

SNACK NE RIME PLUS AVEC MALBOUFFE

DIÉTÉTIQUE Wraps frais, soupes aux légumes, sushis ou encore hamburgers de grands chefs étoilés, les plats à emporter cherchent à décoller leur étiquette «junk food».

Bulle (FR) accueille dès demain son Salon des Goûts et Terroirs 2014 dont l'un des hôtes d'honneur sera le Swiss Bakery Trophy, grand concours annuel de la boulangerie, pâtisserie et confiserie artisanales. Particularité cette année, une catégorie «snack sain» dans laquelle les concurrents devront présenter un produit de restauration rapide mais respectant une alimentation équilibrée. Un thème qui s'inscrit dans une vraie tendance puisqu'on ne compte plus les fast-foods bio, bars à soupes fraîches et autres take away santé. Autant d'établissements qui fleurissent dans les grandes villes et promettent aux travailleurs pressés de manger, certes sur le pouce, mais des plats diététiquement plus acceptables que le classique hamburger-frites ou le jambon beurre. Un vœu tout à fait réalisable, à en croire Tania Lehmann, diététicienne à la Fourchette verte de Genève. «A condi-

tion de bien choisir ses produits et de se ménager un moment de calme pour savourer sans distraction et sans écran.»

Retrouver le goût des produits

En mai 2015, les boulangers suisses lanceront d'ailleurs la «Quinzaine saine». «C'est le domaine dans lequel se trouve notre meilleure marge de progression, estime Nicolas Taillens, artisan boulanger-pâtissier à Montana (VS) et membre du comité de l'Association romande des artisans boulangers-pâtisseries-confiseurs. Sur les produits de base tels que le pain par exemple, nous sommes en concurrence avec d'autres commerces comme les stations-service, la grande distribution. Mais proposer du snacking frais et réfléchi, je ne crois pas que cela soit leur créneau. L'idée est de dire aux gens qui n'ont pas le temps de rentrer chez eux à midi qu'ils peuvent manger de manière équilibrée dans une boulangerie. A nous de leur montrer qu'on sait le faire. Il ne

faut pas proposer un produit pour se donner bonne conscience, mais élargir le choix à tous les niveaux, avec moins de sel, du meilleur pain, etc.» Anciennes farines resuscitées, pain avec moins ou pas de gluten, pâtisseries sans lactose, la tendance du snacking sain en

«**Montrer aux gens qu'ils peuvent manger sainement dans une boulangerie**»

Nicolas Taillens, boulanger

boulangerie augmente, même si cela demande du travail de formation et d'expérimentation. «Enlever 2 ou 3% de sel dans un pain, les clients le sentent si la recette ne change pas. Alors il faut travailler différemment, sur des fermentations longues par exemple, pour redonner plus de goût au produit.»

● MELINA SCHRÖTER

melina.schroeter@lematin.ch



Dans sa «Luncheonette» lausannoise, Sébastien Cadoux a misé sur le take away sain: salade, wraps, produits frais et superaliments.

Salon des Goûts et Terroirs, 15^e!

ARTISANAT Du 29 octobre au 2 novembre, les gourmands de toute la Suisse se retrouveront à Bulle (FR). Au menu comme chaque année des invités: les Parcs suisses – du miel du Jura vaudois aux vins de Finges –, Appenzell et le Swiss Bakery Trophy (voir ci-contre). Les amateurs d'exotisme seront aussi à la fête puisque le Liban est l'hôte d'honneur étranger cette année, occasion donc de déguster, entre autres, les mezze de «la Suisse du Proche-Orient». Au total, ce sont plus de 280 artisans et producteurs du terroir qui rempliront les halles bulloises. Et comme d'habitude l'Arène Gourmande accueillera de nombreux professionnels ou non – qui cuisineront en direct. Se succéderont notamment aux fourneaux le Valaisan Damien Germanier, la Top Cheffe Ghislaine Arabian, le régional de l'étape Pierrot Ayer, Franck Giovannini, chef de cuisine à l'Hôtel de Ville de Crissier, et Andreï Bykov, le hockeyeur. ●

www.gouts-et-terroirs.ch

SNACKS ÉQUILIBRÉS MODE D'EMPLOI

Soupe, jus, smoothies

Bars à soupe, à jus frais pressés, à smoothie de fruits ou de légumes, les repas mixés ont l'air sur le papier d'avoir tout bon niveau santé. Pour Tania Lehmann, de la Fourchette verte Genève, c'est une bonne option à condition d'en faire un repas complet, pour éviter la fringale de 15 heures qui nous pousse à nous jeter sur n'importe quoi. «La soupe c'est bien, mais il faudrait idéalement compléter avec un morceau de pain, de fromage par exemple pour les protéines ou peut-être un petit sandwich.»



SOUPE Oui, à condition d'ajouter féculent et protéine.

Sushis, ramen, bouillons asiatiques

La multiplication des points de vente de sushis, y compris à présent en grande surface, en a fait un take away privilégié par les amateurs de poissons crus. D'autres spécialités asiatiques les ont aussi rejoints dans la barquette. «Les sushis, makis, etc. sont très peu gras, ce qui est bien. Il y a un féculent, puisque la majorité contient du riz, mais cela manque de légumes. Il faut donc en apporter en complétant par exemple avec une salade d'algues, des légumes ou des fruits en dessert.»



SUSHIS Peu gras, mais un manque de légumes à combler.

Sandwiches, burgers

Bonne nouvelle, oui, un sandwich peut être diététiquement acceptable. A condition de miser sur une garniture saine. Truite ou saumon fumés, crevettes, poulet, dinde, œufs, thon devront être préférés à la charcuterie ou à la viande trop grasse. «Attention aussi à la mayonnaise qui peut être remplacée par de la ricotta, du fromage blanc ou juste un peu d'huile d'olive.» Penser aussi à ajouter des légumes et des crudités en bonnes portions. Le pain est également important, sans trop de sel ou de sucre, il peut en revanche être



SANDWICHES Attention à la mayonnaise et à la charcuterie.

agrémenté de graines ou de farines complètes. Le tout à compléter avec des crudités ou une salade plutôt qu'avec des frites.

Salades, crudités

Comme pour la soupe, c'est bien mais gare à la fringale. Protéines et féculents doivent être ajoutés pour équilibrer le tout. Un wrap de légumes agrémenté, par exemple, d'œufs ou autres protéines animales pas trop grasses. «Dans les salades, il manque souvent les féculents: du riz, des pâtes, des légumineuses comme des lentilles. Et il faut également des protéines comme un peu de fromage, du poulet. Mais bien sûr que la portion la plus importante doit être les légumes.»



CRUDITÉS Bien les compléter sous peine d'avoir rapidement faim.