



L'ULTRA TRANSFORMATION

LES PROCÉDÉS DE L'ULTRA TRANSFORMATION

GLOSSAIRE

FICHES PRODUITS ET RECETTES

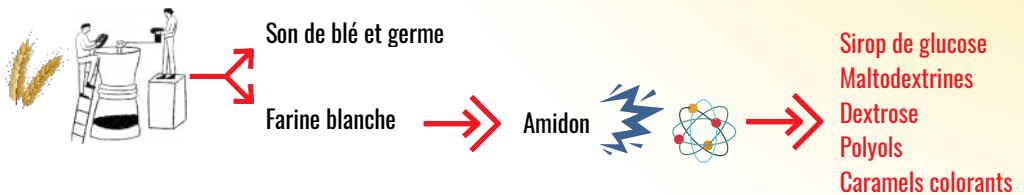


LES PROCÉDÉS DE L'ULTRA TRANSFORMATION

Il n'y a pas que les additifs qui sont néfastes dans les produits industriels mais aussi une grande quantité d'ingrédients qu'on appelle les **ACE** pour **Agents Cosmétiques et Economiques**. Ils regroupent les 338 additifs autorisés mais aussi d'autres "ingrédients" utilisés pour améliorer la texture, la couleur, l'aspect, l'odeur, la saveur, la durée de conservation tout en réduisant les coûts de production.

Ils sont issus du "**cracking**" (fragmentation) qui consiste à séparer un aliment (comme un grain de blé par exemple) en plus petits composés. Ces ingrédients ne présentent pas de risque de toxicité mais **perturbent le métabolisme** et donc favorisent la prise de poids et l'apparition de maladies métaboliques (diabète, hypertension, inflammation de bas-grade, etc.)

Le cracking du blé



et encore : **arômes, amidon modifié, gluten, fibres de... , mono et diglycéride d'acides gras, protéines de... , extrait de malt d'orge, extrait de levure, fibres de...,**

Toutes les calories ne se valent pas

Toutes les calories ne se valent pas. Il faut prendre en compte la **matrice** de l'aliment, c'est-à-dire sa structure naturelle composée de réseaux de fibres, de protéines en interaction avec d'autres nutriments qui travaillent ensemble une fois dans notre organisme. Cette structure n'existe plus dans les aliments ultra-transformés et laisse place à un assemblage de constituants reliés entre eux par des ACE. Les **effets biologiques des aliments ne sont alors plus les mêmes**. Les fibres ajoutées à un aliment n'auront pas le même impact sur la satiété par exemple que celles naturellement présentes.

Glossaire

Sirop de glucose, extrait de malt d'orge, sirop de sucre inverti, sirop de ...

Il a un pouvoir sucrant moins fort que le sucre de table, il faut donc en mettre plus pour obtenir un goût sucré que son équivalent domestique. Mais il empêche le "vrai" sucre de cristalliser et ainsi stabilise la texture des produits.

Sirop de glucose/fructose, fructose

Moins cher et plus sucré que le sucre de table, il est directement envoyé vers le foie qui le transforme en graisses pour le stocker. Il fait donc augmenter la résistance à l'insuline, les triglycérides sanguins et peut entraîner une trop grande accumulation de graisse dans le foie.

Maltodextrine

Les industriels s'en servent pour améliorer la conservation, la texture ou encore pour augmenter le volume d'un produit. Ils font augmenter très vite le taux de sucre dans le sang (c'est pour ça que les sportifs en consomment pour tenir lors d'un sport d'endurance) et empêchent les bonnes bactéries de se développer correctement dans les intestins.

Dextrose

Utilisé comme édulcorant, il augmente aussi la conservation des produits. Comme les maltodextrines, ils sont les amis des marathoniens en leur apportant des sources de sucre très rapidement disponibles. On a dit coureur de marathon, pas pour un marathon de jeux vidéo hein ?!

