mécaniques permettant de récupérer la chair restant après la découpe des morceaux nobles du poisson (filet, darne, baron). Plus le niveau de pression est élevé, plus les fibres musculaires sont altérées. Le terme « pulpe » désigne a priori les produits obtenus par les pressions les plus fortes et donc un ingrédient de moindre qualité.*

*Les professionnels travaillent à un code des usages définissant ces différents produits « chair » et « pulpe » pour les poissons, les crustacés et les mollusques. En attendant, rien ne garantit que les « chairs » soient des matières premières plus qualitatives.*

## Rillettes de poisson (22 références)

### Echantillon

22 références. Il s'agit principalement de rillettes au thon ou au saumon.

### Quantité de poisson

Dans 32% des cas, les quantités de poisson ne sont pas indiquées de manière explicite. Seules sont indiquées les quantités de poisson de l'espèce majoritaire dans le produit, ce qui ne permet pas aux consommateurs de connaître la quantité globale de poisson employé.

Remarque : nous pouvons noter que dans 45% des cas, le consommateur doit faire une addition pour connaître la quantité de poisson globale contenue dans le produit.

La moyenne et la médiane ont été calculées sur la base de 15 références pour lesquelles les quantités de poisson mises en jeu sont connues (excepté les quantités de fumet de poisson et d'extrait de thon). On obtient une moyenne de 58,4 %.

En outre, on remarque que les rillettes de saumon contiennent plus de poissons que les rillettes de thon (moyenne de 62,8 % contre 55,6 % pour les rillettes de thon).

	Rillettes tout produit confondu (15 références)	Rillettes de thon (9 références)	Rillettes de saumon (6 références)
Moyenne	58,4 %	55,6 %	62,8 %
Médiane	58 %	56,5 %	63,8 %

Par ailleurs, nous constatons que certaines rillettes de thon de notre échantillon (plus des 2/3) ne contiennent pas uniquement du thon. Elles se composent de thon et d'autres poissons. Ce constat est également vrai pour les rillettes de saumon qui dans 75 % des cas ne sont pas composées uniquement de saumon.

Si l'on prend seulement en compte les quantités de thon pour les rillettes de thon et les quantités de saumon et saumon fumé pour les rillettes de saumon, on obtient les quantités de thon et de saumon suivantes :

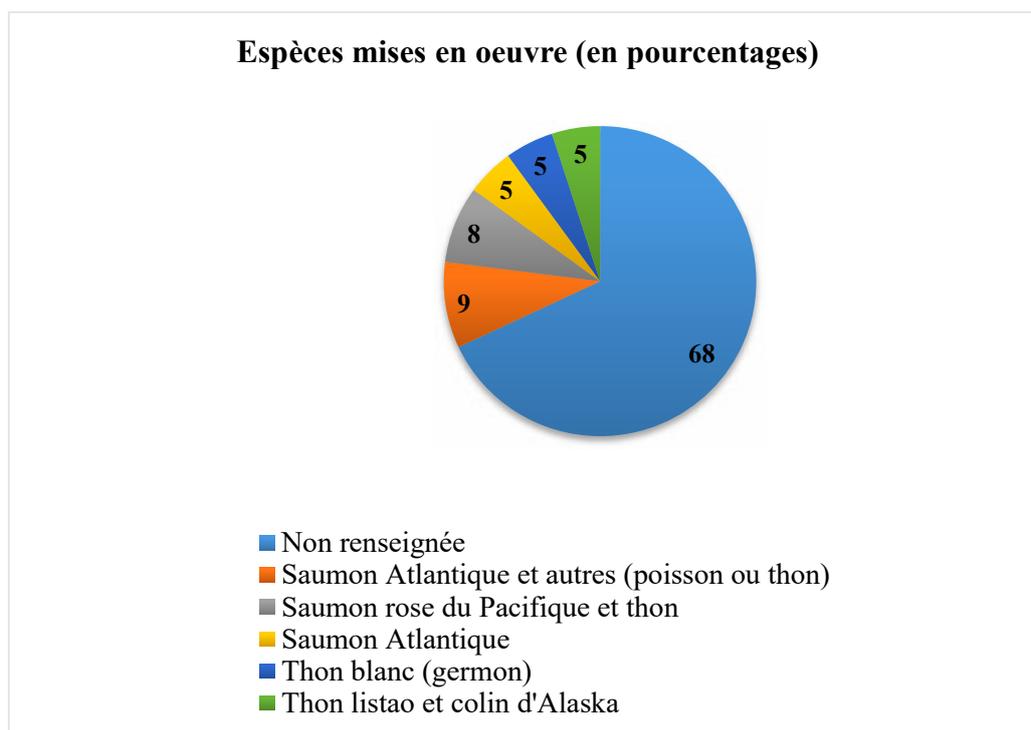
	Rillettes de thon (9 références)		
Moyenne	44 %		
Médiane	42,25 %		
Minimum	29 %	<i>Le moins de thon</i>	Rillettes Thon fromage frais et ciboulette de CapOcéan
Maximum	60 %	<i>Le plus de thon</i>	Rillettes du large (rillettes de thon) de Odyssee (Intermarché) Rillettes de thon de Nixe (Lidl)

	Rillettes de saumon (6 références)		
Moyenne	54 %		
Médiane	55 %		
Minimum	39 %	<i>Le moins de saumon</i>	Rillettes de saumon de Petit Navire
Maximum	69,9 %	<i>Le plus de saumon</i>	Rillettes de saumon de Casino

### Quel poisson ?

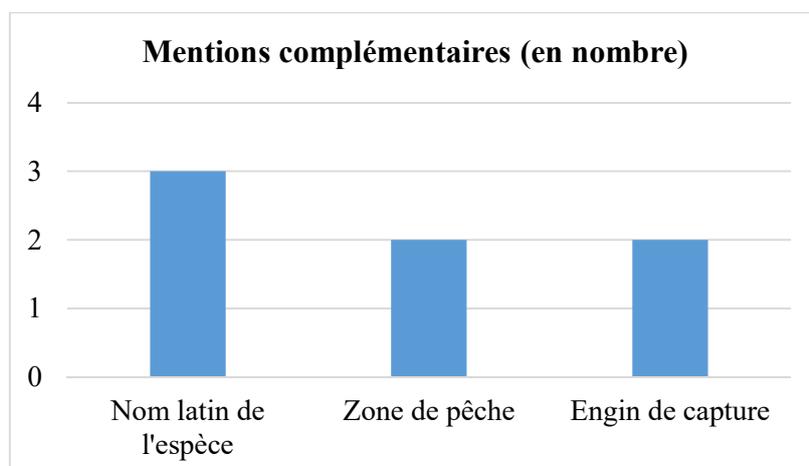
Dans 68 % des rillettes, c'est le nom générique « Saumon » ou « Thon » qui est employé, ce qui ne renseigne pas les consommateurs sur les espèces précisément employées. A l'opposé, dans 15 % des cas, les espèces précises sont mentionnées (*Thon listao*, *Thon blanc*, *Saumon Atlantique*, *Saumon rose du Pacifique*). Ce qui montre que l'indication des espèces et non seulement des noms génériques est possible.

Notons que dans 17 % des cas, l'indication des espèces est partielle, notamment pour les rillettes de saumon qui mentionnent généralement l'espèce de saumon utilisée mais ne précisent pas celles du thon ou du poisson qui complète la recette.



### Nom latin, zone de pêche, engin de pêche

Ces indications ne sont pas obligatoires selon la réglementation.



2 références indiquent la zone de pêche.

Une référence indique très clairement la zone de pêche des poissons de sa recette. Il s'agit des rillettes de thon Nixe (Lidl). D'ailleurs, l'engin de pêche utilisé est également mentionné.

Ex : Thon (*Katsuwonus pelamis* ou *Thunnus albacares* ou *Thunnus obesus*) pêché à la senne dans l'Océan Indien Ouest (zone FAO n°51), l'Océan Atlantique Centre-Est (zone FAO n°34) ou l'Océan Pacifique Centre-Ouest (zone FAO n°71).

De même les rillettes de saumon Nixe (Lidl) donnent la zone de pêche du saumon ainsi que l'engin de pêche. Le thon n'étant pas l'espèce majoritaire, l'indication n'est pas présente.

Ex : Saumon rose du Pacifique (*Oncorhynchus gorbuscha*) pêché à la senne dans l'Océan Pacifique Nord-Ouest (zone FAO n°61), l'Océan Pacifique Nord-Est (zone FAO n°67).

3 références (2 de Lidl et 1 Casino) mettent le nom scientifique de l'espèce de poisson majoritaire dans leur recette. Il s'agit des espèces *Salmo salar* (saumon Atlantique) pour une référence, *Oncorhynchus gorbuscha* (saumon rose du pacifique) pour une autre et *Katsuwonus pelamis* (thon listao) ou *Thunnus albacares* (thon jaune ou albacore) ou *Thunnus obesus* (thon obèse) pour une autre. Notons que Lidl joue la transparence même lorsque sa recette est multi-espèces.

Remarque : 1 produit se démarque par les infos qu'il donne sur nom latin, zone de pêche et engin de pêche. Il s'agit d'un produit Lidl.

Aucune référence de l'échantillon ne porte de label particulier.

### Matière première employée

En ce qui concerne la nature de la matière première utilisée, aucun produit ne précise si l'on a affaire à de la chair ou du filet de poisson. On peut alors en conclure qu'il s'agit de chair.

Deux références de rillettes de saumon mentionnent de la chair de poisson sans préciser la nature de la matière première du saumon mis en œuvre majoritairement.

## Huile

Les rillettes sont préparées à partir de poisson mélangées à de l'eau et de la matière grasse. Dans 73 % des cas, les rillettes contiennent uniquement de l'huile de colza et dans 18 % des cas il s'agit d'un mélange d'huile de tournesol et de colza.

Notons qu'un produit contient de l'huile de colza, de tournesol et de palme (référence les rillettes de thon Ronde des mers de Leclerc).

En plus de la matière grasse d'origine végétale, 5 références contiennent également de la crème fraîche. Il s'agit des références suivantes : rillettes de thon (Cora), rillettes 2 saumon (Cora), rillettes de thon (Leader Price), rillettes aux thon fromage frais et ciboulette (CapOcéan), rillettes de saumon (Ronde des mers (Leclerc)).

## Autres ingrédients et additifs

Il y a divers ingrédients jouant le rôle de liant et d'émulsifiant : œuf (dans 27 % des cas), protéines laitières (dans 91 % des cas).

Remarque : dans les rillettes, on retrouve souvent des tomates (présentes dans la moitié de notre échantillon sous la forme de tomate déshydratée, purée de tomate, concentré de tomates, tomates en poudre, double concentré de tomates, etc.).

3 produits sur 22 utilisent comme colorant l'extrait de paprika. Il s'agit des rillettes de thon d'Odyssée (Intermarché), des rillettes de saumon (Petit Navire), des rillettes de saumon (Casino). Une référence (Rillettes de thon de Leader price) utilise du carmin comme colorant.

7 n'utilisent pas d'arômes. Pour les autres qui utilisent des arômes, il s'agit bien souvent d'arômes synthétiques.

La très grande majorité des produits contient des fibres (de blé, pousse(s) de bambou, de pomme de terre, de carottes, etc.) qui permettent d'augmenter leur teneur en eau.

La quasi-totalité des produits contiennent des épaississants seuls ou en mélange (farine de graine de caroube, gomme xanthane, carraghénane, gomme de guar, etc.). Deux produits contiennent en plus un stabilisant : le carboxyméthyl cellulose (rillettes de ton de Cora et rillettes 2 saumons de Cora).

