

# FAIT MAISON VS INDUSTRIEL

## Analyse d'un plat végétarien



Chef de cuisine  
Gestionnaire

Analyse - Aide à la  
décision



Comparons un crousti'fromage industriel et un plat végétarien fait maison. Y-a-t-il une réelle différence nutritionnelle ?

### 1. CROUSTI'FROMAGE INDUSTRIEL ACCOMPAGNÉ DE PÂTES ET DE LÉGUMES 1 PERSONNE

Aliments	Quantités (g)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Fibres (g)	Liste des ingrédients
Pâtes blanches crues	30	3,6	/	19,8	6,2	0,5	0,9	Fromages (LAIT)(fromage blanc, emmental français (20%), fromage à pâte molle, mozzarella), farine de BLE, eau, féculé de manioc, huile de coprah, blanc d'OEUF en poudre, sel, levures, dextrose, épaississants : farine de graines de caroube (E410), gomme de xanthane (E415). Traces possibles de céleri, soja, moutarde et fruits à coques.
Légumes	150	1,5	/	4,5	60	0,9	3	
Crousti' fromage	100	17	14	16	314	/	/	
Huile d'olive	10	/	10	/	/	/	/	
<b>Total (g/mg)</b>		22,1	24	40,3	380,2	1,4	3,9	
<b>Total (kcal)</b>	<b>420,6</b>	88,4	216	161,2				
<b>% apport énergétique</b>		19%	46,4%	34,6 %				
<b>PU TTC</b>	<b>0,60 €</b>	P/L=0,9						

### 2. MJADARA (LIVRET DE RECETTES P.25) ACCOMPAGNÉ DE LÉGUMES 1 PERSONNE

Aliments	Quantités (g)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Fibres (g)	Liste des ingrédients
Riz cru	40	3	/	31,2	13,2	0,6	0,4	Cités dans le tableau + épices. Pas d'additif à part le sel. Pas d'allergène à déclaration obligatoire.
Ail	15	0,8	/	2,8	1,7	0,1	0,9	
Oignon	30	0,3	/	1,9	7,5		0,5	
Fromage blanc	60	4,8	1,3	1,4	78	0,1		
Lentilles crues	30	7,6	/	15,2	13,6	2	2,3	
Huile d'olive	10	/	10	/	/	/	/	
Légumes	150	1,5	/	4,5	60	0,9	3	
<b>Total (g/mg)</b>		18	11,3	57	174	3,7	7,1	
<b>Total (kcal)</b>	<b>401,7</b>	72	101,7	228				
<b>% apport énergétique</b>		17,9%	25,3%	56,8%				
<b>PU TTC</b>	<b>0,37 €</b>	P/L=1,6						

**Apport nutritif :** La recette 1 apporte plus de protéines mais également plus de lipides riches en acides gras saturés. Les protéines de la première recette sont apportées par le fromage tandis que dans la seconde les sources protéiques sont plus diversifiées entre le riz, les lentilles et le fromage blanc. Le rapport P/L est parlant avec un résultat inférieur à 1 pour la recette 1 ce qui la classe dans les plats à limiter ( $P/L < 1$  dans le GRCN). La recette 1 apporte 1/3 des besoins journaliers en calcium ce qui est très bien. L'apport en fer et fibres est deux fois plus important dans la recette 2 ce qui permet de répondre aux recommandations du PNNS.

**Prix :** Le prix de la recette 1 est plus élevé car le crousti'fromage coûte à lui seul environ 0,40 € ce qui est plus que la recette 2 dans son intégralité. La recette 1 est plus onéreuse mais nécessite moins de préparation.

**Ingrédients :** Dans la recette 1 les additifs et procédés de fabrication pour le crousti'fromage sont nombreux, au moins 4 marqueurs d'ultra-transformation sont à dénombrer.

**Le fait maison a de nombreux avantages qu'ils soient nutritionnels, monétaires ou simplement pour la santé des convives.**