

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Cette chère cuisine rapide  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826678>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

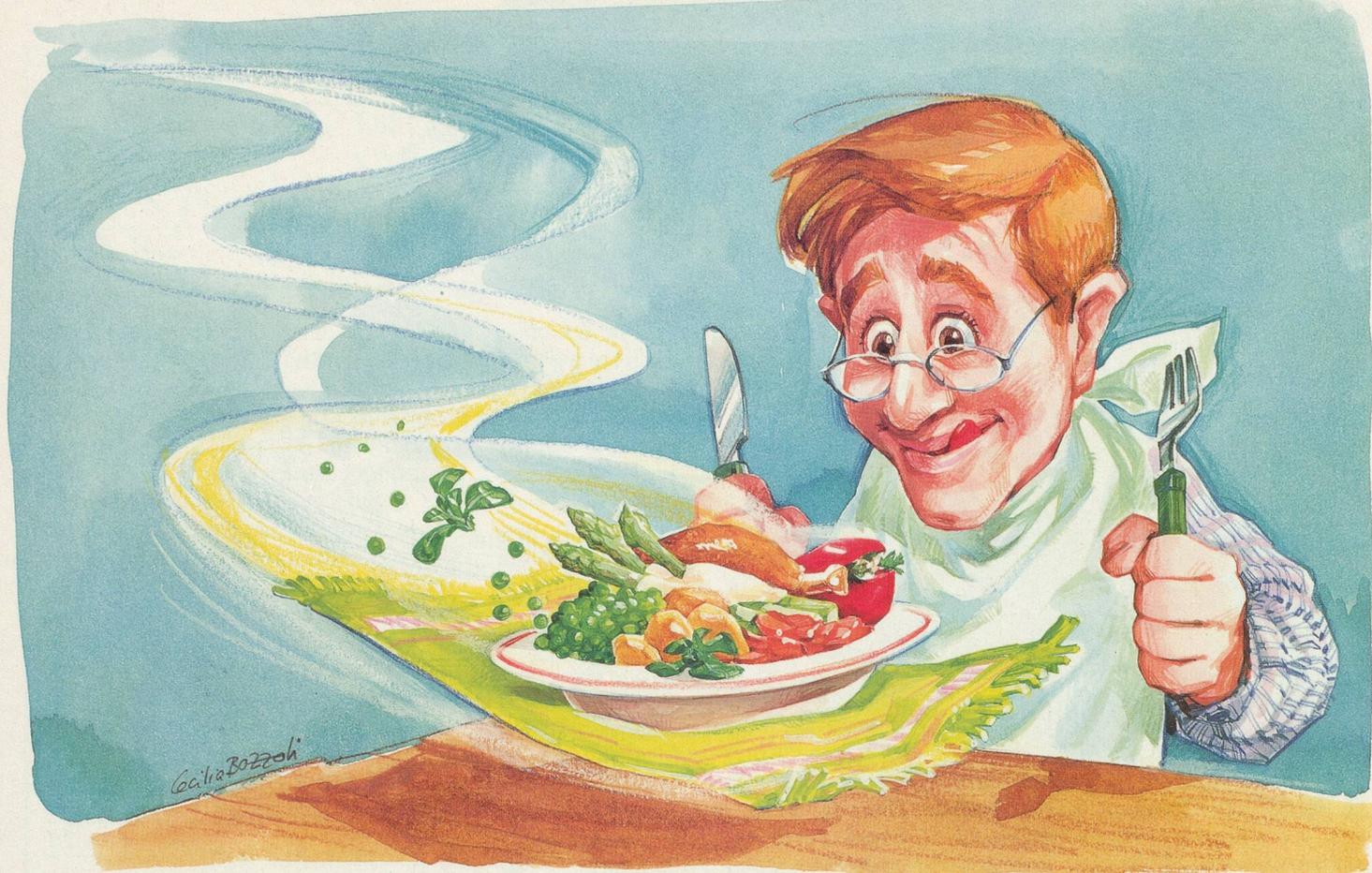
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Dessin Cecilia Bozzoli