Notons que 4 références contiennent un « fumet de poisson(s) (aromatisé) » (Ronde des mers (Leclerc), Casino \*2, Odyssée (Intermarché). Et dans 3 de ces fumets, nous constatons la présence de maltodextrine comme épaississant.

Rappelons que le « fumet de poisson » correspond à un jus obtenu par la réduction d'un bouillon réalisé avec des parures (arêtes, têtes) de poisson. Il contient une quantité moindre de poisson.

Remarque : Le « fumet de poisson » correspond à un jus obtenu par la réduction d'un bouillon réalisé avec des parures (arêtes, têtes) de poisson. Cependant, il peut être sous forme d'extraits, poudre, jus concentré, etc. Il contient une quantité moindre de poisson.

## Qualité nutritionnelle

La totalité des références de rillettes examinées (22) mentionnent les valeurs nutritionnelles. En moyenne pour 100g de produit, nous obtenons :

Moyenne sur les 22 références	Pour 100g de produit
Energie (kcal)	231,50
Matières grasses (g)	18,02
Dont Acides gras saturés (g)	2,21
Glucides (g)	1,76
Dont sucres (g)	0,94
Protéines (g)	15,08
Fibres	1,65
Sel (g)	1,07

Remarque : deux produits mentionnent des teneurs en oméga 3 (environ 2g/100g).

Avec une teneur moyenne en matières grasses de 18 g aux 100 g, les rillettes de poisson sont des produits plutôt gras. De plus, ce sont des produits relativement salés.

Le thon Odyssée est le plus riche en lipides : 24g/100g et également le plus riche énergétiquement (288 kcal).

Les rillettes de saumon de Ronde des mers (Leclerc) sont les plus salées de notre échantillon (1,4g/100g).

### **A déconseiller parmi les produits de l'échantillon**

D'un point de vue nutritionnel, nous déconseillons le Thon fromage frais et ciboulette de CapOcéan car il ne contient que 29 % de thon et est le produit le plus riche en acides gras saturés de notre échantillon (5,3 g/100g). Pas de précision de l'espèce de thon employée.

Pour ce qui est des rillettes de saumon, nous déconseillons les rillettes de saumon de Ronde des mers (Leclerc) car elles n'ont pas un profil nutritionnel très bon. Elles sont les plus salées de notre échantillon (1,4g/100g) et contiennent des arômes.

### **A conseiller parmi les produits de l'échantillon**

- Les rillettes de thon U qui possèdent la plus faible quantité d'acides gras saturés (1g/100g) et une valeur énergétique parmi les plus faibles de notre échantillon (187 kcal). En outre, il contient peu d'additifs et pas d'arômes. Ce produit contient une quantité convenable de thon (50 %) mais il ne mentionne pas le nom des espèces entrant dans sa composition.

- Les rillettes de thon de Casino qui possèdent également la plus faible quantité d'acides gras saturés (1g/100g) et la plus faible quantité de sel (0,91g/100g) de notre échantillon. En outre, elles ne contiennent pas de sucres ni de glucides et mentionnent la quantité de fibre 3,2g/100g (qui représente la quantité la plus importante parmi les quantités de fibre dont nous disposons).

Bien que ce produit mentionne les espèces (*Thon Listao* et *Colin d'Alaska*), nous regrettons qu'il ne contienne pas plus de thon et qu'il utilise un fumet de poissons aromatisé.

## Surimis (28 références)

### Echantillon

28 références dont une référence au fromage à ail et aux fines herbes.

### Quantité de poisson

Il n'existe pas de réglementation européenne concernant la composition en poisson des surimis. Toutefois, il existe depuis une 2002 une norme (AFNOR V45-068) qui précise la composition du surimi produit en France. Selon cette norme, le surimi doit être composé d'au moins 30 % de chair de poisson obtenue à partir de filets. Cette norme reste d'application volontaire et 7 produits de notre échantillon contiennent d'ailleurs moins de 30 % de poisson. Cette norme a été mise à jour en février 2016 mais la quantité minimale de chair de poisson est la même.

Les quantités de poisson sont comprises entre 22 % et 52 % de la recette. En moyenne la quantité de poisson est de 35%.

**Le moins** : Bâtonnets saveur crabe sans marque (22 %).

**Le plus** : la Fleur de surimi, à base de chair de poisson saveur crabe de Vici (< 52 %).

La quantité de poisson mise en œuvre dans les surimis est explicite dans environ 86 % des cas. Dans les autres cas, elle n'est pas explicite car la liste d'ingrédients indique le pourcentage de surimi et non directement le pourcentage de chair de poisson mise en œuvre dans la recette.

Exemple la liste d'ingrédients du surimi Vici mentionne : « surimi 52 % (chair de poisson, stabilisants : sorbitol, polyphosphates) ».

Quand on utilise le terme surimi, il s'agit généralement de chair de poisson amalgamée avec des stabilisants (voire avec également du sucre et du blanc d'œuf dans certains cas).

Pour faciliter l'analyse, nous avons considéré que la quantité de chair de poisson pouvait être considérée comme pratiquement égale à celle indiquée de surimi. Une référence (12 bâtonnets surimi saveur crabe de Auchan) précise le pourcentage de chair de poisson dans le surimi (surimi 38 % (chair de poisson 92% \*, sucre, tréhalose \*\*). Par un calcul, nous en déduisons que la chair de poisson représente 34,96 % soit 3.04 % de moins que l'indication du pourcentage de surimi. En prenant cette proportion comme référence pour les autres produits indiquant la quantité de surimi mais pas celle de chair de poisson, nous n'avons pas observé de changement dans le classement. Cela ne remet donc pas en cause notre hypothèse (quantité de chair de poisson presque équivalente à la quantité de surimi).

Remarque : pour les calculs de la quantité de poisson, la quantité de crabe (dans une référence 5%) et celle de calmar géant (1 référence dont la quantité est inconnue) n'ont pas été prises en compte car il ne s'agit pas de poisson.

Certains consommateurs continuent de penser que le surimi contient du crabe. Or ce n'est pas du crabe qui est mis en œuvre mais bien de la chair de poisson à laquelle on ajoute des arômes.

C'est pourquoi les termes suivants : « chair de poisson goût crabe », « chair de poisson saveur crabe », etc. sont présents dans la dénomination légale de vente et « goût crabe », « saveur crabe » dans la dénomination commerciale.

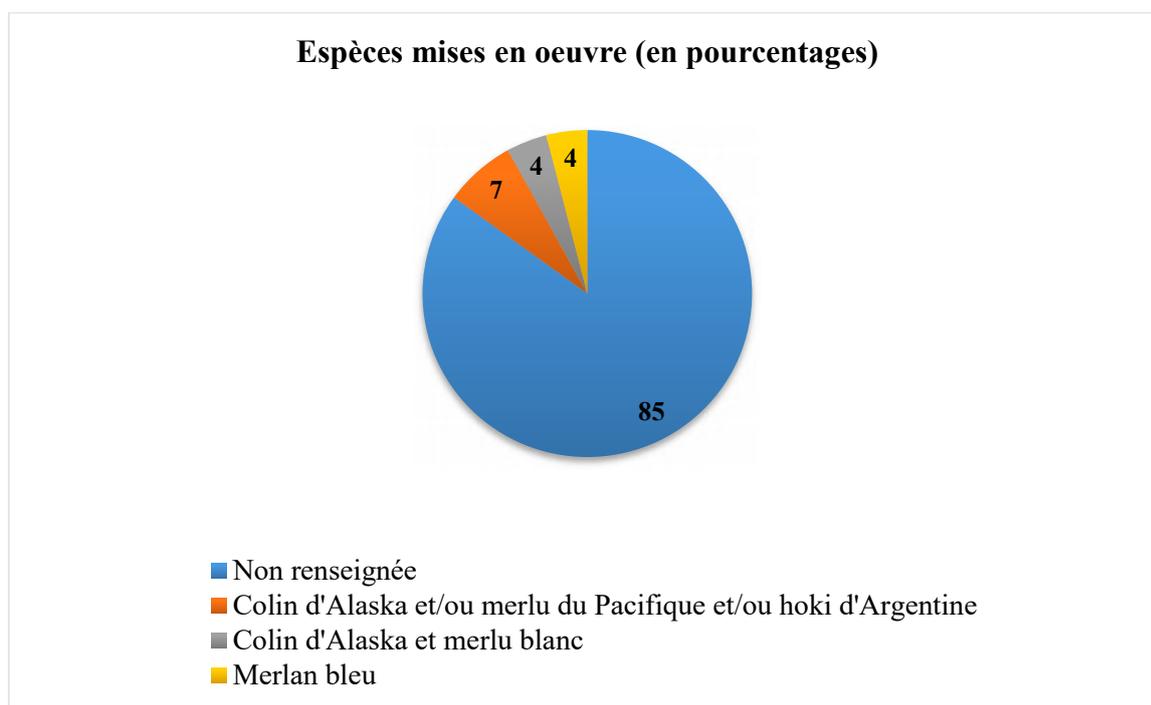
On peut noter qu'un produit (Fleury Michon, les délices) a ajouté de la chair de crabe (5 %) en plus de la chair de poisson. Notons qu'il s'agit d'un produit premium, plus cher, et que le crabe n'est présent seulement qu'à hauteur de 5 %.

### Quels poissons ?

Dans 85% des cas, l'espèce de poisson mise en œuvre n'est pas précisée. Les consommateurs ne savent donc pas ce qu'ils mangent.

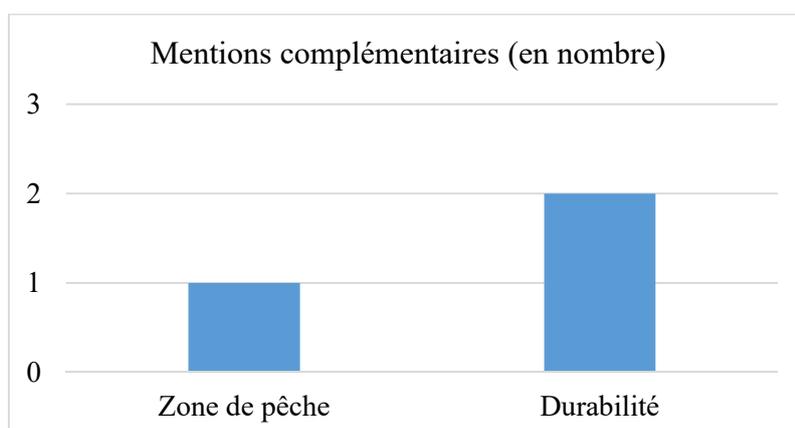
Lorsque les espèces sont citées, il s'agit des espèces suivantes : Colin d'Alaska, Merlu, Hoki d'Argentine et Merlan bleu.

Nous ne notons pas d'évolution majeure par rapport à notre enquête précédente.



### Nom latin, zone de pêche, engin de pêche

Ces indications ne sont pas obligatoires selon la réglementation.



Aucun produit ne mentionne le nom scientifique de l'espèce en latin ni l'engin de pêche.

Seul le surimi de la marque Auchan mentionne la zone de pêche (Merlan bleu pêché en Atlantique Nord-Est).

Deux surimis sont MSC : le surimi Monoprix, le surimi Vici.

Fleury Michon précise qu'il est engagé dans la pêche responsable (mentionné sur le surimi Fleury Michon, le moelleux). 100% pêche durable : cette mention indique que le fabricant privilégie les poissons pêchés sous quotas ou licences. Mais cela ne se traduit pas par une démarche de labellisation.

De plus, il faut se rendre sur leur site Internet pour savoir que les produits Fleury Michon contiennent du poisson sauvage venu directement d'Alaska. Néanmoins, on peut souligner le fait que le groupe s'est engagé dans une opération transparence (« # VenezVérifier »).