Amidons modifiés

Ce sont des agents de texture qui retiennent l'eau et apportent de la viscosité, stabilité ou encore une meilleure couleur aux produits. Par rapport à l'amidon, ils gardent leurs propriétés même avec des températures hautes ou de l'acidité. C'est pour cela qu'on les retrouve dans les soupes ou les vinaigrettes. Ils perturbent le microbiote intestinal et sont carrément interdits dans les aliments infantiles!

Fibres de...

Elles sont ajoutées dans le but d'améliorer le profil nutritionnel des aliments sans que cet ajout n'ait en réalité vraiment d'effets bénéfiques sur la santé. En effet, les fibres ajoutées ne remplaceront jamais celles présentes dans les aliments qui en contiennent naturellement.

Gluten

Le gluten, c'est la protéine responsable de l'élasticité des produits de boulangerie. Pourquoi en ajouter? pour réduire les temps de pousse des pâtes et donc produire plus. Est-ce intéressant pour le consommateur? En aucun cas !

Mono et diglycérides d'acides gras

Utilisés comme émulsifiants et stabilisants, ces additifs permettent de conserver l'humidité de certains produits, améliorent l'aération des glaces ou encore la tartinabilité des margarines. Ils entraînent une perméabilité de l'intestin et donc favorisent les inflammations et pourraient même augmenter le risque d'apparition de cancer du côlon.

Arômes

Si la mention "naturel" ne suit pas le terme arôme, c'est qu'il est artificiel. Ils servent à masquer la mauvaise qualité des ingrédients utilisés dans les produits mais aussi à leur donner la même saveur. Ainsi les enfants s'habituent à des saveurs de fruit très prononcées qu'on ne retrouvera pas dans les aliments naturels. Attention, la vanilline, présente dans le Nutella notamment, est un arôme naturel mais pas issu de la vanille mais de pâte à papier (et accessoirement 200 fois moins cher que la vanille naturelle). Miam de la pâte à papier, ça donne envie. Autre arnaque : les produits estampillés "fumés", si pas de mention "au bois de hêtre", c'est un arôme artificiel.

Je choisis quoi? LES BISCUITS APÉRITIFS



Composition parfaite pour ces produits avec juste de l'extrait de malt d'orge dans les deux bretzels



Des maltodextrines dans les croustillants Auchan, du glutamate dans les Cheetos et de l'huile de palme dans les Chipster



Ici, c'est un festival d'additifs!



Version maison

TUC



INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 55 g d'huile neutre
- 20 g de parmesan
- 1 oeuf
- 1 càc de sel
- 2 càs d'eau

PRÉPARATION

01

Dans un saladier, mélanger la farine et le parmesan. Ajouter l'oeuf, l'huile et le sel.

02

Commencer à mélanger puis ajouter l'eau progressivement jusqu'à former une pâte. La laisser reposer 15 min.

03

Etaler la pâte finement entre deux feuilles de papier sulfurisé. Découper des rectangles (couper quatre coins en biais pour reproduire la forme du tuc) et faire des trous à la fourchette sur chaque biscuit.

04

Faire cuire 13 à 15 minutes à 180C.

Je choisis quoi?

LES CHIPS

Les chips, c'est de la pomme de terre, de l'huile et du sel



Toutes les chips
nature sont bien
composées.



Seules les Lays ne contiennent pas que de
l'huile de tournesol mais un mélange d'huile
de tournesol, maïs et colza.
Encore une histoire de coût

Côté chips
aromatisées, celles-ci
sont bien composées



Ajout de sucre dans
celles-ci



Ajout d'arômes pour les
premières, plus des colorants
pour la seconde. Enfin, les MAX
contiennent également du sirop
de glucose

LA VERSION MAISON



TORTILLA CHIPS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 100g de farine de maïs
- 100g de farine de blé
- 40g d'huile d'olive
- 1cc de sel
- 8cL d'eau
- Paprika ou piment

L'INFO

A consommer avec du ketchup maison ou plus traditionnel, du guacamole.

