

Cuisine commode, repas médiocres?

Il n'y a guère de cuisine dont sont absents les produits de convenance. Des aliments bien pratiques pour manger sans perdre de temps. Des produits tout prêts, pré-préparés, surgelés, bons pour le micro-ondes, à délayer ou à réchauffer. Déjà 97% des ménages et, selon des estimations, un professionnel sur trois, se servent de ces compléments pratiques. Le commerce de l'alimentation en tire de juteux profits. Il connaît même une augmentation de son chiffre d'affaires annuel de plus de 10%. C'est ainsi que le marché de la convenance, s'enrichit régulièrement d'offres supplémentaires. Il s'impose à celles et ceux qui manquent de temps, de compétences culinaires et d'envie, ou les trois, ou parfois, aussi, là où les possibilités d'approvisionnement font cruellement défaut. Ce confort se paie: en Suisse, le marché de la convenance doit actuellement dépasser le seuil des 500 millions de francs par année.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann est nutritionniste diplômé et travaille en tant que journaliste spécialisée et auteur de conseils alimentaires. Pour TABULA, il a écrit «Ai-je assez mangé? – Les mécanismes de la faim» (TABULA 2/2000).

A en croire des estimations allemandes, seul un ménage sur trois fait encore la cuisine tous les jours. Mieux: plus les membres du ménage sont jeunes, moins ils se mettent au fourneau. Les aptitudes culinaires se font de plus en plus rares et les repas tout prêts deviennent tendance.

Cette constatation se reflète dans les (pauvres) connaissances culinaires de nos contemporains. Si la moitié des plus de 40 ans sait encore apprêter une truite au bleu, il ne s'en trouve plus que un sur cinq à maîtriser le même sujet dans la catégorie des 16-39 ans. Parmi les plus jeunes, 75% ne sortent pas du registre, œufs sur le plat – pommes rissolées – steaks. Le reste,

c'est l'industrie alimentaire qui le prépare et le cuit.

Mais cette alimentation pratique n'est pas le seul fait des paresseux et des handicapés de la casserole. Il y a également de jeunes parents reconnaissants de pouvoir offrir de petits pots sûrs et sans chichi à leur tendre progéniture. De plus en plus nombreux, des travailleurs au turbo se nourrissent de salades mêlées en sachet et de pommes de terre pelées en boîte pour éviter de se stresser encore davantage à la cuisine.

Toutefois, la cible privilégiée des fabricants de produits finis, ce sont les personnes vivant seules dans leur ménage. Quand on vit, cuisine et mange seul, on a rarement envie de se faire

à manger, même si son estomac gargouille. On associe inmanquablement le repas chez soi au sentiment de solitude. Et quand un single invite un autre single à manger, quand de surcroît ses compétences culinaires sont limitées, l'industrie de la convenance vient à son secours: crème de champignons tirée d'un sachet, filets de poulet sortis du congélateur, riz prêt à cuire et tiramisù en barquette toute prête feront aisément passer le dernier des nuls pour un maître queux.

Pour éviter la répétition, donc l'ennui, les produits naissent et se suivent en rafale sur les régales des grandes surfaces: plats des Caraïbes, aumônières farcies (wraps) et même rôti





PHOTO: ALEXANDER EGGER

haché fin prêt, rappel nostalgique de plats anciens, se disputent le marché. «Les plats que l'on glisse rapidement au four à micro-ondes et les légumes surgelés qui évitent la corvée de nettoyages sont particulièrement prisés», peut-on lire dans la dernière étude sur la convenance menée par l'institut allemand d'étude de marché GfK.

Des carottes sans fanes, aussi

Convenance, finalement, ne signifie rien d'autre que confort, commodité et praticabilité. Il s'ensuit que les produits qui portent ce label ne sont pas seulement destinés aux cuisiniers nonchalants mais aussi aux jouisseurs malins qui s'épar-

gnent ainsi quelques étapes fastidieuses, voire difficiles, grâce à la technologie alimentaire. Les carottes sans fanes, à elles seules, marquent un progrès évident.

En gros, on distingue trois gammes. D'abord, des produits qui doivent être préparés avant de passer à la casserole, comme les carottes, précisément; ensuite des produits prêts à cuire comme les légumes surgelés, les frites ou les pâtes qu'il suffit de mettre au feu; enfin, les produits précuits que l'on ne fait que réchauffer, par exemple au four à micro-ondes. Si, en ratisant large, on verse dans la convenance les pâtes, le pain coupé et les légumes pelés – débités, 90% des aliments que nous achetons aujourd'hui appartiennent à cette catégorie.

