

TEST Légumes surgelés



KROGER-GROSS/STOCKFOOD/STUDIO X

LE CHOIX DU TESTEUR

Hormis pour les critères « composition » et « aspect et défauts », les légumes ont été analysés après cuisson. Leur qualité dans l'assiette, leur goût puis leur valeur nutritionnelle ont donc primé.

LE PROTOCOLE

Nous avons testé des surgelés monolégumes « nature » (5 épinards en branches et 9 haricots verts extra-fins) ou cuisinés (5 épinards hachés à la crème), des mélanges de légumes « nature » (4 printanières) ou cuisinés (4 poêlées méridionales). Des légumes frais ont également été analysés et dégustés.

ASPECT ET DÉFAUTS

Ne concerne que les épinards branches et les haricots verts. Pour les premiers, après séparation des feuilles sous l'eau, nous avons relevé les éventuels défauts d'apparence (décolorations, taches...). Les haricots verts extra-fins, qui correspondent à un calibre spécifique, ont été mesurés. Décolorations, taches, lésions, pédoncules ou petits bouts ont été recherchés.

COMPOSITION

C'est le pendant du critère « aspect et défauts » pour les épinards hachés à la crème, les printanières de légumes et les poêlées méridionales. Nous avons détaillé les listes d'ingrédients et, pour les printanières, nous avons regardé si les pourcentages de légumes étaient conformes à la réglementation.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE

Valeurs caloriques, matières grasses, vitamines (C et B9, bêta-carotène), fibres, sel et autres minéraux (potassium, calcium) ont été mesurés après cuisson.

DÉGUSTATION

10 experts ont détaillé les caractéristiques de chaque produit. Parallèlement, 20 dégustateurs ont donné leur avis global.

Des atouts et du goût

Leur utilisation permet de gagner du temps. Mais, une fois cuits, encore faut-il que les légumes surgelés conservent toutes les propriétés nutritives des légumes frais. Réponse avec notre test.

Stars des rayons « grand froid » des supermarchés après les pommes de terre, les légumes surgelés contribuent, en toute saison, à l'équilibre nutritionnel tant recherché par les consommateurs. Côté pratique, ils évitent la corvée d'épluchage et de nettoyage. Notre test montre que si les teneurs en vitamines sont altérées par rapport au légume cru tout juste récolté, les surgelés se défendent bien sur d'autres plans. Leur goût s'approche parfois de celui des légumes frais. Les produits cuisinés, eux, se révèlent un peu gras et parfois trop salés, mais leurs teneurs en vitamines, en fibres ou en sels minéraux ne sont pas négligeables. □

Anne-Sophie Stamane
Dossier technique Claire Pergale

9 haricots verts extra-fins surgelés		Prix au kilo	Note sur 20
		€	
1	D'aucy Juste à réchauffer, déjà cuits	4,57	15,5
2	Bonduelle	2,64	15,0
3	Green Grocer's (Lidl)	1,59	14,5
4	Saint Eloi (Sélection Intermarché)	2,08	14,5
5	U	1,99	14,4
6	Carrefour discount	1,59	13,7
7	Picard	1,95	13,2
8	Auchan	1,95	13,1
9	Leader Price	1,67	12,5