01

Mélanger tous les ingrédients hormis le paprika pour former une pâte élastique et non collante.

02

Étaler grossièrement la pâte, puis saupoudrer de paprika, retourner saupoudrer à nouveau puis étaler finement.

03

Découper des triangles au couteau.

04

Faire cuire à 200°C 10 à 15 minutes.

Je choisis quoi?

LES TUILES

Les tuiles, ce ne sont pas des chips (pomme de terre, huile et sel) mais un produit recomposé à base de pommes de terre déshydratées



Aucune ne tire son épingle du jeu, ici, on opte pour le moins pire, pas pour le meilleur



Chaque produit contient au moins trois produits indésirables

Sirop de glucose, émulsifiant, maltodextrine, mono et diglycérides d'acides gras, amidon ou amidon modifié, sirop de glucose, huile de palme



+ des amidons modifiés, glutamate, dextrose, etc. Ces produits contiennent au bas mot 10 ingrédients



Une dédicace spéciale pour ces tuiles qui frôlent les **40 ingrédients**. Oui, oui, 40, vous avez bien lu

Je choisis quoi?

LES FROMAGES



Le fromage, c'est du lait, du sel
et des ferments lactiques



Bonne composition mais
ajout de crème : donc un peu
moins de protéines et de
calcium



Présence d'additifs :
épaississants, sels de fontes,
amidons modifiés ou encore
polyphosphates
et stabilisants



Je choisis quoi?

LES KETCHUPS

La recette du Ketchup, c'est du concentré de tomate, du sucre, et des épices.

Ceux du commerce sont tous bien composés et contiennent tous plus ou moins le même taux de sucre, entre 21 et 25g pour 100g.

Notre recette maison, au dos, est 3 fois moins sucrée et tout aussi savoureuse



Le ketchup Heinz 50% de sel et de sucre en moins contient un édulcorant, la stévia, qui pourrait avoir des effets indésirables sur le microbiote, comme tous les édulcorants

Il contient 12g de sucre/100 g.

Préférez ceux avec du sucre et mangez-en de façon raisonnée

LA VERSION MAISON

Remplace ça :



PAR ...

KETCHUP MAISON!



INGREDIENTS

- 50cL de coulis de tomate
- 3 cs de vinaigre de cidre
- 40g de sucre en poudre
- 2 cc de paprika en poudre
- 1 cc de cannelle moulue
- 1 cc de muscade moulue
- Du sel

PREPARATION

Verser tous les ingrédients dans une casserole.

Laisser mijoter sur feu doux une vingtaine de minutes en remuant (la sauce doit faire des petits bouillons, attention aux éclaboussures, tu peux couvrir partiellement avec un couvercle).

La sauce doit épaissir.

Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.

Je choisis quoi?

LES MAYONNAISES

Une mayonnaise, c'est de l'huile, de la moutarde, de l'oeuf, du sel et du poivre



Rien à dire, c'est parfait!



Ajout de sucre



Du sucre et des amidons ou des arômes



Sucre, amidons modifiés et des arômes en plus pour celles de la marque Auchan





SAUCE MAYONNAISE ET SAUCE BURGER

INGRÉDIENTS

- Oeuf entier
- Moutarde
- Huile neutre
- Sel et poivre

Sauce burger

- Mayonnaise
- Ketchup
- Cornichon
- Echalotte

PRÉPARATION

01

Mettre l'oeuf entier dans un récipient haut et pas trop large. Ajouter une cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre.

02

Commencer à mixer avec un mixeur plongeant. Ajouter de l'huile et mixer de haut en bas et continuer à ajouter de l'huile jusqu'à avoir la quantité de mayonnaise désirée.

03

Pour la sauce burger : couper les cornichons et l'échalotte en tout petit dés. Ajouter à la mayonnaise avec du ketchup.