Du cube de soupe à la terrine cinq minutes

Les produits finis ont connu leur premier succès avec l'industrialisation du XIX^e siècle. On n'avait alors plus le temps de cuisiner. Le cube de soupe est né, les boîtes de conserve ont surgi tout comme la saucisse aux pois et la poudre à pouding. Avec la croissance économique et le bien-être général, la technique a fait irruption dans les cuisines. Aujourd'hui, dans chaque ménage trône une cuisinière et un frigo, auxquels viennent souvent s'ajouter un four à micro-ondes, un congélateur et autres appareils ménagers. Avec leur arrivée a grandi l'offre de produits finis toujours plus raffinés. Les aliments surgelés et les menus tout prêts sont arrivés sur la table en un tournemain grâce au micro-ondes.

La technicisation du ménage et le développement parallèle de produits de convenance ont pris

leur essor voici une trentaine d'années. C'est-à-dire précisément au moment où les femmes ont cessé de n'être que mères, femmes au foyer et cuisinières pour se lancer elles-mêmes dans une carrière professionnelle. Manger a perdu une partie de son importance. Maintenant, il y a des cantines et des caf' scolaires, la bouffe rapide, les restaurants de fast-food et les chaînes de restauration sur le pouce. Tous ces endroits modifient profondément l'importance sociale du repas. Celui de midi, dans de nombreuses familles, perd lentement sa fonction de rendez-vous où l'on se parle. En Suisse, d'ailleurs, un logement sur trois n'est occupé que par une personne, ce qui en totalise un bon million. En revanche, on mange en situation, peu importe l'heure et le lieu: sur le pouce, en vitesse, à tout moment du jour ou de la nuit. Toujours, partout, quand on le veut. Aux Etats-Unis, ces nouvelles habitudes alimentaires portent un nom, c'est le «grazing». Il y a bien longtemps que l'industrie s'est jetée sur ce nouveau marché des petites croques avec ses soupes rapides, ses offres de sandwiches et ses en-cas. Chez nous, des spécialistes de l'alimentation voient poindre un certain danger dans ce comportement, celui de perdre le rythme des repas, donc celui du passage alternatif de l'appétit à la saturation.

Manger vite n'est pas toujours mauvais

Ces dernières années, une autre tendance s'est mise à s'affirmer en regard des produits finis, celle de s'intéresser davantage à son alimentation, à la considérer d'un œil critique et à privilégier les valeurs attachées à

la santé. La peur des additifs et d'une aliénation de ses propres aliments augmente au fur et à mesure que nous perdons la traçabilité de ce que nous mangeons. A l'ère de l'ESB, des salmonelles et des antibiotiques, l'insécurité se mue en hystérie et les produits finis sont vomis en bloc. Or précisément l'ali-

mentation complète juge le bien d'un aliment en fonction de son degré de transformation, ce qui fait que les produits de convenance s'en tirent plutôt mal à ce titre-là. Ce qui est d'autant plus curieux que certaines substances nutritives comme la bêta-carotène de la carotte ou la substance végétale secondaire lyco-

pène de la tomate sont bien mieux mises en valeur sous forme de produits travaillés que sous forme de produit cru. L'accès à ces substances nutritives n'est, en effet, possible que si l'enveloppe solide des cellules laisse échapper leur précieux contenu. Dans une carotte crue, la quantité de bêta-carotène est

Les classiques du prêt à manger: potages en sachet et bouillon-cubes

Au XIX^e siècle, les cubes Maggi ont représenté un véritable progrès pour les travailleurs de l'industrie. Hommes, femmes et, plus souvent qu'on ne croit, **enfants travaillaient six jours par semaine** et régulièrement **douze heures par jour**. La mortalité infantile était importante parmi les travailleurs qui, par ailleurs, souffraient de nombreuses maladies.

Pour remédier à cette situation déplorable au plan de la santé, le médecin suisse Fridolin Schuler s'employa à trouver une bonne nourriture qui rassasie mais soit en même temps facilement digestible, riche en protéines et en graisses. Simultanément, il fallait qu'elle reste d'un prix avantageux, qu'on puisse la préparer en un tournemain et qu'elle ait bon goût!