## Cette chère cuisine rapide

*Lorsqu'on vit seul(e), on n'a pas toujours l'énergie de se confectionner des repas à la Girardet! Les plats précuisinés, surgelés ou emballés sous vide, sont-ils une alternative intéressante et acceptable sur le plan diététique? Quelques bons trucs pour bien faire son marché.*

**C**omme tout le monde, par paresse ou par manque de temps, il m'arrive d'enfourner rapidement un surgelé ou de réchauffer au bain-marie une barquette toute prête. Je bénis alors M. Findus ou M<sup>me</sup> Migros d'avoir inventé toutes ces techniques de conservation qui me permettent de disposer, en un clin d'œil, d'une assiette «d'aiglefin royal à la sauce citronnelle accompagné de son riz safrané aux petits légumes nouveaux» (le nom est de

mon cru). Pourtant, je me suis toujours demandé si c'était bien raisonnable sur le plan diététique et économique. J'ai donc décidé de mener l'enquête!

Pour soumettre à une diététicienne une palette de plats précuisinés représentative du marché actuel, je me suis rendue dans plusieurs grandes surfaces, Migros, Coop et Globus. J'ai d'abord constaté que les plats précuisinés étaient bien plus nombreux que je ne le supposais. L'offre en surgelés s'est passablement diversifiée, mais ce sont surtout les plats sous vide qui se sont développés. Conservés au réfrigérateur, ils ont une durée de vie de quelques jours.

De nouveaux produits lyophilisés, en sachets, peuvent, eux, être stockés dans une armoire et pour une longue durée (plus d'une année).

Après la révolution, somme toute récente, qu'a constitué la congélation, les laboratoires de recherche sont en train d'explorer une technique nouvelle, celle de la conserve sous haute pression. Au Japon, on trouve déjà des produits commercia-

lisés de ce type. Le fruit, par exemple, est placé dans un emballage souple plein d'eau, puis soumis à une pression correspondant à celle qu'on trouve à 10 000 mètres sous la mer. L'avantage? Il n'y aura plus d'additif chimique et le procédé nécessite peu d'énergie. Mais c'est encore de la musique d'avenir...

### Les pièges

Potages en sachets, pizzas surgelées ou ravioli en boîte occupent depuis belle lurette les rayonnages des supermarchés. Ils n'entrent pas en considération dans cette enquête, puisqu'ils ne représentent qu'une partie d'un repas et qu'ils exigent une vraie cuisson. Les plats précuisinés qui entrent dans l'échantillonnage choisi doivent comporter une viande ou un poisson avec un accompagnement et peuvent ainsi être considéré comme l'élément essentiel d'un repas.

En établissant ce choix, j'ai tout d'abord remarqué qu'il fallait être très attentif aux temps de cuisson,

pour éviter des pièges grossiers! L'exemple le plus frappant, c'est ce plat de tortelloni surgelés à cuire au four pendant... quarante-cinq minutes! Au rayon des pâtes fraîches, on trouve les mêmes tortelloni, à cuire dans l'eau bouillante pendant cinq minutes, que l'on peut agrémenter d'une sauce toute prête en sachet, réchauffée en trois minutes. A quoi bon donc gaspiller l'énergie d'un four à 220° pendant tant de temps!

Un autre élément auquel tout bon consommateur devrait être sensible, c'est le prix des plats précuisinés. Si l'on calcule le prix de revient des ingrédients plus les frais de préparation, il subsiste tout de même une bonne marge pour ceux qui les confectionnent en série! En général, on compte qu'un plat précuisiné est trois à quatre fois plus cher que le même plat réalisé à la maison. Payer plus de dix francs un plat qu'il faudra encore réchauffer mérite un sérieux calcul. Mon échantillonnage sous le bras, j'ai donc consulté M<sup>me</sup> Catherine André, diététicienne au Centre de Prévention des Lignes de la Santé, à Lausanne. Elle m'a expliqué comment se comporter en consommateur avisé face à cette gamme de produits.

### Utile à savoir

«Avant d'opter pour un plat précuisiné, ce qui n'est pas forcément une mauvaise idée, il faut juste se rappeler de quoi un individu a besoin sur le plan alimentaire dans une journée, précise Catherine André. Et ce n'est pas parce qu'on est âgé qu'on a moins besoin de manger des choses saines!»