Indications comme poisson 100 % sauvage pour le surimi de la Compagnie des pêches de Saint-Malo.

### Matière première

Tous les produits sont faits à partir de chair de poissons.

Remarque : un des produits signale sur son emballage que « *Les pêcheurs remontent dans leur filet des poissons dont on garde la partie noble : la chair* ». En indiquant que la chair est la partie noble du poisson, ce produit joue sur l'ambiguïté entre chair et filet.

Dénomination légale de vente : tous les produits indiquent « préparation à base de chair de poisson » éventuellement complété par « goût crabe », « saveur crabe », etc.

Dénomination commerciale : le terme bâtonnets est mentionné sur la quasi-totalité de l'échantillon (86 %).

### Autres ingrédients et additifs

Les surimis sont généralement composés de chair de poisson (en moyenne 35 % dans notre échantillon), de blanc d'œuf dans 93 % des cas, d'huile de colza (excepté pour les 2 références MSC), d'eau, d'amidon, de sucre, d'arôme (synthétique ou naturel), comme colorant : de l'extrait de paprika (afin d'obtenir la couleur orange pour rappeler le crabe), de sel. A cela s'ajoutent dans environ 61 % des cas des polyphosphates et des sorbitols qui sont des stabilisants. En outre, presque la moitié des produits contiennent un ou plusieurs exhausteurs de goût (glutamate monosodique principalement, glycine et son sel de sodium, ribonucléotide disodique). Dans la plupart des cas, les stabilisants sont utilisés avec les exhausteurs de goût.

Notons que 8 produits ont choisi de se passer des stabilisants suivants : sorbitols et polyphosphates, de carraghénanes comme gélifiant et d'exhausteurs de goût. Il s'agit de marques distributeurs ou de marques nationales.

- les bâtonnets savoureux de Ronde des mers (Leclerc)
- les bâtonnets Tendres de Carrefour
- les bâtonnets de la mer goût crabe de U
- le bâtonnet moelleux de Fleury Michon
- les Délices de surimi (à la chair de crabe) de Fleury Michon
- les Bâtonnets saveur crabe de Cora
- les Bâtonnets fromage ail et fines herbes de Leader Price
- Le surimi, saveur crabe de la Compagnie des pêches, Saint-Malo

Remarque : Dans les produits qui contiennent le moins de poisson, logiquement l'ingrédient principal (le 1<sup>er</sup> de la liste des ingrédients) est l'eau. Ainsi, en dessous de 35 % de chair de poisson, il n'est pas rare de trouver l'eau comme 1<sup>er</sup> ingrédient de la liste d'ingrédients.

Nous constatons que 4 produits sur 28 utilisent des protéines de soja (1 produit avec 30 % de poisson et 3 produits avec 38 %) afin d'augmenter la teneur en protéines. Pour ces produits l'eau arrive en premier dans la liste d'ingrédients.

Remarque : En ce qui concerne la composition, les références sous label MSC sont relativement semblables, excepté pour la quantité de poisson. On retrouve alors : œuf, pas d'huile de colza, chair de poisson en plus grande quantité dans le produit, pas de lait, de l'amidon, stabilisants : sorbitol et des polyphosphates, des sucres, pas de protéines végétales, des arômes synthétiques, colorant : extrait de paprika, condiment : sel, des exhausteurs de goût : glutamate monosodique, glycine et son sel de sodium.

### Qualité nutritionnelle

La totalité des références de surimi examinées (28) mentionnent les valeurs nutritionnelles. En moyenne pour 100 g de produit, nous obtenons :

Moyenne sur les 28 références	Pour 100g de produit
Energie (kcal)	118,46
Matières grasses (g)	4,30
Dont Acides gras saturés (g)	0,51
Glucides (g)	12,36
Dont sucres (g)	2,85
Protéines (g)	7,41
Fibres	1,55
Sel (g)	1,82

L'analyse des valeurs nutritionnelles moyennes permet de conclure que globalement les surimis sont des aliments qu'on peut intégrer dans une alimentation équilibrée tout en prenant garde à ne pas ajouter trop de matières grasses (mayonnaise ...) lors de leur dégustation. En effet, ce sont des produits déjà relativement riches en matières grasses et relativement salés. Le surimi peut donc remplacer avantageusement les biscuits apéritifs souvent trop caloriques, si toutefois on ne le noie pas dans diverses sauces. Il peut aussi servir à la réalisation des salades ou des quiches. Mais cela ne doit pas remplacer systématiquement le poisson ou les fruits de mer.

D'après les valeurs moyennes, les surimis sont une source de protéine moyenne (7,41 g/100g).

Notons que plus les surimis sont pauvres en chair de poisson, moins ils sont riches en protéines et plus ils sont caloriques.



## A éviter parmi les produits de l'échantillon

Nutritionnellement, nous déconseillons :

- les (20) bâtonnets saveur crabe de Top Budget d'Intermarché car ils contiennent peu de chair de poisson (27,2 %), sont riches en matière grasse,
- les bâtonnets fromage ail et fines herbes de leader Price car ils contiennent peu de chair de poisson et sont riches en matières grasses. En outre, ce sont les bâtonnets les plus riches en acides gras saturés de notre échantillon.

Remarque : les produits cités précédemment n'ont pas une bonne qualité nutritionnelle, toutefois nous notons que le produit Top budget ne contient pas d'exhausteur de goût et celui de Leader price ne contient pas de stabilisants (sorbitol, polyphosphates) ni d'exhausteur de goût.

Par ailleurs, nous vous déconseillons les bâtonnets saveur crabe sans marque qui sont le plus pauvres en chair de poisson de notre échantillon (22 %) et les seuls à contenir du calmar géant. Leur valeur énergétique est assez importante par rapport aux autres surimis de notre échantillon. Par ailleurs, ils contiennent des stabilisants (sorbitol, diphosphates, triphosphates) et un exhausteur de goût (glutamate monosodique).

Remarque : bien évidemment, la présence de calmar n'est pas dangereuse pour la santé mais son utilisation permet de tirer le coût matière première vers le bas.

## A conseiller parmi les produits de l'échantillon

Au vu des valeurs nutritionnelles, nous vous recommandons le surimi Coraya Suprêmes qui contient une quantité de protéines parmi les plus élevées et la plus faible quantité de glucides de notre échantillon : 8,80 g/100g. En outre, sa valeur énergétique est parmi les plus faibles.

Au vu de la quantité de poisson et des valeurs nutritionnelles, nous vous conseillons les bâtonnets de la mer MSC de Monoprix et la Fleur de surimi de la marque Vici. En effet, ces produits contiennent une quantité de chair de poisson importante (49 % pour le surimi Monoprix et environ 52 % pour le surimi Vici).

En outre, ils ont des valeurs énergétiques faibles comparé aux autres de notre échantillon, la plus grande quantité de protéines (9,6g/100g) et des quantités de matières grasses, de matières grasses saturées et de sel les plus faibles de notre échantillon.

Par ailleurs, ces deux produits mentionnent les espèces mises en œuvre : *Colin d'Alaska* et/ou *Merlu du Pacifique* et/ou *Hoki d'Argentine*.

Cependant, nous regrettons la présence de stabilisants et d'exhausteurs de goût dans ces deux références.

## Soupes (23 références)

### Echantillon

23 soupes, dont 6 avec des crustacés (Langoustine et/ou Homard).

### Combien de poisson ?

La quantité de poisson mise en œuvre dans la recette est indiquée de manière explicite dans la liste des ingrédients. Dans notre échantillon, elle est comprise entre 15 et 45 % de la recette. Et en moyenne, le poisson représente en moyenne 29 % de la recette.

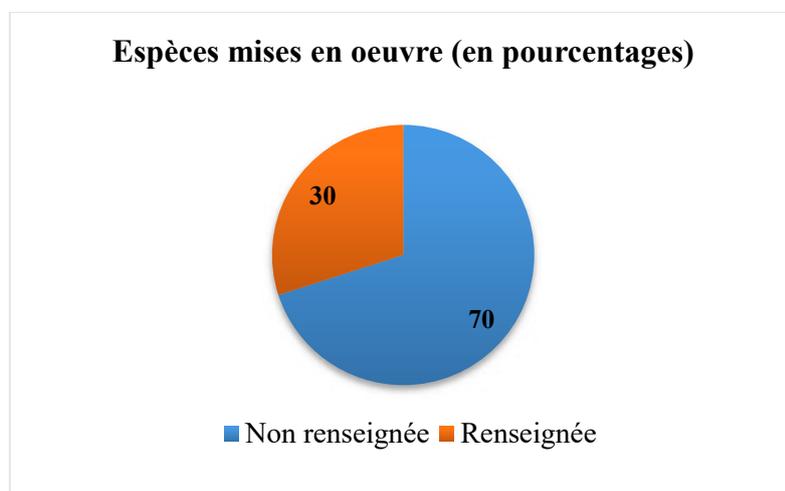
- **le moins** : la soupe de poissons de U (15 %).
- **le plus** : la soupe de poisson de la marque Azais-Polito (45 %).

Remarque : pour connaître la quantité de poisson dans la recette, nous n'avons pas pris en compte la quantité de crustacés car elle n'était pas mentionnée pour toutes les soupes en contenant et que nous cherchions à connaître la quantité de poisson employée.

### Quel poisson ?

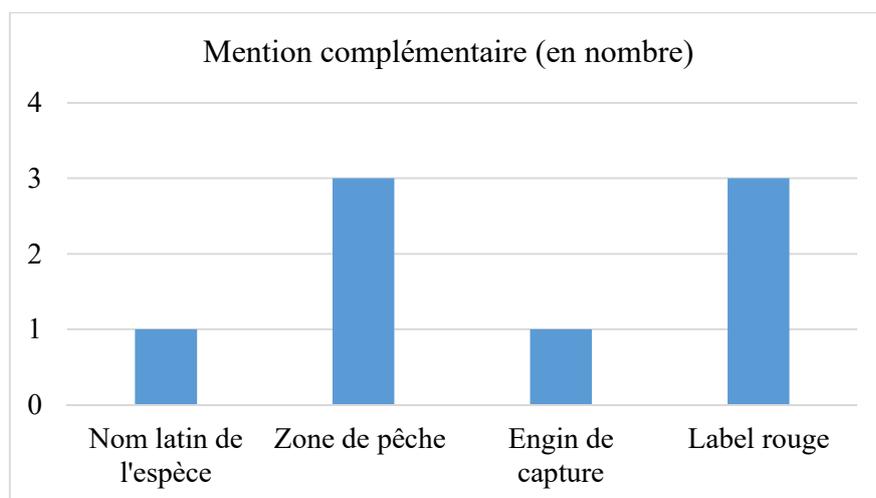
Le nom des espèces mises en jeu (non obligatoire) est mentionné pour 7 soupes, soit dans 30% des cas. Notons également que pour une soupe, un effort de transparence concernant les espèces a été fait. Cette dernière indique dans sa liste d'ingrédients, le pourcentage des différentes espèces constituant la recette (29 % grondin, 6 % congre).

Les principales espèces utilisées dans les soupes de notre échantillon sont le Congre, le Grondin et le Tacaud (des espèces peu valorisées par ailleurs).



### Nom latin, zone de pêche, engin de pêche, label

Ces indications ne sont pas obligatoires selon la réglementation.



Pour ce qui est du nom scientifique de l'espèce, il est indiqué uniquement pour une soupe (référence : la Soupe de Poissons et Langoustines, au sel de Guérande de Saveurs de nos régions (Les délices de la mer)).

La zone de pêche est indiquée dans 3 soupes sur 23 soit directement dans la liste des ingrédients soit sur l'emballage. Il s'agit de la zone Atlantique Nord-Est avec la précision de la zone FAO (FAO 27).