Je choisis quoi?

LES SAUCES



La seule à la composition parfaite.
Elle contient du sucre mais dans une
telle sauce, c'est normal



Composition correcte mais pas parfaite. Il y a de l'amidon dans
toutes ces sauces, qui se transforme très vite en sucre en plus du
sucre déjà présent



Amidon modifié dans toutes celles-ci, et souvent
du sirop de glucose et/ou de fructose et/ou des arômes





SAUCE BLANCHE KEBAB

INGRÉDIENTS

- 200 g de yaourt grec, de fromage blanc ou de skyr
- 2 grosses cuillères à soupe de tahin (crème de sésame)
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Cumin en poudre, menthe fraîche (facultatif)

PRÉPARATION

01 Mélanger tous les ingrédients.

02 Ajouter de l'eau jusqu'à obtenir une consistance liquide mais toujours nappante.

Je choisis quoi?

LES BRIOCHES



Une brioche, c'est de la farine, du sucre, du lait, des oeufs, du beurre, de la levure, éventuellement de la crème, un peu de sel et c'est tout



Ici des arômes ont été ajoutés



Et là des mono et diglycérides d'acides gras



Sirop de glucose-fructose, amidon, sirop de sucre inverti, conservateurs, arômes, huile de palme, ce ne sont plus des brioches mais de la chimie





BRIOCHETTES EXPRESS

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 200 g de compote ssa
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de pépites de chocolat

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients ensemble.
- 02 Former une boule et la diviser petites briochettes. Les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 03 Faire cuire environ 25 min à 180°C.

Je choisis quoi?

LES COOKIES



Un cookie, c'est de la farine,
du sucre, du beurre, des
oeufs, des pépites de
chocolat, de la levure et
éventuellement des noix



Ici, on a ajouté, au choix : des arômes, de l'amidon, de l'huile de
palme ou encore du glucose



3 voire 4 ingrédients à éviter pour ces deux grandes marques !
huile de palme, glucose, amidon et arôme pour le premier ;
dextrose, huile de palme et arôme pour le second



LES COOKIES DE LA LEVAIN BAKERY À NEW YORK



INGRÉDIENTS

- 230 g de beurre mou
- 130 g de cassonade
- 100 g de sucre blanc
- 2 gros oeufs
- 350 g de farine
- 30 g de maïzena
- 1 càc de levure chimique
- 250 g de pépites de chocolat
- 125 g de noix, noix de pécan, noisettes ou amandes.

PRÉPARATION

01

Dans un saladier, mélanger le beurre mou avec les sucres.

02

Ajouter les oeufs et fouetter jusqu'à obtenir une texture homogène.

03

Dans un autre bol, mélanger la farine, la maïzena et la levure. Ajouter à la préparation et bien mélanger.

04

Incorporer les pépites de chocolat et les noix concassées.

05

Former 8 boules et les répartir sur 2 plaques recouvertes de papier cuisson. Placer 10 min au congélateur.

06

Faire cuire 9 à 12 min à 210°C. Sortir du four et attendre qu'ils refroidissent.

Je choisis quoi?

LES BROWNIES



Un brownie, c'est du sucre, du beurre, de la farine, du chocolat et des oeufs



Ici, une partie du sucre a été remplacée par du sirop de glucose-fructose



Là, au moins trois ingrédients dont on se passerait : sucre inverti, arômes, glucose, amidon, ou huile de palme



Là, c'est le festival avec au moins 6 "faux" ingrédients : glucose, dextrose, amidon modifié, arômes, sucre inverti, huile de palme, conservateur, mono et diglycérides



Étonnant! la recette du brownie en portions individuelles est très mauvaise comparée à celle du brownie à partager de la même marque citée ci-dessus



LA VERSION MAISON



BROWNIE MAISON !