Un repas doit impérativement être composé d'une bonne proportion de légumes cuits ou de salade, de pain et de pâtes ou de pommes de terre ou de céréales, de viande ou de poisson ou œufs ou de tofu ou de fromage. L'huile (ou à défaut la margarine ou le beurre) doit être présente dans l'assiette. A côté de cela, un bon

verre d'eau, puis un fruit frais ou une compote ou un laitage pour clore le repas. Tous ces éléments, bien sûr, s'ils sont dans votre assiette, ne doivent pas nécessairement l'être en grande quantité!

«Pourquoi est-ce utile de bien garder en tête ces règles fondamentales? Parce que, trop souvent, on oublie les légumes ou alors on écarte la viande, lorsqu'on a de la peine à mastiquer. Il faut alors trouver une alternative qui permette de conserver un équilibre diététique.» Mais ce fameux équilibre est-il respecté dans les plats cuisinés? «On constate justement qu'il manque des légumes dans la plupart des préparations; il serait donc judicieux d'accompagner le «ragoût de lapin avec risotto au safran» (voir tableau) d'une bonne salade et d'un fruit frais.»

### Un livre qui tombe à point

Sous le titre de «Savourez la Vie! Recettes», le Département des affaires sociales de Genève propose aux seniors un livre de cuisine spécialement conçu pour eux. Les recettes sont rédigées pour une ou deux personnes et tiennent compte des besoins alimentaires des personnes âgées. Pas besoin d'être un fin cordon bleu pour s'essayer à ces recettes à base de produits simples et peu coûteux. Des exemples? Le gratin de poulet ou la fondue d'endives. La première partie de ce guide est consacrée à des conseils diététiques et à des idées de boisson qui permettent de troquer l'éternel thé contre un jus de fruits plus revigorant. Pour varier les plaisirs et manger sainement, ce livre a sa place dans toutes les cuisines.

**A commander au Département des affaires sociales, rue Dizens 25, CP 143, 1211 Genève 4, tél. 022/ 418 47 00. Prix: Fr. 24.-**

### Le plaisir du repas

«Il y a un autre aspect primordial quand on parle de nourriture, ajoute M<sup>me</sup> André, c'est la notion de plaisir! Il est essentiel de s'asseoir à sa table, de se préparer une assiette qu'on aura éventuellement chauffée et de ne pas manger à même la barquette du plat cuisiné. Cela fait du bien au moral et favorise l'appétit, lorsqu'on est seul, de respecter les heures des repas et de s'installer à son aise.»

Les gens qui vivent seuls ont plus tendance à grignoter tout le temps? «Probablement, et comme le goût se modifie avec l'âge, qu'on ajoute plus de sel et de sucre parce qu'on les perçoit moins bien, on a tendance à dévorer plus de pâtisseries, qui représentent des calories vides! Attention, je ne préconise pas un régime draconien, sourit la diététicienne. Une pâtisserie comme dessert, pourquoi pas, mais cela ne doit pas remplacer un repas! Entre les repas, on peut tout à fait prendre une collation, mais plutôt des fruits secs que des chips par exemple.»

Et les seniors ne devraient pas non plus négliger de boire, même si la sensation de soif diminue. De l'eau en mangeant, des jus de fruits ou des frappés en dehors des repas, des thés froids (maison, parce qu'ils sont moins sucrés) en été. «L'idée essentielle, en matière de nourriture, c'est de diversifier les aliments au maximum, bref de varier! Dans ce sens, les plats cuisinés peuvent amener de la variété.»

### Choisir futé

Comment choisir alors un plat précuisiné?

Pour juger de la qualité d'un plat précuisiné, il existe des repères. «Il faut savoir que sur l'étiquette, les ingrédients sont toujours indiqués dans l'ordre décroissant, en fonction des quantités contenues dans le plat. Par exemple, si le riz est indiqué en premier dans un plat de poisson au ►

► riz, cela veut dire que c'est le riz qui est en plus grande quantité. Si les carottes figurent en queue de liste, cela signifie qu'elles ne sont qu'une décoration bien maigre», explique la diététicienne.