Engin de pêche : une soupe (marque : Saveurs de nos régions (Les délices de la mer)) indique l'engin de pêche utilisé. Il s'agit d'une référence en vente chez Lidl.

Label rouge : trois soupes sont certifiées Label rouge (Pérard, Azaix-Polito, Le marmiton). Rappelons que le label rouge distingue des produits de qualité supérieure. Cela se traduit par un goût qui permet de distinguer le produit labellisé des produits similaires. Cette qualité est obtenue par des conditions particulières à toutes les étapes, de production et de fabrication.

Exemple : la soupe Le marmiton

Caractéristiques certifiées par le Label rouge :

- élaborée avec 40 % de poissons dont majoritairement du grondin.
- préparée avec du poisson de la petite pêche de moins de 24h
- aromatisée aux épices et au safran
- préparée avec de l'huile d'olive vierge extra.

### Matière première ?

Dans la liste des ingrédients, nous relevons dans 74 % des cas, la mention « poisson(s) ». Cette indication est très vague et elle ne renseigne pas sur la partie du poisson mise en œuvre dans la recette. Toutefois, on peut supposer qu'il s'agit des restes du poisson, une fois les filets enlevés.

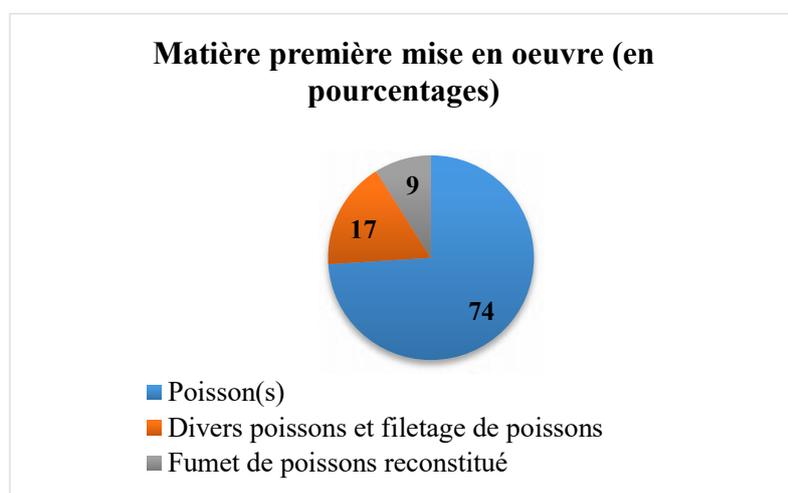
Pour l'indication « poisson(s) », une soupe précise poissons entiers (en dehors de la liste des ingrédients) laissant supposer que la soupe n'est pas réalisée avec uniquement des parures.

Dans 17 % des cas, la mention indiquée est « divers poissons et filetage de poissons ». Cette indication n'est pas beaucoup plus claire que la précédente. Elle ne renseigne pas complètement le consommateur sur la matière première employée. En effet, derrière le terme « filetage de poissons » on en déduit plus aisément qu'il doit s'agir des restes du poisson une fois les filets ôtés. Par contre, l'expression « divers poissons » n'exprime pas clairement quelles sont les parties du poisson utilisées.

Pour le reste, les soupes sont composées d'un « fumet de poissons reconstitué » composé notamment d'eau, de poissons, de purée de tomates, d'huiles, de condiments (sel, ail, extraits naturels d'épices et d'arômes, piment, etc.), d'arômes, etc.

Traditionnellement, un fumet est un jus obtenu par la réduction d'un bouillon réalisé avec des parures (arêtes, têtes) de poisson. Ainsi, on peut en déduire qu'ici le terme « poissons » est sans doute employé pour désigner les parures de poissons.

Ces produits s'apparentent donc davantage à des bouillons qu'à des soupes de poisson en tant que telles.



### 3 catégories de soupes

Pratiquement toutes les soupes (excepté 4) contiennent des agents texturants (amidons modifié de maïs, gomme xanthane, etc.).

On peut distinguer 3 « catégories » de soupe notamment en fonction de la quantité de poisson qu'elles contiennent.

Les soupes pauvres en poissons (de 16 % à 25 %) contiennent dans 37,5 % des cas un exhausteur de goût (le glutamate de sodium). En outre, la plupart de ces soupes contiennent des arômes de synthèse destinés à booster le goût.

Concernant la matière première, la liste d'ingrédients mentionne un « fumet de poissons reconstitué » ou « poisson(s) ».

Celles qui contiennent une quantité de poisson relativement importante (de 30 à 38 %) ne contiennent pas d'exhausteur de goût et dans la moitié des cas, elles contiennent des arômes (synthétiques ou naturels). Les matières premières mentionnées sont : « poisson(s) », et parfois « divers poissons et filetage de poissons ».

Notons que deux soupes ne contiennent pas d'agents texturants (la Soupe de poissons (pêchés en Atlantique Nord Est) de Ronde des mers (Leclerc) et la soupe de poissons et crustacés de U saveurs qui contient toutefois un conservateur (sulfite de sodium).

Les soupes riches en poissons (de 40 à 45 %) sont les soupes certifiées Label rouge, au nombre de 3. Elles ne contiennent pas d'exhausteur de goût. « La soupe de poisson » Azais Polito et « La soupe rouge de la mer » de marque Le Marmiton ne contiennent pas d'agents texturants ni d'arômes. Pour la 3<sup>e</sup> soupe, « La soupe de poissons » Pérard, elle contient de l'amidon modifié de maïs et des arômes naturels. La liste des ingrédients indique : « poissons ».

Remarque : les condiments utilisés sont généralement les mêmes pour toutes les soupes. Ce sont les suivants : sel, oignon, piment, poivre, ail, vin blanc, épices, herbes aromatiques, etc. Notons qu'une soupe a recours à du sucre.

Remarque : Conformément à la réglementation, aucune des soupes de notre échantillon ne contient de colorant. L'une d'entre elles se permet tout de même de le mettre en avant.

### Qualité nutritionnelle

Parmi les 23 références de soupes de poissons examinées, deux références ne mentionnent pas les valeurs nutritionnelles (Top budget Intermarché et Les pêcheurs des calanques (Carrefour)). Nous les avons donc exclues de l'analyse nutritionnelle.

Pour l'ensemble des références disposant d'une information nutritionnelle, on obtient en moyenne pour 100 g de produit :

Moyenne sur les 23 références	Pour 100g de produit
Energie (kcal)	44.05
Matières grasses (g)	1.90
Dont Acides gras saturés (g)	0.62
Glucides (g)	1.98
Dont sucres (g)	0.61
Protéines (g)	4.40
Fibres	0.80
Sel (g)	0.82

L'analyse des valeurs nutritionnelles moyennes permet de conclure que globalement les soupes de poissons sont des aliments qu'on peut intégrer facilement dans une alimentation équilibrée mais elles ont tendance toutefois à être salées. Il est donc recommandé de ne pas ajouter de sel lorsque vous faites chauffer vos soupes. La soupe marmiton de Carrefour est la plus salée de notre échantillon (1,10g/100g).

Notons que plus les soupes de poisson sont pauvres en poisson, moins elles sont riches en protéines. Les soupes de poisson qui sont pauvres en protéines ont tendance à être plus riche en glucides.

Une des soupes réalisée avec un « fumet de poissons reconstitué » indique sur son emballage l'allégation « riche en protéines ». En réalité, elle en contient moins que la moyenne de de notre échantillon (environ 2,6g/100g).

## **A éviter parmi les produits de l'échantillon**

Nous déconseillons les soupes de poisson contenant peu de poisson et avec un exhausteur de goût, comme la soupe de poissons aux aromates de Liebig qui contient également un correcteur d'acidité (acide citrique). Et aussi la soupe de poissons de Saint Eloi (Intermarché) et la soupe de poisson à la bretonne de La potagère.

La soupe de poisson de marque Les délices de la mer est la moins recommandable de notre échantillon d'un point de vue nutritionnel : c'est la plus sucrée (1,10g/100g) et la plus riche en acide gras saturé (2,60 g/100g) de notre échantillon. Elle contient aussi pas mal d'agents texturants.

D'un point de vue nutritionnel, la soupe Capitaine Cook (Intermarché) est la plus riche en matière grasse et particulièrement en acides gras saturés (1,2 g/100g).

## **A privilégier parmi les produits de l'échantillon**

Les soupes label rouge sont les plus riches en poisson. Parmi ces soupes (La soupe Pérard, la soupe Azais-Polito, la soupe Marmiton), nous vous conseillons la soupe Pérard.

Elle comporte 40 % de poisson, indique le nom des espèces et la zone de pêche. Elle mentionne des allégations concernant les oméga 3 et de la vitamine B12 Cette soupe est riche en acide gras oméga-3 (acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) : 270 mg pour 100 mL) et est source de vitamine B12 (0.745 ug).

Notons toutefois qu'elle contient contrairement aux deux autres soupes de l'amidon modifié de maïs en guise d'agents texturants et des arômes naturels.

Bien que contenant un peu moins de poisson (35 %), la soupe Monoprix Gourmet se distingue par le fait qu'elle ne contient aucun sucre et le moins de sel de notre échantillon (0,69g/100g). Elle est également relativement riche en protéines. Par ailleurs, elle indique les espèces qui la composent de manière très précise (grondin 29%, congre 6%).

Un produit a attiré notre attention sur les informations qu'il fournit aux consommateurs. Il s'agit de la soupe Les saveurs de nos régions qui indique les espèces, les noms latin, les zones de pêche, les engins de pêche. Elle contient 35 % de poisson et est relativement riche en protéine et est la plus faible en matière grasse de notre échantillon (0,50 g/100g).

## Brandades et parmentiers (32 références)

### Quantité de poisson

Les quantités de poisson mises en œuvre sont toujours indiquées. Elles représentent 15,3 à 41,4 % de la recette. Moyenne : 27 %

Remarque : pour 3 produit, le consommateur doit toutefois faire des additions pour connaître la quantité globale de poisson mise en jeu.

Remarque : certains produits communiquent sur les quantités directement dans la dénomination légale de vente.

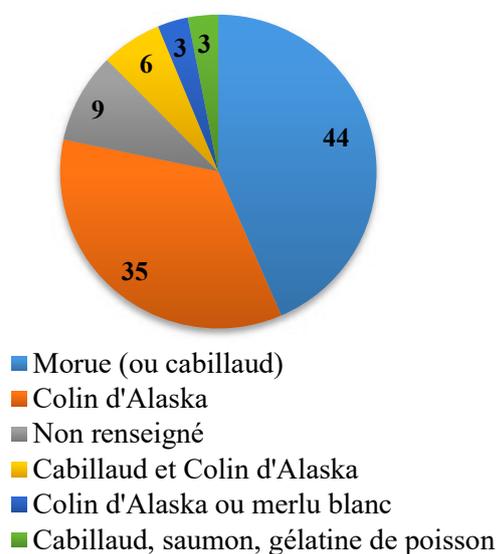
Ex : purée de pommes de terre cuisinée à la ciboulette (75 %) avec du poisson (25 %).

### Quels poissons ?

Dans 91 % des cas, les produits indiquent l'espèce ou les espèces de poissons utilisées. Ce résultat est en progrès par rapport à notre enquête précédente pour laquelle 75 % des produits ne le faisaient pas.