INGREDIENTS

- 2 œufs
- 120g de beurre
- 100g + 40g de chocolat noir
- 60g de chocolat au lait
- 50g de sucre roux
- 40g de farine
- 125g de noix de Pécan

PREPARATION

Hacher grossièrement les noix de Pécan et les faire griller à sec dans une poêle.
Faire fondre le beurre avec 100g de chocolat noir et le chocolat au lait.
Ajouter ensuite successivement : le sucre, les œufs, la farine. Bien mélanger.
Couper les 40g de chocolat noir restants en grosses pépites.
Dans la pâte, ajouter les noix de Pécan et les pépites de chocolat.
Faire cuire environ 30 minutes à 180°C.

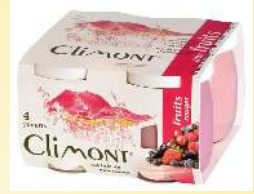


Tu peux remplacer les noix de Pécan par des noix, noisettes ou des amandes, voire ne pas en mettre du tout pour un brownie tout choco !

Je choisis quoi? LES YAOURTS AUX FRUITS



Un yaourt, c'est du lait et des ferments. Les industriels ajoutent souvent du lait écrémé en poudre pour augmenter leur fermeté et ajouter un peu de protéines, pourquoi pas.



Là, on a ajouté de l'amidon, pour donner plus de crémeux et de densité, mais il n'a rien à faire là



Là, les amidons ajoutés sont modifiés. Il y a en plus du glucose-fructose et des arômes chimiques dans la marque Pouce levé





YAOURT AUX FRUITS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- Yaourt, fromage blanc, petit-suisse, etc. naturels
- Fruit : pomme, poire, kiwi, abricots, pêche, cerise, etc.
- Chocolat noir ou au lait

- 01 Couper le ou les fruits ou petits morceaux
- 02 Concasser du chocolat au couteau plus ou moins fin selon votre goût.
- 03 Mélanger et déguster!

L'INFO

Vous pouvez ajouter également des amandes, des noisettes ou encore des pistaches concassées. N'hésitez pas non plus à utiliser des fruits surgelés (framboises, mélange de fruits rouges, mangue, etc.)

Je choisis quoi?

LES YAOURTS AROMATISÉS ET PETITS SUISSES



Un yaourt, c'est du lait et des ferments et des arômes naturels



Un peu de crème en plus ou d'amidon, rien de bien méchant



Ici des amidons transformés. On est beaucoup moins fan!



Je choisis quoi?

LES BISCUITS TABLETTES DE CHOCOLAT

Un biscuit est composé de farine, beurre, sucre, d'un peu de levure chimique et de sel. Le chocolat, c'est de la pâte de cacao, du beurre de cacao, du sucre et très souvent de la lécithine de soja ou autre



Des arômes dans tous ces
paquets et de l'huile de palme
en plus pour les Délichoc



Des arômes mais également de
l'huile de palme et du glucose.
Plus de l'amidon pour les PickUp



Les versions maison

PETITS BEURRE

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 100 g de beurre demi sel
- 80 g de sucre
- 60 g d'eau
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

- 01 Dans une casserole, faire fondre le beurre, l'eau et les sucres.
- 02 Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
- 03 Ajouter le mélange avec le beurre fondu refroidi et former une boule de pâte.
- 04 Mettre au frais au moins 1 heure.
- 05 Etaler la pâte sur un plan de travail et découper des biscuits de la forme de votre choix.
- 06 Faire cuire 15 à 18 min à 180°C.
- 07 Recouvrir de chocolat fondu chaque biscuit ou manger du chocolat avec les biscuits :-)

Je choisis quoi?

