

Pains au chocolat

Notre comparaison porte sur 16 produits :

- **6 produits « discount »** : Fournelle (Netto) ; Patissades (Aldi) ; TopBudget (Intermarché) ; Dia (ED) ; Pouce (Auchan) ; Maître Jean Pierre (Lidl)
- **8 marques « distributeur »** : LeaderPrice; Intermarché (Chabrior); Leclerc (Marque Repère); Auchan ; U ; Casino ; Cora ; Carrefour
- **2 produits de marques nationales** : Brioche Pasquier ; La Boulangère

« Mention honorable »

Le pain au chocolat « Maître Jean Pierre » de Lidl se distingue par un apport en matières grasses et en calories le plus faible de notre échantillon et par sa recette au beurre. La quantité de chocolat (12%) correspond à la moyenne. Un produit « discount » à tester.



« Peut mieux faire »

Le produit Chabrior d'Intermarché présente une teneur élevée en lipides et en calories ainsi que le taux d'acides gras saturés le plus important parmi les 6 produits fournissant cette information. Des désavantages qu'une teneur simplement correcte en chocolat (12%) ne vient pas compenser.



Les écarts de prix

Les prix évoluent dans un rapport de 1 à 2,4

- Prix moyen = 4,53€/kg
- Prix moyen des produits « discounts » = 3,02€/kg
- Prix moyenne des produits de marque distributeur = 4,09€/kg
- Prix moyen des marques nationales = 5,51€/kg

La teneur en chocolat

Tous les pains au chocolat indiquent leur teneur en chocolat (mais le pourcentage de cacao dans le chocolat n'est que très rarement précisé).

En moyenne, les teneurs en chocolat sont comprises entre 11 et 15%, avec une moyenne à 11,8%.

Cinq produits, avec 11% de chocolat, sont en-dessous de la moyenne. Il s'agit de :

- 3 produits « discount » : Fournelle de Netto, Patissades de Aldi, TopBudget d'Intermarché,
- le pain au chocolat Auchan,
- le pain au chocolat de marque nationale « Brioche Pasquier ».

Globalement, on observe une tendance à une augmentation de la teneur en chocolat lorsque l'on monte en prix, mais ceci n'est pas une règle intangible.

Par ailleurs, quelques pourcents de chocolat supplémentaires ne suffisent pas à expliquer un doublement du prix !

Les principales différences entre les recettes : beurre, œufs, levain

Tous les pains au chocolat de notre échantillon contiennent des matières grasses végétales (palme, colza, palmiste, coprah, tournesol), hormis le produit « Maître Jean-Pierre » de Lidl fabriqué à base de beurre. **Lorsque l'on monte dans l'échelle des prix, on observe que l'emploi de beurre devient plus fréquent.**

L'utilisation d'œufs pour la dorure concerne 9 pains au chocolat et **les trois produits les moins chers n'y ont pas recours** (Fournelle de Netto, Patissades d'Aldi et Top Budget d'Intermarché).

Seuls 4 produits, en haut de l'échelle des prix, utilisent du levain dans la pâte au lieu de l'habituelle levure : U, Pasquier, La Boulangère et Casino.

Qualité nutritionnelle

L'étiquetage nutritionnel est absent sur 2 produits « discount » : Fournelle (Netto) et Patissades (Aldi).

- **Teneurs en matières grasses et en calories**

Les teneurs en calories varient de 393 à 454 kcal aux 100 g, soit un écart de 16%.

Il n'y a pas de lien manifeste entre le prix et la densité calorique. En revanche, la teneur en matières grasses et la densité calorique sont clairement liées. Ainsi le produit le plus gras (La Boulangère à 26% de MG) est aussi le plus calorique, tandis que le moins gras (Netto à 19,5% de MG) est le moins calorique.

On notera que les deux produits les moins gras de l'échantillon sont des produits « discount » (Netto et Lidl).

→ Les pains au chocolat « discount » ne sont pas forcément plus gras et caloriques que les produits plus chers.

- **Qualité des matières grasses**

Qu'il s'agisse de beurre ou des graisses végétales, les matières grasses des pains au chocolat ont la particularité d'être riches en acides gras saturés¹ qui améliorent la tenue et la conservation de la pâte feuilletée. Mais, consommées en excès, les matières grasses saturées sont un facteur de risque cardiovasculaire.

Par ailleurs, dix produits présentent une mention plutôt imprécise : « matières grasses en l'état et/ou hydrogénées », ce qui laisse entendre que les fabricants ont parfois recours au procédé d'hydrogénation. Cette technique, qui vise à augmenter les teneurs en acides gras saturés, est par ailleurs susceptible de générer des acides gras « trans », eux aussi facteur de risque cardio-vasculaire.

En revanche, quatre produits ne mentionnent pas ce procédé ce qui, selon la réglementation, signifie que les fabricants n'y ont pas recours. Il s'agit des pains au chocolat La Boulangère, Casino, Brioche Pasquier et Dia de ED.

Additifs et agents texturants

Tous les produits examinés intègrent des émulsifiants (E471, E472 et E482).

12 produits sur 16 utilisent des épaississants : graines de guar, gomme xanthane, farine de graine de caroube, gomme tara... **L'utilisation de ces ingrédients n'est pas liée au prix et les deux produits de marques nationales (Brioche Pasquier et la Boulangère) y ont recours.**

¹ Les teneurs en acides gras saturés des ces graisses végétales sont de 90% pour l'huile de coprah, 81 % pour l'huile de palmiste et 49,5% pour l'huile de palme.