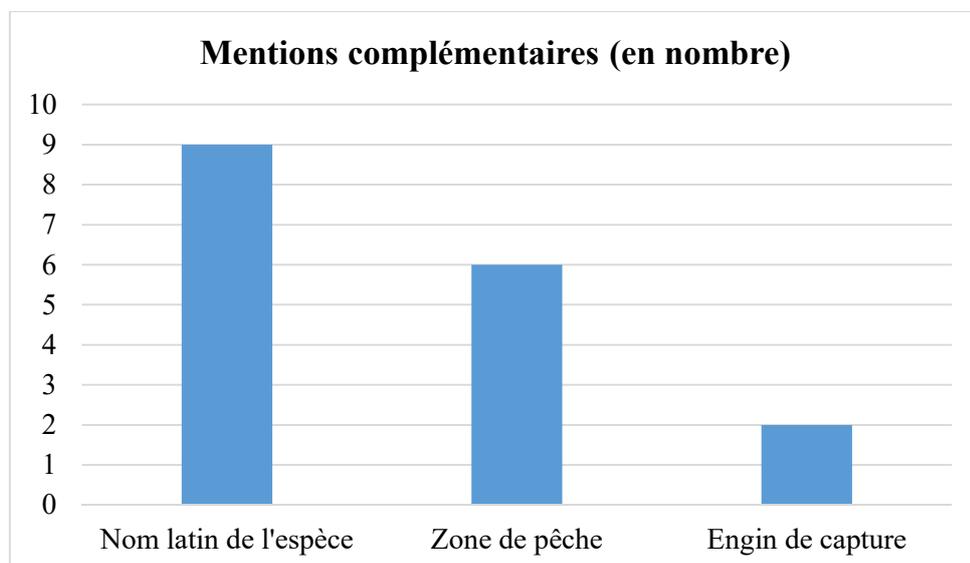
On constate que la Morue (cabillaud), espèce traditionnellement mise en œuvre dans la brandade, ainsi que le Colin d'Alaska sont les espèces les plus utilisées. Pour les références ne mentionnant pas l'espèce, il est juste indiqué « poisson » ou « poisson(s) blanc(s) » ?

Espèces mises en oeuvre (en pourcentages)



## Nom latin, zone de pêche, engin de pêche

Ces indications ne sont pas obligatoires selon la réglementation.



9 références mentionnent le nom latin (pour la Morue : *Gadus morhua*, *Gadus macrocephalus* et pour le colin d'Alaska : *Theragra chalcogramma*).

Au passage, il convient de remarquer que notre traditionnel Cabillaud pêché au large de nos côtes (*Gadus morhua*) est parfois remplacé par une sous-espèce pacifique (*Gadus macrocephalus*) proliférant au large de l'Alaska et dont les stocks sont plus durables.

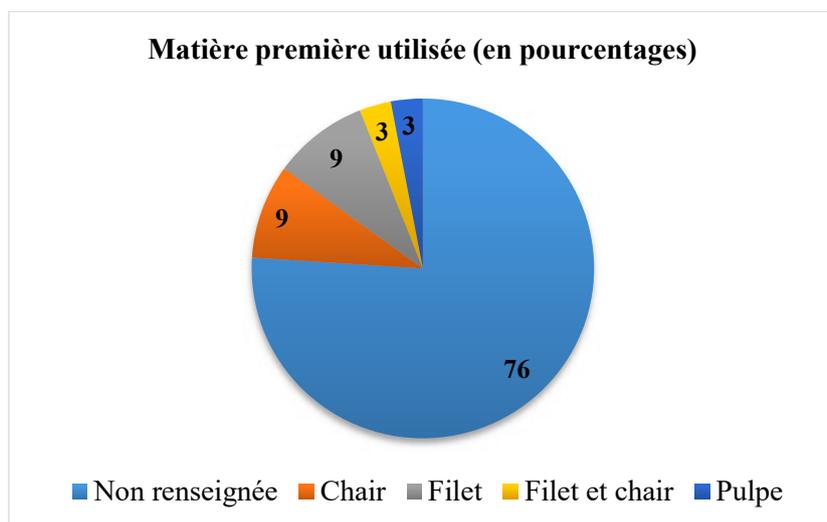
26 références ne mentionnent pas la zone de pêche.

Une référence la mentionne de manière très précise. Il s'agit de la brandade de morue à l'huile d'olive (6,4 %) de Toque du chef (Lidl) dans laquelle on peut lire : « Morue (*Gadus morhua*) pêchée au chalut, à la palangre dans Atlantic, nord-ouest (zone FAO n°21) ou dans Atlantic, nord-est (zone FAO n°27-sous zone V Islande et Féroé). » La sous-zone de pêche pour l'Océan Atlantique nord-est est mentionnée.

Deux produits de Lidl mentionnent les engins de pêche utilisés. Il s'agit de la Brandade de morue à l'huile d'olive (6,4 %) de Toque du chef (Lidl) (Morue pêchée au chalut, à la palangre) et du Parmentier de Poisson de Toque du chef (Lidl) (Colin d'Alaska et Cabillaud pêchés au chalut).

## Matière première

Bien souvent (76 % des cas) les étiquetages ne précisent pas la nature de la matière première employée. Dans ce cas, on peut en déduire qu'il s'agit de chair et non de filet. D'ailleurs, on constate que certaines de ces références contiennent un fumet de poisson aromatisé ou un fumet de crustacés.



L'utilisation de filet est faible et concerne seulement 9 % de notre échantillon. De même dans 9 % des cas, les produits contiennent de la chair de poisson.

Deux références indiquent l'emploi de pulpe de poisson. Il s'agit des références : Le parmentier de poisson à la ciboulette de Fleury Michon qui contient du colin d'Alaska 24 % et de la pulpe de poisson 1,8 % et Le parmentier de poisson à la ciboulette de Cora qui contient uniquement de la pulpe de cabillaud 25 %.

## Huiles

Les huiles utilisées seules ou en mélange sont les huiles suivantes : colza, olive, tournesol. Certains produits (4 références) se revendiquent « sans huile de palme » notamment les produits de la marque Fleury Michon.

Remarque : Le gratin de poisson à la crème fraîche de Monique Ranou (Intermarché) utilise de la margarine composée d'huile de palme et de colza et le gratin de Colin et Epinards de Claude Léger (Intermarché) utilise de la margarine composée également d'huile de palme et de colza mais aussi de matière grasse végétale de coprah.

Le Parmentier de poisson de Côté table (Leclerc) contient également de l'huile de palme. Le Gratin de poissons et purée de WeightWatchers contient de la graisse de coco.

## Autres ingrédients et additifs

Logiquement, les produits sont composés de poisson et pour le reste de purée de pommes de terre reconstituée. Cependant, 3 n'indiquent pas la quantité de purée de pommes de terre.

27 produits sur 32 contiennent des agents texturants qui stabilisent, émulsifient ou épaississent le produit. Il s'agit principalement d'amidon, de glycérides d'acides gras, de diphosphate disodique, de gomme xanthane, de carraghénanes.

Environ 28 % des produits contiennent des conservateurs et/ou des antioxydants et/ou des acidifiants. Il s'agit notamment du disulfite de sodium (conservateur), du palmitate d'ascorbyle (antioxydant), de l'acide citrique (utilisé comme conservateur, antioxydant ou acidifiant).

La moitié de notre échantillon n'utilise pas d'arômes.

Seulement deux références contiennent des colorants :

- Parmentier de poisson à la ciboulette de Cora (curcuma)
- Gratin de poissons et purée de WeightWatchers (curcumine, caroténoïdes, extrait de paprika).

5 ne contiennent pas d'agents texturants, ni de conservateur, d'antioxydants, d'acidifiants ni de colorants :

- La brandade de morue parmentière de Briau.
- La brandade de morue, parmentier à la crème fraîche de Fleury Michon.
- Le parmentier de poisson de Leader Price.
- Le parmentier de Colin d'Alaska de Monique Ranou (Intermarché).
- Le gratin de poisson à la crème fraîche de Monique Ranou (Intermarché).

Le gratin de Poisson, pommes de terre et poireaux de Fleury Michon est la seule référence de notre échantillon à mentionner le terme « gélatine de poisson ». Pour mémoire, celle-ci est obtenue avec la peau et les arêtes des poissons.

### Qualité nutritionnelle

La totalité des références de brandades de poissons examinées (32) mentionnent les valeurs nutritionnelles. En moyenne pour 100 g de produit, nous obtenons :

<b>Moyenne sur les 32 références</b>	<b>Pour 100g de produit</b>
Energie (kcal)	122,03
Matières grasses (g)	6,27
Dont Acides gras saturés (g)	2,70
Glucides (g)	9,53
Dont sucres (g)	1,48
Protéines (g)	6,33
Fibres	1,16
Sel (g)	0,80

L'analyse des valeurs nutritionnelles moyennes permet de conclure que globalement les brandades de poissons sont des aliments moyennement gras et salés, qu'il convient d'accompagner d'une salade verte et d'un fruit.

Notons que les parmentier de poisson à la ciboulette de Cora et de La cuisine d'Océane sont les produits les plus salés de notre échantillon (1,10g/100g). Par contre, ces produits sont ceux qui contiennent le moins d'acides gras saturés (0,60g/100g).

Le parmentier de poisson à la ciboulette contenant de la pulpe de cabillaud à hauteur de 25 % est le produit le plus gras de notre échantillon (13,4g/100g).

Remarque : le parmentier de poisson à la ciboulette de Carrefour (les Saveurs marines) est le plus sucré de notre échantillon (4,30g/100g).

### **A privilégier parmi les produits de l'échantillon**

La Brandade de morue parmentière de Briau possède les quantités de sucre et de sel les plus basses de notre échantillon. Sa quantité d'acides gras saturés est également parmi les plus faibles de notre échantillon. Toutefois sa quantité globale de lipides n'est pas négligeable par rapport aux autres produits de notre échantillon. Elle ne contient pas d'agents texturants, d'arômes artificiels, de colorants et de conservateurs. Coté information des consommateurs, elle précise l'espèce de poisson utilisée (morue) et le nom latin.

La brandade de Morue, parmentier à la crème fraîche de Fleury Michon pour son bon bilan nutritionnel et sa quantité de poisson raisonnable. De plus, elle ne contient pas d'agents texturants, de conservateurs, d'arômes artificiels ni de colorants. Et, elle indique l'espèce de poisson employée (morue) sans malheureusement préciser la matière première utilisée, ce qui nous amène à penser qu'il ne s'agit pas de filet.

Remarque : le gratin de poissons et purée de WeightWatchers a un très bon bilan nutritionnel (notamment le moins riche en lipides de notre échantillon). Par contre, nous regrettons sa faible quantité de poisson (17,4 %) et sa quantité élevée en glucide. En outre, l'espèce de poisson blanc employée n'est pas précisée, ni la matière première employée. Nous regrettons également que ce produit contienne des agents texturants, des conservateurs et des colorants car certains produits s'en passent.

### **A déconseiller parmi les produits de l'échantillon**

Le Parmentier de poisson à la ciboulette de Cora contenant de la pulpe de cabillaud (25 %). C'est le plus riche en lipides et acides gras saturé de notre échantillon. Il contient 30 % de crème fraîche (donc plus que de poisson) et sa valeur énergétique est la plus élevée (179 kcal). De même sa quantité de protéines est très faible par rapport aux autres produits de notre échantillon. Nous notons que ce produit ne contient pas de conservateur.

Le Parmentier de brandade de morue de Casino s'avère la référence la plus salée de notre échantillon, il est par ailleurs particulièrement riche en acides gras saturés, même si sa teneur en poisson reste acceptable (30 %).

Remarque : d'un point de vue nutritionnel, nous déconseillons aussi le Parmentier de Poisson de Toque du Chef (Lidl). Il contient 14 % de crème fraîche et beaucoup d'eau (1<sup>er</sup> ingrédient de la liste). Par contre, il ne contient pas de conservateur. Et, niveau information des consommateurs, ce produit se distingue car les espèces (Colin d'Alaska et Cabillaud) sont connues, les noms latins mentionnés, les zones de pêche et les engins de pêche indiquées.