Les fabricants doivent obligatoirement mentionner les valeurs en protéines, glucides (ou hydrates de carbone) et lipides de leurs préparations. Si les lipides sont plus nombreux que les protéines, il va s'agir d'un plat gras. Mais attention, certaines recettes qui contiennent peu de lipides doivent parfois être accommodées à la poêle avec une adjonction d'huile, ce qui modifie un peu les données indiquées par le fabricant. A vous donc de savoir doser l'huile en question!

### Des goûts standardisés

Les plats précuisinés que j'ai testés étaient souvent mal proportionnés, trop copieux pour une personne seule et trop chiche pour un couple.

Par contre, il existe des surgelés de 750 g que l'on peut fractionner et qui se referment facilement avec un système de papier collant efficace. J'ai également constaté que certains produits étaient très salés. «Les ex-hausteurs de goût entrent dans la composition de ces mets, ajoute M<sup>me</sup> Catherine André. Même si la teneur en sel n'est pas excessive, ils donnent le sentiment d'un goût prononcé et passe-partout.»

### Gestion des repas

Puisque les plats cuisinés ne sont pas toujours satisfaisants, peut-on en confectionner soi-même? «Je ne conseillerais pas aux personnes âgées de surgeler des plats qu'elles ont préparés elles-mêmes. Lorsqu'on laisse refroidir une soupe aux légumes qui a cuit, des bactéries prolifèrent. On place ensuite la soupe au congélateur, les bactéries sont protégées par le froid! Il faudrait, pour les éliminer, recuire la soupe un

long moment, mais cela tue les dernières vitamines! Donc, il vaut mieux réchauffer sa soupe le soir même ou transformer un reste de riz en croquettes, plutôt que de tenter une congélation hasardeuse qui peut provoquer une intoxication. Les surgelés industriels sont, eux, réalisés dans d'autres conditions qui garantissent leur propreté et leur teneur en vitamines.» Et la diététicienne d'ajouter qu'il ne faut pas conserver des surgelés trop longtemps, donc, les acheter au fur et à mesure de ses besoins. Bien sûr, il n'est pas agréable de jeter des aliments en surplus, mais il est bien plus dommageable de risquer sa santé avec des restes mal conservés.

A vous de goûter et de sélectionner vos plats préférés! Bon appétit!

*Bernadette Pidoux*

**Les Ligues de la Santé donnent des cours sur l'alimentation, animés par des diététiciennes. Renseignement: Tél. 021/320 91 42.**

Hôtel  Restaurant-Bar  
**BAUMGARTEN**  
|||

Vous qui avez besoin de repos ou qui éprouvez simplement le besoin de changer d'air, venez vous détendre dans notre chalet au cœur d'une des plus belles régions de Suisse à une altitude moyenne de 850 m. Une ambiance familiale avec cuisine française soignée et 24 chambres très confortables.

**3 jours pension complète: Fr. 207.- 6 jours pension complète: Fr. 390.-**  
Séjours de plus longue durée possibles, prix sur demande.  
Famille H. J. Bürki-Lefavre, 3703 Aeschi, tél. 033/654 41 21.

 **GOTTHARD**

**Ce qu'on aime et ce qu'on chérit, ne doit pas être forcément cher!**  
Profitez de la vue imprenable sur le lac, avec ses montagnes majestueuses comme le Rigi, le Bürgenstock et le Pilatus.  
Faites l'expérience d'un accueil chaleureux, d'une cuisine diversifiée et d'un séjour sans souci, loin de la vie quotidienne.  
**Demi-pension dès Fr. 95.-**  
Pour plus d'informations  
**Hôtel Gotthard Au Lac, 6353 Weggis**  
Famille B. et I. Nanzer, Tél. 041/390 21 14

**MIEUX ENTENDRE  
MIEUX VOIR**

Grand choix de lunettes.  
Test gratuit de l'ouïe.  
Ventes d'appareils acoustiques  
et réparations toutes marques.



