

POÊLÉES MÉRIDIONALES & PRINTANIÈRES DE LÉGUMES

MEILLEUR CHOIX



► **Notre Jardin** Marque Repère (Leclerc)
Le choix des dégustateurs
Peu calorique, peu salée, dans la moyenne pour les vitamines, cette poêlée a obtenu la préférence des dégustateurs. Prix : 2,31 € le kilo.



Composition

De la diversité

La poêlée méridionale n'a pas de définition arrêtée. Nous avons préféré Notre Jardin car les légumes sont « nature », l'assaisonnement à part. Côté printanières, les proportions requises de carottes, pommes de terre, petits pois, haricots verts et oignons sont respectées.

Valeur calorique et matières grasses

Poêlées assez grasses

Préparées à la poêle, selon les consignes des fabricants, les poêlées sont assez grasses, voire caloriques. Surtout la Leader Price. Nature, les printanières de légumes sont, logiquement, peu caloriques.

Vitamines

Sans plus

Pour le bêta-carotène, on repassera ! Les printanières, composées en partie de carottes, font certes légèrement mieux que les poêlées. Ces dernières se rattrapent un peu sur les vitamines C et B9.

Minéraux et sel

Résultats homogènes

Teneurs en minéraux à peu près identiques pour les poêlées. Les printanières contiennent moins de potassium, mais du calcium dans des quantités similaires. Côté sel, aucune des poêlées ne dépasse 1 g/100 g.

Les printanières, nature, présentent des teneurs inférieures, de l'ordre de 0,5 g/100 g.

Fibres

De bons taux

Un bon point pour la poêlée Leader Price, qui renferme 7 g de fibres aux 100 g. Les autres produits ne démeritent pas. C'est un petit peu moins bien du côté des printanières, mais honorable.

Dégustation

Savoureuses

Les printanières ont été préparées à la casserole dans de l'eau bouillante salée, les poêlées à la poêle. Elles ont été servies sans assaisonnement supplémentaire. Les poêlées ont convaincu, même si le jury les a parfois trouvées salées. Quelques bémols : les légumes des poêlées Notre Jardin et Saint Eloi sont jugés un peu mous, ceux de la poêlée Leader Price pas assez variés. Les printanières, elles, ont paru de qualité égale au jury et plutôt bonnes. Une petite préférence pour Auchan : le mélange, appétissant, est aussi le plus fondant. □

4 poêlées méridionales surgelées	Prix au kilo	Note sur 20	Jugement global			Qualité nutritionnelle				Dégustation
			Appréciation	Composition	Valeur calorique et matières grasses	Vitamines	Minéraux	Sel	Fibres totales	
1 Notre Jardin Marque Repère (Leclerc) cocktail de 5 légumes	2,31	14,6	★★	★★	★★	★	★	★★★	★★	★★
2 Saint Eloi (Sélection Intermarché)	2,51	13,7	★★	★	★★	★	★	★★	★★★	★★
3 Bonduelle La Méditerranéenne	5,05	13,6	★★	★	★★	★	★	★★	★★	★★
4 Leader Price Légumes cuisinés à la Méridionale	2,28	13,3	★★	★	★	★	★	★★★	★★★	★★

★★★ TRÈS BON ★★ BON ★ MOYEN ■ MÉDIOCRE ■ MAUVAIS

4 printanières de légumes surgelées	Prix au kilo	Note sur 20	Jugement global			Qualité nutritionnelle				Dégustation
			Appréciation	Composition	Valeur calorique et matières grasses	Vitamines	Minéraux	Sel	Fibres totales	
1 Picard	1,90	14,5	★★	★★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★
2 Notre Jardin Marque Repère (Leclerc)	1,32	14,4	★★	★★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★
3 Carrefour	1,50	14,3	★★	★★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★
4 Auchan	1,46	14,2	★★	★★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★

★★★ TRÈS BON ★★ BON ★ MOYEN ■ MÉDIOCRE ■ MAUVAIS

Le quarté dans l'ordre

► Tous les mélanges sont équivalents et de bonne qualité. Le choix sera affaire de goût : certaines printanières contiennent plus de carottes ou plus de petits pois...