## Plats préparés (45 références)

Il s'agit de plats comprenant une portion de poisson accompagnée de riz, de pâtes ou de pomme de terre et parfois de légumes et de sauce à la crème.

Bon à savoir : le 1<sup>er</sup> ingrédient présent dans la liste des ingrédients est l'ingrédient présent en plus grande quantité dans le plat préparé. Ainsi, est-il possible de savoir si la garniture est plus importante que le poisson.

### Quantité de poisson

Les quantités de poisson mises en œuvre sont indiquées explicitement dans la très grande majorité des cas et sont comprises entre 14,9 % et 37,5 % de la recette. Moyenne : 25 %.

**Le moins** : le Poisson Pané et Riz Tomaté de Monique Ranou (Intermarché).

**Le plus** : le filet de merlu blanc sauce citronnée et son mélange de riz de Auchan.

Les quantités de poisson sont en moyenne de 25 % ce qui est faible pour ce type de produit. Ramenées à la portion, les quantités de poisson varient de 44,7 grammes (Poisson Pané et Riz Tomaté de Monique Ranou (Intermarché)) à 112,5 grammes (filet de merlu blanc sauce citronnée et son mélange de riz de Auchan).

Remarque : le plat préparé de notre échantillon qui contient le plus de poisson : le filet de merlu blanc sauce citronnée et son mélange de riz de Auchan contient 37,5 % de filet de merlu blanc mais également 3,1 % de crevettes.

Remarque : pour 1 plat, la quantité de poisson n'est pas indiquée de manière explicite et il faut la calculer (produit en croix) afin de pouvoir comparer les recettes ce qu'aucun consommateur n'est prêt à faire au moment des courses. Et pour 3 plats, il faut additionner les pourcentages pour connaître la quantité globale de poisson.

Remarque : 8 plats contiennent soit un concentré de poisson ou du poisson déshydraté ou de la poudre de poisson blanc ou un fumet de poisson (composé entre autres de poisson sous forme d'extraits, de poudre ou de jus concentré, de sel, d'amidons, de sucre, d'huile, d'arômes, etc.).

### Quels poissons ?

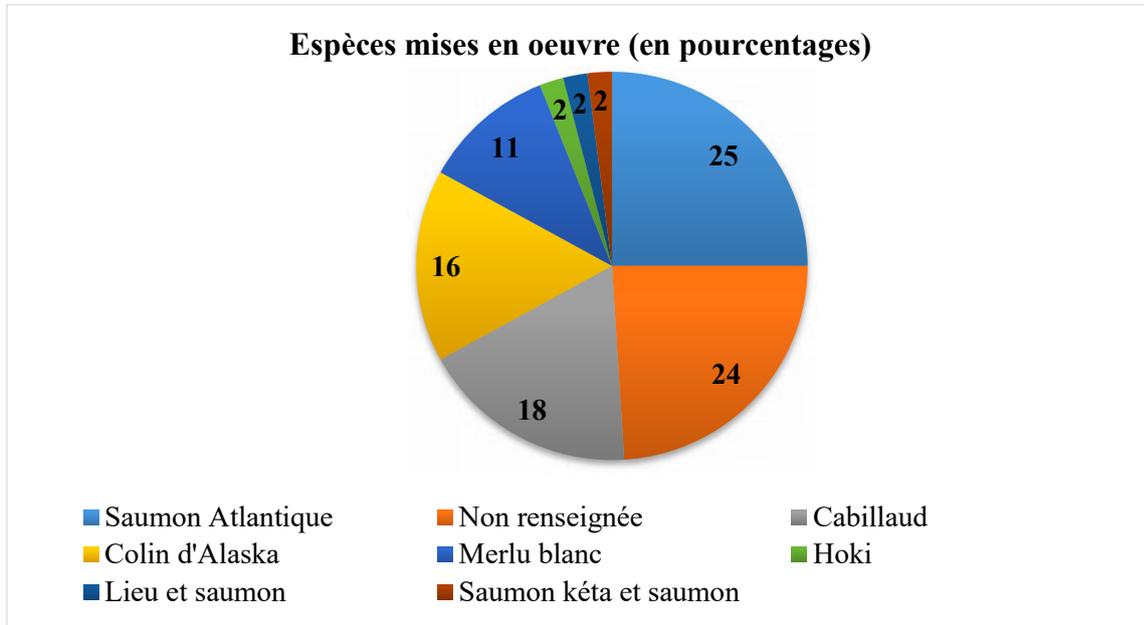
Pour connaître le nombre de plats ne renseignant pas l'espèce de poisson, nous avons considéré que les espèces étaient « non renseignées » lorsque la liste des ingrédients mentionnait « poisson » ou les noms génériques « saumon » ou « thon ».

76% des produits indiquent l'espèce utilisée. Pour les références ne l'indiquant pas, c'est la mention « poisson blanc » que nous retrouvons ou le terme générique « saumon » sans autre précision quant à l'espèce exacte de saumon.

Remarque : pour les plats composés de saumon, nous ne savons pas s'il s'agit de saumon d'élevage ou sauvage.

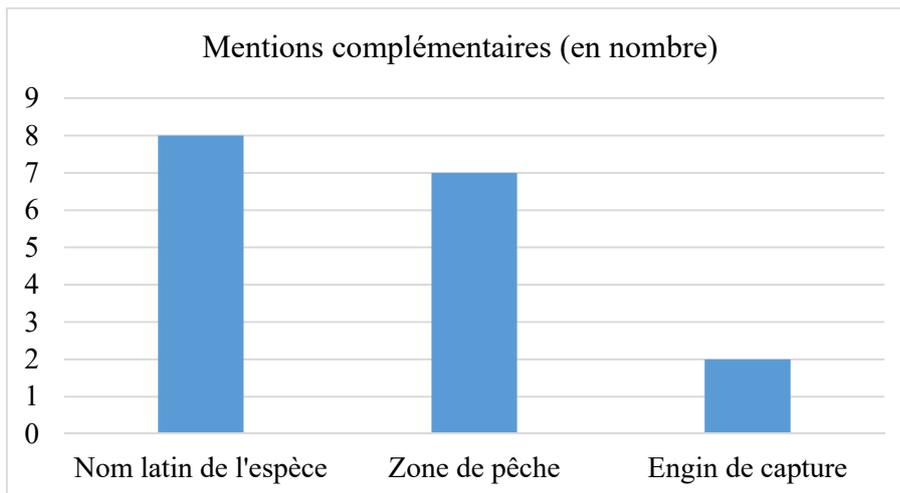
Les espèces les plus fréquemment utilisées dans les plats préparés de notre échantillon sont le saumon Atlantique (25 %), le cabillaud (18 %), le colin d'Alaska (16 %) et le merlu blanc (11%).

Quand deux espèces sont utilisées, la mention de l'espèce n'est indiquée que pour le poisson en quantité majoritaire.



### Nom latin, zone de pêche, engin de pêche

Ces indications ne sont pas obligatoires selon la réglementation.



8 références mentionnent les noms latins (Cabillaud : *Gadus morhua*, Colin d'Alaska : *Theragra chalcogramma*, Saumon Atlantique : *Salmo salar*).

7 plats indiquent la zone de pêche.

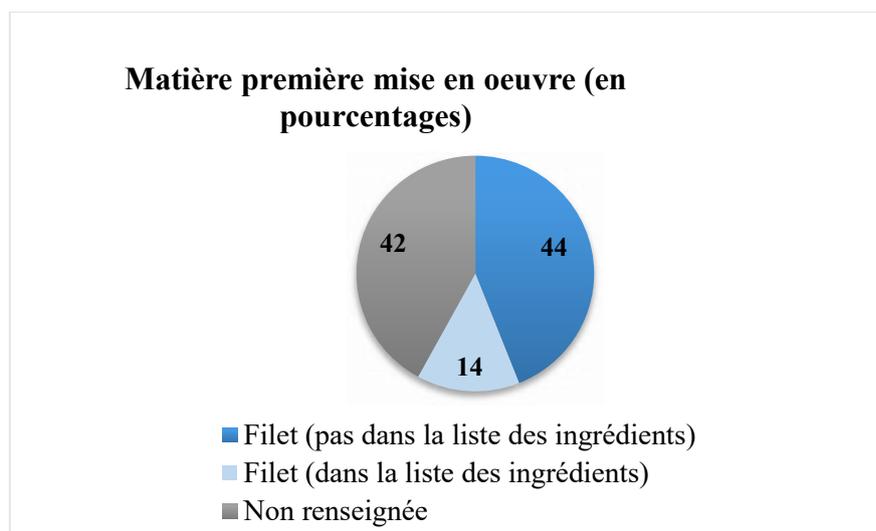
Remarque : l'effeuillé de Lieu et brocolis (à la crème de saumon fumé) de Labeyrie indique la zone de pêche (Atlantique Nord Est) du poisson mis en avant (le Lieu) mais pas celui du saumon.

Deux produits de Lidl mentionnent les engins de pêche utilisés. Il s'agit du Cabillaud sauce citron et riz aux petits légumes de Toque du chef (Lidl) (Cabillaud pêché au chalut) et du Colin d'Alaska sauce citron et son riz cuisiné de Toque du chef (Lidl) (Colin d'Alaska pêché au chalut).

### Matière première

26 plats sur 45 (58 % des cas) utilisent du filet. Pour 14 de ces plats, cette information apparaît dans la liste d'ingrédients sous les termes « filet », « dos de cabillaud », « morceaux de filet », « portion(s) de filet(s) ». Et dans les autres cas, elle est présente sur le packaging mais pas dans la liste d'ingrédients sous les termes « filet », « portion de filet », « pavé » pour le saumon.

Cependant dans 19 produits, aucune indication n'apparaît, ce qui jette un doute sur la nature de la matière première utilisée.



### Huile

Les huiles utilisées seules ou en mélange sont les huiles suivantes : colza, olive, tournesol, tournesol oléique.

Une référence utilise de l'huile de palme. Il s'agit du Saumon sauce oseille et ses pâtes de Cora qui comporte de la margarine : « matières grasses hydrogénées et non hydrogénées de colza et de palme - eau - émulsifiants : mono et diglycérides d'acides gras de palme - acidifiant : acide citrique – arômes ».

### Autres ingrédients et additifs

Dans 78 % des cas, les plats contiennent des agents texturants, généralement des amidons transformés ou modifiés, de la gomme xanthane, de la gomme guar et des carraghénanes.

8 produits contiennent de l'acide citrique comme acidifiant et 2 du sulfite d'acide de sodium comme conservateur.

Environ 42 % des plats de notre échantillon n'utilisent pas d'arômes et certains le revendiquent.

7 références utilisent des colorants, principalement de la curcumine (E100) et de l'extrait de paprika.

Les recettes Marie mettent en avant « recette sans additif ajouté ».

### Qualité nutritionnelle

La totalité des références de plats cuisinés examinées (45) mentionnent les valeurs nutritionnelles. En moyenne pour 100 g de produit, nous obtenons :

<b>Moyenne sur les 45 références</b>	<b>Pour 100g de produit</b>
Energie (kcal)	121,60
Matières grasses (g)	4,98
Dont Acides gras saturés (g)	2,14
Glucides (g)	11,77
Dont sucres (g)	1,15
Protéines (g)	6,87
Fibres	1,22
Sel (g)	0,71

L'analyse des valeurs nutritionnelles moyennes permet de conclure que globalement les plats cuisinés sont des aliments moyennement gras et salés (un peu moins que les brandades).