 **JP  
SCHMID**

Acoustique-Optique  
Petit-Chêne 38, Lausanne  
en face de la gare  
Tél. 021/323 49 33  
Fournisseur de l'AI/AVS  
*sur demande visite à domicile*

*Votre santé nous intéresse...  
Vous souhaitez pouvoir rester à domicile...*

**KELLY  
MEDICAL**

vous propose:

- assistance
- soins à domicile

pour une heure, un jour, une semaine ou plus,  
7/7 jours, 24/24 heures, de jour comme de nuit par  
une équipe médicale diplômée.

Contactez Martina Lambert-Vilda et Catherine Parrotta au  
021/321 10 40 du lundi au vendredi de 8 h à 18 h et le week-end  
ainsi que les jours fériés au 077/22 64 56.

# Nous avons testé pour vous

PRODUIT	PRÉPARATION	VALEUR ÉNERGETIQUE	CONTENU	AVIS B. P.	AVIS C. A.
COOP. Lasagne «come a casa», bolognaise, frais, 400 g, Fr. 4.90	Au four, 20 min. 180°	(aux 100 g) 710 kJ (170 kcal)	Protéines 9 g Glucides 11 g Lipides 10 g	Pâteux, un peu sec	La portion est trop grosse pour une personne, et trop petite pour deux gros appétits. A accompagner d'une salade et d'un fruit.
COOP. Marie (Danone). Ballottin de truite et son riz parfumé au basilic, sous vide, pasteurisé, 280 g, Fr. 8.60.	Bain-marie 10 min. ou micro-ondes.	701 kJ (168 kcal).	Protéines 8,5 g Glucides 12 g Lipides 9,3 g	Le poisson est savoureux et tendre, la sauce onctueuse, mais le riz n'a pas le goût de basilic et est un peu fade.	Le riz est plus abondant que le poisson lorsqu'on regarde la composition. Il faudrait un légume en accompagnement ou une salade pour rééquilibrer le plat.
COOP. Findus. Nasi-goreng (plat de riz, viande et légumes), surgelé, 325 g, Fr. 3.90.	Poêle 5 min.	450 kJ (110 kcal)	Protéines 5 g Glucides 18 g Lipides 1,5 g	Le mélange a une consistance agréable, il est épicé mais sans excès. Très vite prêt et pas cher.	La composition est intéressante et assez complète, un peu pauvre en protéines. Mais les seniors mangent-ils volontiers des plats un peu exotiques? Un fromage ou un laitage complète le tout, qui a l'avantage d'être peu gras (attention de ne pas rajouter trop d'huile!)
Globus. Hero. Gamme fraîche et prête. Ragoût de lapin avec risotto au safran, sous vide, pasteurisé, 330 g, Fr. 8.90.	Bain-marie 10 min., casserole 5 min. ou micro-ondes.	566 kJ (135 kcal)	Protéines 10 g Glucides 10 g Lipides 6 g	Les rares morceaux de lapin baignent dans une sauce salée et trop liquide, le risotto est excellent.	Une fois de plus, le riz est présent, mais pas les légumes. Le plat contient du sel dans une assez forte proportion. Ajouter une salade, un fruit. Le plat est assez cher.
COOP. Findus. Spätzli forestière, surgelé, 750 g (2-3 portions), Fr. 8.30.	Poêle 6 min.	410 kJ (100 kcal)	Protéines 5,3 g Glucides 16,2 g Lipides 0,9 g	Formule originale, goût agréable. L'avantage: le paquet se referme, on peut fractionner les doses. On peut y ajouter de la crème pour un effet moins «sec» et un goût plus fin.	La composition avec les légumes et la viande est bonne. Attention à la dose de crème qu'on rajoute, cela modifie les lipides! Attention aussi de bien remettre le reste du paquet au congélateur tout de suite!
MIGROS. Tortelloni alla panna, surgelé, 450 g, Fr. 4.80.	Four 45 min.	1360 kJ (325 kcal)	Protéines 11 g Glucides 21 g Lipides 22 g	Fade et gras.	La préparation au four est très longue et la crème (22%) très abondante; c'est un plat très gras et pas équilibré.

Les avis signés B. P. ne reflètent que ma modeste et subjective opinion de dégustatrice.

Les avis C. A., sont ceux de M<sup>me</sup> Catherine André, diététicienne, qui a examiné les ingrédients contenus dans chaque plat.