LES BISCUITS NAPPÉS

Un biscuit est composé de farine, beurre, sucre, d'un peu de levure chimique et de sel. Le chocolat, c'est de la pâte de cacao, du beurre de cacao, du sucre et très souvent de la lécithine de soja ou autre



Aucun ne correspond à la recette maison traditionnelle



Ajout de sirop d'orge malté

Huile de palme et sirop de sucre



Huile de palme et sirop de sucre
inverti



Palme, arômes et sirop de
glucose-fructose



LA VERSION MAISON



BISCUITS GRANOLA MAISON

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine T150
(farine complète)
- 100g de farine T65
- 50 g de beurre
- 8 càs de lait
- 1 sachet de levure
chimique
- 1 gousse de vanille
- 50 g de sucre complet
- 100 g de chocolat noir,
au lait et blanc

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure, le beurre mou, la vanille et le lait.
- 02 Malaxer jusqu'à obtenir une pâte.
- 03 Etaler la préparation entre deux feuille de papier cuisson sur une épaisseur d'environ 3 mm.
- 04 A l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce, former des ronds de pâte.
- 05 Faire cuire les biscuits dans un four à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Laisser refroidir 5 min.
- 06 Faire fondre le chocolat. Recouvrir une face du biscuit avec le ou les chocolats et tracer des lignes croisées à l'aide d'un cure-dent.

Je choisis quoi? LES BISCUITS FOURRÉS

Un biscuit est composé de farine, beurre, sucre, un peu de levure chimique et du sel. Le chocolat, c'est de la pâte de cacao, du beurre de cacao, du sucre et très souvent de la lécithine de soja ou autre



Ici, tout est ok!



Pas de demi-mesure dans les biscuits fourrés



De l'huile de palme, des amidons, des arômes, des graisses hydrogénées pour la marque Pouce et du glucose en plus dans les BN (vous avez toujours le sourire ?)



LA VERSION MAISON



INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 60 g de farine semi-complète (T110)
- 100 g de beurre mou
- 90 g de sucre glace
- 1 oeuf + 1oeuf
- 20 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel

Pour la ganache

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de purée de noisettes

BN VERSION MAISON

PRÉPARATION

01 Mélanger les ingrédients secs : farines, poudre d'amandes, sucre glace et sel.

02 Ajouter le beurre mou coupé en morceaux et mélanger. Ajouter l'oeuf et mélanger jusqu'à former une boule.

03 Etaler la pâte sur un plan de travail fariné et découper des formes à l'emporte pièce. Dorer les biscuits avec le 2e oeuf et enfourner 10 min à 180°C.

04 Faire fondre le chocolat et le mélanger avec la purée de noisettes. Placer au frais 20 minutes environ. Mettre 1 cuillère à café sur un biscuit et recouvrir d'un autre biscuit.

Je choisis quoi? LES DESSERTS LACTÉS

Pour faire une crème dessert, vous avez besoin de lait, de sucre, de chocolat. Et pour obtenir une texture de crème, deux choix: de la fécule (amidon) ou bien des œufs (encore mieux)



Recette parfaite à base d'oeuf pour la Laitière



Ici, l'amidon remplace les oeufs



Et là, on a ajouté des épaississants pour la texture



On passe directement dans la rouge avec ces produits plein d'amidons modifiés, d'arômes et de sirop de glucose-fructose pour les crèmes de la marque distributeur Auchan



LA VERSION MAISON



CRÈME "DANETTE" AU CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 500 mL de lait
- 100 g de chocolat noir
(ou moitié lait moitié noir)
- 25g de maïzena
- 1 càs de sucre
(facultatif)

01 Diluer la maïzena dans un peu de lait froid.

02 Dans une casserole, faire chauffer le reste du lait, le chocolat cassé en morceaux, le sucre et la maïzena diluée.

03 Laisser épaissir à feu moyen sans cesser de remuer.

04 Répartir dans 4 verrines (ou pots de yaourts) et réserver au réfrigérateur au moins 4h.



Les diététiciennes

Cosima

c.strub@maisonsportsantestrasbourg.fr

Marie

m.druart@maisonsportsantestrasbourg.fr

Retrouvez-nous sur



Maison Sport Santé de Strasbourg