### **A privilégier parmi les produits de l'échantillon**

Nous conseillons le cabillaud sauce citron, riz aux petits légumes de Marie : bon profil nutritionnel ; quantité de protéine relativement bonne ; quantité de poisson explicite et supérieure à la moyenne (31%). De plus, le poisson arrive en premier dans la liste d'ingrédients. L'espèce de poisson est connue (cabillaud) et il s'agit de filet même si l'on peut légèrement regretter que cette indication ne soit pas transmise dans la liste des ingrédients. Surtout il s'agit d'une recette sans additif ajouté.

Le Cabillaud à la provençale, riz et petits légumes de Monoprix est un plat peu riche en matière grasse, notamment en acides gras saturés (valeur la plus faible de notre échantillon : 0,3g/100g). Il ne contient pas d'agents texturants ni d'acidifiant ni de conservateur. Nutritionnellement, c'est un produit recommandable mais si on peut regretter la faible quantité de poisson (26 %).

## A éviter parmi les produits de l'échantillon

D'un point de vue nutritionnel, nous déconseillons :

L'effeuillé de Lieu et brocolis à la crème de saumon fumé de Labeyrie : riche en matières grasses (il contient la quantité la plus importante en acides gras saturés de l'échantillon (6.6g/100g). Il contient parmi les plus faibles quantités de poisson de l'échantillon (17.3%)). Concernant l'information du consommateur, il n'y a pas de précision concernant la matière première utilisée pour le lieu, ni même pour le saumon pour lequel l'espèce n'est pas mentionnée. Le plat contient un fumet de poisson pour aromatiser ainsi que des agents texturants et des arômes naturels.

Le Fettucini saumon et poireau à la crème fraîche de Franprix contient peu de poisson (18 %) et s'avère salé et riche en acides gras saturés.



## ANNEXES

### Annexe 1 : Informations fournies sur la composition en poisson

	Nombre de produits étudiés	% de poisson non explicites	Espèces indéterminées	Nom latin de l'espèce	Zone de pêche	Engin de capture	Durabilité/ labels	Nature de la matière première indéterminée	Produits contenant des filets de poisson	Quantité de poisson en % (moyenne)
Rillettes	22	7	15	3	2	2	0	22	0	58,4
Surimis	28	4	24	0	1	0	2	0	0	35
Soupes	23	0	16	1	3	1	3	21	0	29
Parmentiers et brandades	32	0	3	9	6	2	0	24	3	27
Plats cuisinés	45	1	11	8	7	2	0	19	26	25
Panés	75	7	22	21	15	3	17	28	29	56,6
Hachés	12	0	1	3	0	0	1	11	0	73,8

<b>TOTAL</b>	<b>237</b>	<b>19</b>	<b>92</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>125</b>	<b>58</b>
--------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	-----------

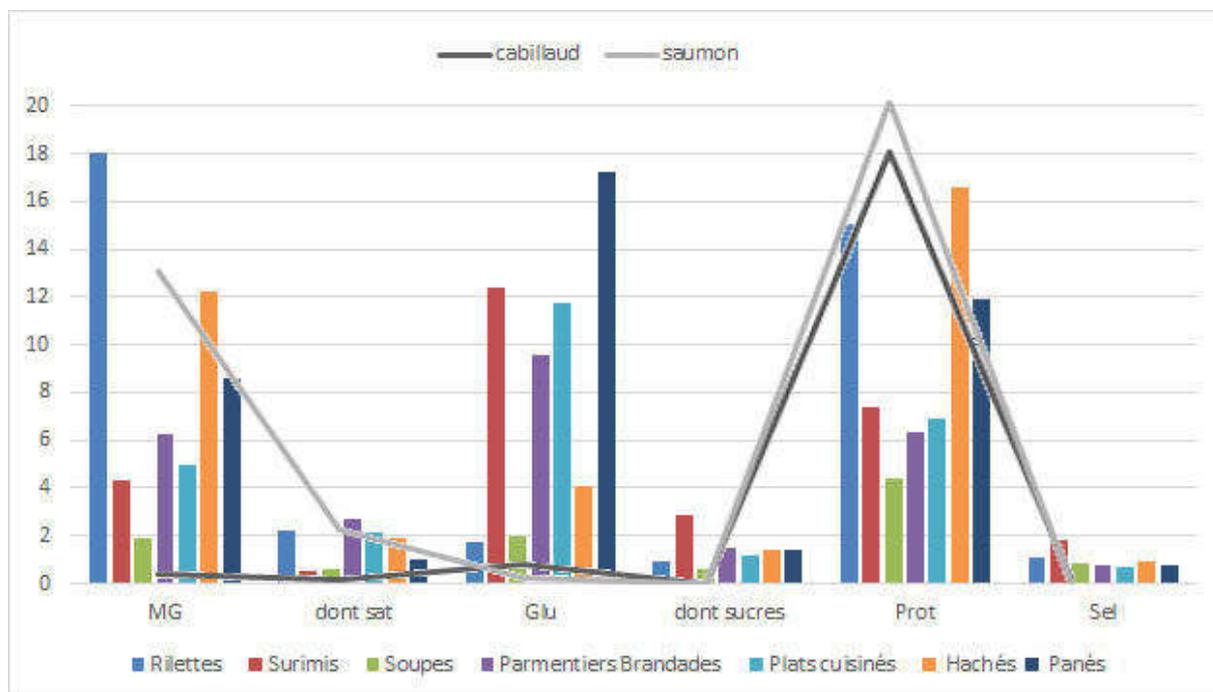
<i>Les moins informatifs</i>	Rillettes	Surimis	Surimis	Hachés	Surimis et Hachés	Rillettes, Parmentiers et brandades et Plats cuisinés	Rillettes
<i>Les plus informatifs</i>	Soupes, Parmentiers et brandades et Hachés	Hachés	Parmentiers et brandades et Panés	Panés	Rillettes	Panés	Surimis

**Annexe 2** : Composition nutritionnelle des produits étudiés et d'un filet (frais) de cabillaud et saumon d'élevage<sup>1</sup>.

Moyennes (pour 100g de produit)	Energie (kcal)	Matières grasses (g)	Dont Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Rillettes (22 références)	231,50	18,02	2,21	1,76	0,94	15,08	1,07
Surimis (28 références)	118,46	4,30	0,51	12,36	2,85	7,41	1,82
Soupes (23 références)	44,05	1,90	0,62	1,98	0,61	4,40	0,82
Parmentiers et brandades (32 références)	122,03	6,27	2,70	9,53	1,48	6,33	0,80
Plats cuisinés (45 références)	121,60	4,98	2,14	11,77	1,15	6,87	0,71
Hachés (12 références)	195,00	12,20	1,90	4,10	1,40	16,60	0,90
Panés (75 références)	204,90	8,60	1,00	17,20	1,40	11,90	0,80
Cabillaud	78,00	0,40	0,10	0,80	0,00	17,90	0,19
Saumon d'élevage	198,00	12,90	2,18	0,20	0,00	20,00	0,09

<sup>1</sup> Source : <http://www.nutraqua.com>

**Annexe 3 :** Graphique décrivant la composition nutritionnelle des différents produits étudiés et du cabillaud et saumon d'élevage (filet frais).



**Annexe 4** : Tableau des produits étudiés pour les rillettes (22 références)

N°	Marque	Dénomination
1	Petit navire	Rillettes de thon
2	CapOcéan	Rillettes de thon
3	Ronde des mers (Leclerc)	Rillettes de thon
4	Carrefour	Rillettes de thon
5	Casino	Rillettes de thon
6	U	Rillettes de thon
7	Odyssée (Intermarché)	Rillettes de thon
8	Odyssée (Intermarché)	Rillettes du large (rillettes de thon)
9	Auchan	Rillettes de thon (fromage ciboulette)
10	Cora	Rillettes de thon
11	Leader price	Rillettes de thon
12	Casino	Rillettes de thon blanc aux tomates séchées
13	CapOcéan	Thon fromage frais et ciboulette
14	Nixe (Lidl)	Rillettes de thon
15	Nixe (Lidl)	Rillettes de saumon
16	U	Rillettes aux deux saumons
17	Odyssée (Intermarché)	Rillettes du large (rillettes de saumon)
18	Petit navire	Rillettes de saumon
19	Cora	Rillettes 2 saumons
20	casino	Rillettes de saumon
21	Ronde des mers (Leclerc)	Rillettes de saumon
22	U	Rillettes aux 2 saumons

**Annexe 5 : Tableau des produits étudiés pour les surimis (28 références)**

N°	Marque	Dénomination
1	Ronde des mers (Leclerc)	Bâtonnets savoureux (Préparation à base de chair de poisson)
2	Carrefour	Bâtonnets Tendres
3	Casino	Bâtonnets saveur crabe
4	U	Bâtonnets de la mer goût crabe
5	Fleury Michon	Le bâtonnet moelleux
6	Top budget (Intermarché)	(20) Bâtonnets saveur crabe
7	Coraya Suprêmes	Les coraya suprêmes
8	Tous les jours (Casino)	Bâtonnets saveur crabe
9	Odysée (intermarché)	12 bâtonnets de surimi
10	Coraya Saveur	Coraya bâtonnets saveur
11	Fleury Michon	Délices de surimi (à la chair de crabe)
12	Leclerc (ECO+)	24 bâtonnets saveur crabe
13	Cora	Bâtonnets saveur crabe
14	Sans marque	Bâtonnets saveur crabe
15	Le prix gagnant (Leader price)	24 bâtonnets saveur crabe
16	Leader price	Bâtonnets goût crabe
17	Leader price	Bâtonnets fromage ail et fines herbes
18	Casino	Bâtonnets saveur crabe
19	Monoprix	14 bâtonnets de la mer
20	Monoprix	12 bâtonnets saveur crabe
21	Monoprix (P'tit prix)	28 bâtonnets saveur crabe
22	Atlantic (Lidl)	27 bâtonnets saveur crabe
23	Vici	Fleur de surimi, à base de chair de poisson saveur crabe
24	Carrefour Discount	Bâtonnets, saveur crabe
25	Creative Seafood France	28 Bâtonnets, saveur crabe
26	Compagnie de pêches, Saint-Malo	Le surimi, saveur crabe
27	Pouce (Auchan)	20 bâtonnets à base de chair de poisson saveur crabe
28	Auchan	12 bâtonnets surimi saveur crabe

**Annexe 6 : Tableau des produits étudiés pour les soupes (23 références)**

N°	Marque	Dénomination
1	Liebig	Soupe de poissons aux aromates
2	Ronde des mers (Leclerc)	Soupe de poissons (pêchés en Atlantique Nord Est)
3	La cancalaise, l'atelier de la mer, (Leclerc)	Soupe de poissons entiers (congre, tacaud, grondin)
4	Nos régions ont du talent (Leclerc)	Soupe de poisson à la Sétoise
5	Casino	Soupe de poisson
6	Saint Eloi (Intermarché)	Soupe de poissons
7	Capitaine Cook (Intermarché)	Soupe de poissons, recette provençale
8	U saveurs	Soupe de poissons et crustacés
9	Pérard	Soupe de poissons (du Touquet)
10	Select marée	Soupe de poissons
11	Auchan	Soupe de poissons
12	Cora	Soupe de poissons
13	Azais-Polito	Soupe de poisson
14	Top budget (Intermarché)	Soupe de poissons
15	Les pêcheurs des calanques	Soupe de poissons
16	Le Marmiton	Soupe rouge de la mer
17	Leader Price	Soupe de poisson
18	La Potagère	Soupe de poisson à la bretonne
19	U	Soupe de poissons
20	Monoprix-Gourmet	Soupe de poissons de roche
21	Les délices de la mer	Soupe de poissons, curry coco
22	Saveurs de nos régions (les délices de la mer)	Soupe de poissons et langoustines, au sel de Guérande
23	Franprix	Soupe de poissons de roche

