

Soupe de légumes

Notre comparaison porte sur 17 produits :

- **8 produits « discount »** : Cook Express (Lidl), Pouce (Auchan), Le Prix Gagnant (LeaderPrice), Dia (ED), Contrées gourmandes (Netto), Sill (Carrefour), Aldi et Eco+ (Leclerc)
- **7 marques « distributeur »** : Carrefour, U, Auchan, Leclerc (Marque Repère), Intermarché (Saint Eloi), Cora et LeaderPrice
- **2 marques nationales** : Liebig (Pur' Soup) et Knorr

« Mention honorable »

Pour environ 1€ le litre, **les soupes LeaderPrice et Carrefour** sont riches en légumes (54%). A teneur garantie en vitamines, elles ne contiennent pas d'amidon modifié et sont fabriquées avec du beurre et du lait entier. **On regrettera néanmoins l'absence d'information sur la teneur en sel.**



« Peut mieux faire »

La soupe Netto, certes très peu chère, mais qui, avec seulement 40% de légumes, est la moins bien dotée de l'échantillon



Les prix

Ils varient du **simple au triple** (le produit le moins cher est à 0,72€/litre ; le plus cher à 2,39€/litre). Les 2 produits de marque nationale sont les plus chers.

- Moyenne de l'échantillon = 1,15€/litre
- Moyenne des produits « discount » = 0,85€/litre
- Moyenne des produits de marque « distributeur » = 1,17€/litre
- Moyenne des marques nationales = 2,29€/litre

Teneur en légumes

Hormis la soupe Auchan, tous les produits indiquent la teneur totale en légumes qui se situe, en moyenne, à 46%. Il faut noter que, pour les fabricants, le terme « légumes » englobe les pommes de terre qui sont, en fait, des féculents et qui, logiquement, devraient être comptées à part.

Sur notre échantillon on observe que les soupes « discount » contiennent un peu moins de légumes (44,1% en moyenne) que les soupes de marque distributeurs (47,1%) ou les deux marques nationales (50%).

Mais attention ! Ces moyennes peuvent être trompeuses et **il n'y a pas de relation mécanique entre le prix et la teneur en légumes !** Une soupe plus chère n'est donc pas forcément synonyme d'une quantité supérieure de légumes.

Ainsi la soupe Lidl qui est au bas mot 2 fois moins chère que la soupe Knorr contient plus de légumes (54% contre 45%).

Qualité nutritionnelle

L'étiquetage nutritionnel est présent sur toutes les références de l'échantillon. Pour 10 produits, le tableau nutritionnel est détaillé mais reste plus succinct pour 4 produits « discount » et 3 marques distributeurs.

Toutes les soupes sont légères en calories. Elles apportent en moyenne un peu moins de 31 kcal pour 100 ml. Les soupes « discount » sont un peu moins caloriques (moyenne à 29,5 kcal) que les soupes de marque distributeurs (32,5 kcal) et les deux soupes de marques nationales (30,5 kcal).

La quantité moyenne de matières grasses est de 0,79 g pour 100 ml de soupe de légumes ce qui en fait des produits particulièrement peu gras. La matière grasse ajoutée provient essentiellement du beurre, souvent complété par des huiles végétales. On trouve un peu de graisse de palme dans trois produits : Lidl, Intermarché (Saint-Eloi) et Auchan. **Un seul produit ne donne pas l'origine de la matière grasse végétale : la soupe de marque nationale Liebig.**

En moyenne, les produits « discount » sont plus légers en matières grasses et les deux soupes, Pouce de Auchan et Sill de Carrefour, affichent même 0 g de lipides.

La soupe **Liebig**, avec 1,2g de lipides pour 100g, est la plus grasse de l'échantillon... et pourtant, c'est le seul produit à communiquer sur ce thème avec la mention « seulement 1,2% de MG » !

Quant au sel, sa teneur n'est connue que pour 10 produits et se situe en moyenne à 0,68 g de sel pour 100 ml. La soupe Intermarché est la moins salée (0,46g) ; la soupe Lidl la plus salée (0,81g). Sur la base des données disponibles, **les références les moins chères ne paraissent pas forcément plus salées.**

Les additifs

L'amidon modifié ou transformé est présent dans 11 références en tant qu'agent texturant et semble plus fréquent dans les produits moins chers. La réglementation exige l'absence de conservateurs. Aucune des soupes examinées ne contient de colorants.