

Barre pâtissière et quatre-quarts

Notre comparaison porte sur 20 produits :

- **10 produits « discount »** : Pouce (Auchan), Le Prix Gagnant (LeaderPrice), Eco+ (Leclerc), TopBudget (Intermarché), Fournelle (Netto), Dia (ED), Kergrist (Aldi), N°1 (Carrefour), Euro (1er Prix Casino), Délices Kerloch (Lidl)
- **8 Marques distributeurs**: Casino, Leader Price, Intermarché (Elodie), Leclerc (P'tit Déli), Cora, U, Carrefour, Auchan
- **2 produits de la marque nationale** : « Ker Cadelac »

L'étiquetage nutritionnel est absent sur 3 produits « discount » : TopBudget (Intermarché), Kergrist (Aldi), N°1 (Carrefour) et sur le produit de marque distributeur Intermarché.

« Mention honorable »

Le quatre-quarts de Lidl offre pour un prix modéré une recette "pur beurre" et sans agent texturant (type amidon ou sorbitol) ni sirop de glucose-fructose. Le colorant employé est naturel puisqu'il s'agit de bêta carotène.



« Peut mieux faire »

Les barres pâtissières **Dia de ED, Fournelle de Netto et Pouce de Auchan** cumulent deux points négatifs :

- la présence de deux colorants de synthèse dont l'innocuité fait débat ;
- le recours à du sirop de glucose-fructose dont la surconsommation doit être évitée.



Les écarts de prix

Les prix varient dans un rapport de **1 à 3,5**

- Prix moyen = 2,92€/kg.
- Prix moyen des produits « discount » = 1,86€/kg
- Prix moyen des produits de marque distributeur = 3,9€/kg
- Prix moyen des marques nationales = 4,37€/kg

Gâteaux au beurre ou gâteaux à l'huile

Tous les gâteaux sont fabriqués à partir d'un mélange de farine, de matière grasse, d'œufs et de sucre. Lorsque ces quatre ingrédients sont en proportions égales, le gâteau est un « quatre quarts ».

La principale différence dans les recettes concerne le choix de la matière grasse : **lorsque l'on monte dans l'échelle des prix, au-delà de 3,5€/kg, les matières grasses végétales, généralement l'huile de colza, cèdent la place au beurre.**

On remarque également que les barres pâtisseries à moins de 3,5€/kg intègrent non seulement des œufs mais aussi des blancs d'œuf, sans doute pour compenser un manque de liant dans la « pâte ». Ce n'est pas le cas pour les produits plus chers où seuls des œufs « entiers » sont utilisés.

La qualité nutritionnelle

Les apports caloriques varient de 27% au sein de l'échantillon et on observe une dépendance très étroite entre les teneurs en matières grasses et les apports caloriques.

De façon claire, se dégagent deux groupes de produits :

1. **Un groupe majoritaire de 12 gâteaux** qui apportent autour de 430 à 450 kcal aux 100 grammes et contiennent environ **23% de matières grasses** ;
2. **Un groupe de trois produits « discount »** (Eco+ de Leclerc, Le Prix Gagnant de LeaderPrice, Euro 1^{er} Prix de Casino), **qui se distinguent par des apports caloriques plus faibles**. Ces trois produits apportent entre 350 et 400 kcal, simplement parce qu'ils sont **moins gras avec 11 à 16% de lipides**. Ils sont en revanche plus riches en glucides, ce qui correspond sans doute à une plus forte proportion de farine et/ou de sucre, ingrédients dont on peut supposer qu'ils sont plus économiques que les matières grasses.

Dans notre échantillon, les produits « discount » ne paraissent donc pas plus gras ou caloriques que leurs concurrents.

- **Dans les références moins chères, le beurre est remplacé par des huiles végétales en particulier l'huile de colza.** D'après les listes d'ingrédients, aucun fabricant n'a recours au procédé d'hydrogénation¹, ce qui est plutôt un bon point en termes de qualité

¹ L'hydrogénation est un procédé industriel qui vise à rendre solide les huiles végétales et à améliorer leur conservation. Elle a l'inconvénient d'augmenter les teneurs en acides gras saturés et en acides gras « trans », deux groupes de matières grasses qui ont un rôle défavorable sur le cholestérol.

des matières grasses. A priori, les recettes à l'huile de colza donnent donc des gâteaux moins riches en acides gras saturés que celles au beurre.

Du point de vue strictement nutritionnel, on peut donc considérer que la qualité des matières grasses dans les barres pâtisseries les moins chères est meilleure ! Mais certains consommateurs préféreront, sans doute, une recette au beurre pour sa saveur et son authenticité.

- **Outre le sucre, la plupart des barres pâtisseries contiennent du glucose (appelé aussi dextrose) ou des sirops de glucose.**

Nous avons relevé également la présence de sirop de glucose-fructose dans quatre produits figurant parmi les moins chers : Pouce (Auchan), Eco+ (Leclerc), Fournelle (Netto) et Dia (ED). **Cet ingrédient, issu de l'amidon des céréales, est plus économique que le sucre. Mais, il est suspecté de favoriser les déséquilibres des lipides sanguins et ne doit pas être consommés en excès.**

Parmi les barres pâtisseries « discount », il est donc préférable de choisir celles ne contenant pas l'ingrédient « sirop de glucose-fructose ».

Additifs, arômes, agents de texture

Les additifs présents dans les barres pâtisseries sont essentiellement des colorants, avec des différences quant aux substances utilisées en fonction du niveau de prix.

En effet, dans 6 produits discounts (Aldi, ED, Netto, TopBudget d'Intermarché, Le Prix Gagnant de LeaderPrice et Pouce de Auchan), on trouve des colorants de synthèse : la tartrazine (E102) et le rouge cochenille A (E214). Dans les autres produits, le seul colorant utilisé est le carotène.

Il faut noter que la tartrazine et le rouge cochenille se trouvent régulièrement au centre de débats d'experts quant à leurs effets potentiels sur l'hyperactivité des enfants. Par ailleurs, des cas d'allergies à la tartrazine sont rapportés.

Le recours aux arômes est quasi généralisé et seules deux barres pâtisseries n'en utilisent pas : il s'agit des gâteaux U et Casino.

Certains produits contiennent des agents texturants (sorbitol ou des amidons). Mais, nous n'avons pas noté de lien entre le prix et la présence de ces ingrédients.