**Annexe 7 : Tableau des produits étudiés pour les brandades et parmentiers (32 références)**

N°	Marque	Dénomination
1	Casino	Parmentier de brandade de morue
2	Monique Ranou (Intermarché)	Brandade de morue parmentier
3	U	Brandade de morue parmentière à l'huile d'olive vierge extra 1%
4	Briau	La brandade de morue parmentière
5	Casino	Parmentier de brandade de morue
6	La cuisine d'Océane	Brandade de morue parmentière
7	Fleury Michon	Brandade de morue, parmentier à la crème fraîche
8	Tipiak	Brandade de morue parmentier à l'huile d'olive (1,5%) et aux fines herbes
9	Toque du Chef (Lidl)	Brandade de morue à l'huile d'olive (6,4%)
10	Sans marque	Brandade de morue parmentière
11	Carrefour	Brandade de morue parmentier
12	U	Parmentier de morue, crème fraîche
13	Auchan	Parmentier de morue
14	Weight Watchers	Parmentier de poisson, purée onctueuse et petits légumes
15	Toque du Chef (Lidl)	Parmentier de poisson
16	Fleury Michon	Parmentier de poisson à la ciboulette
17	Côté table (Leclerc)	Parmentier de poisson (au cabillaud et au colin d'Alaska)
18	Côté table (Leclerc)	Parmentier de poisson
19	Carrefour (les Saveurs marines)	Parmentier de poisson à la ciboulette
20	La cuisine d'Océane	Parmentier de poisson à la ciboulette
21	Cora	Parmentier de poisson à la ciboulette
22	Cora	Parmentier de poisson (à la ciboulette)
23	Leader Price	Parmentier de poisson
24	Tipiak	Parmentier de Colin d'Alaska (à l'emmental)
25	Monique Ranou (Intermarché)	Parmentier de Colin d'Alaska
26	Marie	Parmentier de Colin d'Alaska (avec de la purée à la crème et ciboulette)
27	Weight Watchers	Gratin de poissons et purée
28	Monique Ranou (Intermarché)	Gratin de poisson à la crème fraîche
29	Casino	Gratin de poisson
30	Carrefour	Gratin de poisson
31	Fleury Michon	Gratin de poisson, pommes de terre et poireaux
32	Claude Léger (Intermarché)	Gratin de Colin et Epinards

**Annexe 8 : Tableau des produits étudiés pour les plats cuisinés (45 références)**

N°	Marque	Dénomination
1	Marie	Cabillaud sauce citron (riz aux petits légumes)
2	Côté table (Leclerc)	Merlu blanc aux légumes du soleil
3	U	Merlu blanc sauce citron
4	U	Cabillaud sauce citron (et riz cuisiné aux petits légumes)
5	Carrefour (Les saveurs marines)	Cabillaud sauce citron et son riz aux petits légumes
6	Marie (Les grillés)	Dos de cabillaud et risotto verde à la crème
7	Marie	Colin d'Alaska Pané riz et sauce tomate
8	D'aucy	Filet de merlu blanc et son riz, sauce au beurre blanc
9	Carrefour	Colin d'Alaska sauce citron et son riz cuisiné
10	William Saurin	Colin d'Alaska sauce citron et son riz
11	Cora	Colin d'Alaska sauce citron et son riz safrané
12	Labeyrie	Effeillé de Lieu et brocolis (à la crème de saumon fumé)
13	Leader price	Colin d'Alaska sauce citron et riz safrané
14	Leader price (Fine ligne)	Poisson sauce crème et riz basmati aux petits légumes
15	Leader price	Les papillotes colin riz noir, petits légumes
16	Casino	Merlu blanc aux légumes du soleil
17	Weight Watchers	Cabillaud et lentilles corail, bouillon aux herbes et duo de légumes
18	Monoprix	Cabillaud à la provençale, riz et petits légumes
19	Monoprix	Poisson blanc et riz basmati courgette carotte
20	Toque du Chef (Lidl)	Cabillaud sauce citron et riz aux petits légumes
21	Toque du Chef (Lidl)	Colin d'Alaska sauce citron et son riz cuisiné
22	Franprix	Cabillaud risoni et ratatouille
23	Auchan	Filet de merlu blanc sauce citronnée et son mélange de riz
24	Côté table (Leclerc)	Saumon (Sauce à l'oseille et ses Torsades aux Oeufs)
25	Marie	Penne au saumon, crème d'épinards, (aux deux saumons et à la crème fraîche)
26	Carrefour (Les poissons)	Saumon Atlantique à l'Aneth et ses tagliatelles aux œufs
27	William Saurin	Saumon sauce oseille et riz pilaf
28	Monique Ranou (Intermarché)	Pavé de saumon sauce oseille et riz
29	Monique Ranou (Intermarché)	Penne au saumon et crème d'épinards
30	Claude Léger (Intermarché)	Saumon Atlantique sauce à l'oseille et ses torsades

N°	Marque	Dénomination
31	Cora	Saumon sauce oseille et ses pâtes
32	D'aucy	Saumon et ses tagliatelles, sauce à l'oseille

33	Leader price	Saumon purée brocolis
34	Leader price	Saumon fusilli et crème à l'aneth
35	Leader price	Saumon à l'oseille et riz basmati
36	Leader price	Saumon à l'oseille
37	La cuisine d'Océane	Saumon grillé mariné, purée courgette, pomme de terre
38	Casino	Saumon à l'oseille et son riz cuisiné
39	Casino	Pavé de saumon et sa purée de brocolis
40	Franprix	Fettucini saumon et poireaux, à la crème fraîche
41	Casino	Pavé de saumon sauce oseille et ses pâtes
42	Joel Robuchon et Fleury Michon	Le Saumon au beurre d'échalotes et écrasée de pommes de terre
43	Monoprix	Risotto saumon asperges
44	Monoprix	Saumon sauce oseille et pâtes torsadées
45	Monique Ranou (Intermarché)	Poisson Pané et Riz Tomaté

**Annexe 9** : Tableau des produits étudiés pour les panés (44 références destinées aux enfants)

N°	Marque	Dénomination commerciale
1	Croustibat Findus	Saumon rose du Pacifique
2	U bien vu	Bâtonnets panés de poisson (surgelés)
3	Pouce (Auchan)	15 bâtonnets de poisson panés
4	U	Tranches panées de Colin d'Alaska
5	Cité marine (Carrefour)	Petits poissons panés
6	Pêche océan (Leclerc)	Filet de cabillaud
7	Tous les jours (Casino)	15 bâtonnets panés de poisson
8	Casino	Colin d'Alaska, 100% filets
9	Cité marine	Poissonnettes panées
10	Cora	Panés de colin d'Alaska
11	Iglo	Petits Trésors
12	Cora	15 bâtonnets panés colin d'Alaska
13	Top budget (Intermarché)	20 bâtonnets de chair hachée de poisson pané
14	Odyssée (Intermarché)	Top Croc, Bâtonnets de poisson panés, pré-frits, surgelés
15	Odyssée (Intermarché)	Les P'tits panés au fromage fondu
16	Appéti Marine (Carrefour)	Les panés de la mer (fish balls)
17	Carrefour (kids)	Fishies
18	Carrefour	Tranches panées 100% filets
19	Cora	Petits poissons, fromage fondu
20	Les Doodingues (Casino)	Mini poissons croustillants
21	Findus	Croustibat
22	Odyssée (Intermarché)	Nuggets de Colin d'Alaska
23	Les Doodingues (Casino)	Nuggets de colin d'Alaska
24	Leader price	Nuggets au colin d'Alaska
25	Auchan	P'tits nuggets de poisson
26	Iglo	Bâtonnets façon « Fish and chips » (colin d'Alaska en beignet croustillant)
27	Iglo	Crocks de Colin, aux éclats croustillants de pomme de terre
28	U	Croquettes de poisson (ail et fines herbes)
29	Pêche océan (Leclerc)	Croquettes de poisson (ail et fines herbes)
30	Cité marine	Croque baby fromage
31	Iglo	Nuggets de colin d'Alaska

N°	Marque	Dénomination commerciale
32	U	Croquettes de poisson
33	Odysée (intermarché)	Croquettes de poisson panées ail et fines herbes
34	Cora	Croquettes de poissons ail et fines herbes
35	Ocean Blu	16 croquettes de poisson
36	Tous les jours (Casino)	16 croquettes de poisson panées
37	Findus	6 Croquettes de poisson ail et fines herbes
38	Findus	Colin d'Alaska
39	Monoprix	8 tranches panées de colin d'Alaska
40	Monoprix (P'tit prix)	15 bâtonnets panés de colin d'Alaska
41	Ocean Sea	Fish Nuggets with cheese sauce
42	Monoprix	6 croquettes panées de poisson surgelées ail et fines herbes
43	Carrefour	20 croquettes de poisson ail et fines herbes
44	Carrefour	15 sticks de poisson panés saumon rose du pacifique

**Annexe 10** : Tableau des produits étudiés pour les panés (31 références)

N°	Marque	Dénomination commerciale
1	Petit prix (Carrefour)	4 portions au poisson pané, sans arêtes
2	Ronde des mers (Leclerc)	2 panés Colin d'Alaska (préparation panée et précuite)
3	Pouce (Auchan)	Panés au poisson
4	L'assiette bleue	Cordon bleu de la mer (saumon et fromage fondu)
5	Auchan	(Panés au) merlan
6	Auchan	Cabillaud au citron (Les hachés)
7	Cora	4 pièces panées au poisson
8	Cora	10 panés au Colin d'Alaska
9	Cora	Filets de Colin d'Alaska meunière
10	Odyssée (Intermarché)	Portions de Cabillaud panées
11	Odyssée (Intermarché)	Duo croc à la tomate
12	Top budget (Intermarché)	Panés au poisson
13	Odyssée (Intermarché)	Pané au Colin d'Alaska
14	Odyssée (Intermarché)	Pané au Merlan
15	Cité marine	Panés au Colin d'Alaska
16	Carrefour	Filets de Cabillaud panés
17	Odyssée (Intermarché)	Filets de Colin d'Alaska meunière
18	Cora	2 panés au Merlan
19	Leader Price	Filets de Cabillaud pané
20	Casino	Filet de Merlan pané
21	Auchan	Panés au Colin d'Alaska
22	Cité marine	Filets de Cabillaud façon « Fish and chips »
23	Iglo	4 Filets de Colin en Beignet, façon « Fish and chips »
24	Eco + (Leclerc)	5 portions de Colin d'Alaska panées
25	U	Filets de Cabillaud, panure croustillante
26	U	Merlan pané, saveur citron
27	Océan Trader	Filet de Plie pané
28	Atlantic	2 filets de Limande du Nord meunière
29	Atlantic	2 panés au Colin d'Alaska
30	Franprix	Filets de Colin d'Alaska panés
31	Franprix	Filet de Limande du Nord meunière

**Annexe 11** : Tableau des produits étudiés pour les hachés (12 références)

N°	Marque	Dénomination
1	Carrefour	Haché de la mer (au saumon ciboulette)
2	L'assiette Bleue	Hachés au saumon (préparation précuite, à base de Saumon d'élevage haché issu de l'agriculture biologique)
3	Odyssée (Intermarché)	Hachés au cabillaud crème et oignons
4	Cora	Haché de la mer à base de Thon à la tomate
5	Cora	Haché de la mer à base de Saumon
6	Cora	Haché de la mer à base de Cabillaud
7	Leader price	Hachés au Saumon sans arêtes
8	Leader price	Hachés au Colin et persil (sans arêtes)
9	Coraya (Envie de)	Colin d'Alaska ail et fines herbes
10	Coraya (Les petits Natures)	Colin d'Alaska
11	Carrefour	Haché de la mer (au thon, tomate)
12	CapOcéan	Saumon ciboulette