

ON A TESTÉ les soupes en brique

A priori, hormis la variété des légumes, ces veloutés devraient être équivalents, et pourtant, non. Pour vous aider à choisir, nous avons testé 4 recettes dont voici les scores Siga et Nutri-Score. Par Lydie Dubois



L'APPLI SCANUP
Pour connaître le score Siga d'un produit, et donc son niveau de transformation et ses qualités nutritionnelles, il suffit de scanner son code-barres avec cette appli téléchargeable gratuitement (App Store, Google Play).

C'est quoi le score Siga?

C'est l'indice utilisé par l'appli ScanUp qui note les aliments selon leur degré de transformation et la présence, ou non, d'additifs. Il va de 1, pour les produits bruts (à privilégier), à 7, ultra-transformés à limiter pour la santé.

C'est quoi le Nutri-Score?

Conçu dans le cadre du programme national Nutrition Santé, il tient uniquement compte de la qualité nutritionnelle des produits (teneur en protéines, fibres...) et leur attribue des lettres de A (bon) à E (pas bon).



Velouté aux 5 légumes (médaille d'or)
Green Shoot, 4,95€/l, en GMS.



Soupe aux 5 légumes (médaille d'argent)
Monoprix Gourmet, 3,95€/50 cl, Monoprix.



COMME DU FAIT-MAISON

Un produit à bon score Siga car il ne contient que de bons ingrédients: légumes, huile d'olive vierge extra et sel. Ces légumes, bio et réputés pour leur teneur en micronutriments, boostent l'apport de minéraux (potassium, calcium) et d'antioxydants connus pour prévenir du vieillissement cellulaire. Son faible apport calorique, 70 kcal pour 25 cl, lui vaut aussi un bon classement Nutri-Score.

TRÈS GOURMANDE

La recette aurait été parfaite (légumes, crème fraîche, beurre, sel) si elle ne comportait pas d'amidon de riz. Un épaississant que l'on a isolé de tous ses micronutriments protecteurs (comme les fibres). D'où un Score Siga de 5. Le Nutri-Score, B, traduit un petit apport calorique, 105 kcal pour 25 cl. Bon point: elle contient du beurre de Charentes-Poitou (AOP*) et du sel de Guérande (IGP**).



Velouté de légumes de nos campagnes
(médaille d'or) La potagère, 2,95€/l, en GMS.



Mouliné de légumes variés,
Knorr, 1,80€/l, en GMS.



RICHE EN LÉGUMES

Le bon score Siga reflète une liste courte d'ingrédients nobles: légumes, huile d'olive vierge extra, herbes aromatiques, sel et poivre. Sa forte proportion de légumes (58 %) lui vaut une bonne teneur en fibres. Son Nutri-Score pourrait être de A s'il était moins salé (1,8 g pour 25 cl, alors qu'il ne faut pas dépasser 6 g par jour). Autre atout: son prix abordable pour une soupe de qualité.

TROP TRANSFORMÉ

Loin d'une recette maison, cette soupe contient plusieurs ingrédients trop dégradés par rapport à leur matière première d'origine. Certains sont même modifiés, comme l'amidon de maïs, et susceptibles de fragiliser le tube digestif et l'intestin. Ce qui induit un 7 en score Siga. Ce mouliné apporte peu de fibres et renferme de l'huile de tournesol, trop riche en oméga 6. Mais son Nutri-Score reste bon.

* Appellation d'origine protégée ** Indication géographique protégée.