Dans sa quête d'une meilleure alimentation, le bon docteur Schuler dénicha un excellent partenaire en la personne de Julius Maggi. Ce brillant et dynamique propriétaire de moulins de Kempttal caressait depuis longtemps l'idée d'aliments issus de légumineuses moulues qui, grâce à leur amidon et à leurs protéines, seraient aussi nourrissantes, mais bien moins chères, que la viande. En 1886, l'affaire était dans le sac. Les premières farines de soupe arrivèrent sur le marché. Elles étaient bon marché, permettaient de préparer une soupe en quinze minutes, contenaient de nombreuses substances nu-

tritives et avaient bon goût. La soupe toute prête était née. Dès son lancement, elle connut un immense succès. Un an plus tard, déjà, Julius Maggi pouvait proposer vingt-deux sortes de farines de soupe différentes.

Après la soupe toute prête, l'infatigable Julius Maggi inventa l'extrait de bouillon qui, plus tard, connut un succès planétaire sous le nom de cube Maggi. «Les soupes à l'eau les plus simples se transforment en soupes délicieuses grâce à ce petit plus. On peut les servir à chaque table, même les plus raffinées», claironnait alors le texte promotionnel. Vingt ans plus tard, Maggi connaissait son deuxième succès mondial. Après avoir, en 1900, produit les premiers cubes de soupe, on connut en 1908 le premier bouillon cube dont le goût est assez comparable à celui de l'actuel cube de consommé. C'était le prototype d'un autre classique de la convenance. Les scientifiques avaient longtemps travaillé à élaborer ce cube en décomposant chimiquement de la

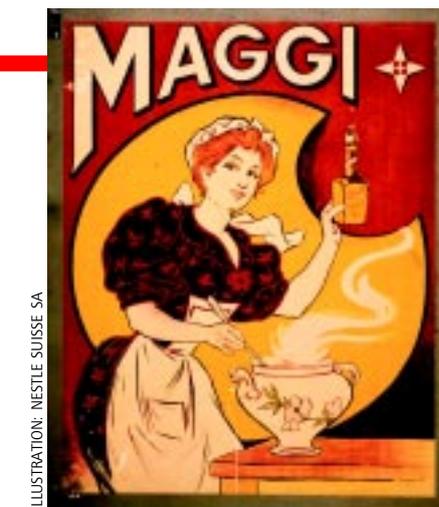


ILLUSTRATION: NESTLÉ SUISSE SA

protéine végétale, comme pour le condiment Maggi, ce qui donna un mélange bien relevé de particules protéiques, complété par des épices, des herbes et des extraits de légumes, plus de la graisse animale. Aujourd'hui, le cube Maggi comprend essentiellement du sel et des exhausteurs de goût.

A cette époque-là, ce qui comptait le plus pour la ménagère, c'était le prix à payer: pour un cube de consommé, elle payait la valeur de vingt-cinq de nos centimes alors qu'un kilo de viande à bouillir coûtait plus de sept francs, ce qu'elle ne pouvait s'offrir. Ce cube est resté un incontournable, et cela jusqu'à nos jours, parce qu'il arrive à se faufiler jusque dans les ménages les plus modestes, qu'il ne se gâte (presque) pas et qu'il se transforme en délicieux bouillon par la simple adjonction d'eau bouillante. On n'a donc besoin d'aucune connaissance culinaire. Il y a bien des gens, d'ailleurs, qui, à part du café soluble, n'ont que ça dans leur cuisine.

pratiquement égale à zéro. Seule la cuisson dynamite les enveloppes des cellules et permet au bêta-carotène de se libérer. Il en va de même avec la tomate dont la substance colorante spéciale, le lycopène, est censée protéger du cancer de la prostate: pour que le corps puisse pleinement en profiter, il faudrait préférer les boîtes ou les purées aux fruits frais.

Nombreux aussi sont ceux qui oublient que nous ne récoltons ni ne conditionnons plus nous-mêmes les légumes et les fruits. Ils ne nous parviennent qu'après être passés entre différentes mains et avoir parcouru de grandes distances. Il y a des années, une étude Iglo a déjà pu prouver que les légumes frais comme les épinards ou les haricots, même soigneusement entreposés au froid, perdaient davantage de vitamines C au bout de deux jours que les mêmes surgelés. Même Simonetta Sommaruga, présidente de la Fondation pour la protection des consommateurs et critique virulente de la convenance, admet que les produits surgelés offrent «un bon complément» à une alimentation par ailleurs équilibrée. «Finalement, dit-elle, je congèle également des légumes de mon jardin.»

L'autre avantage des produits surgelés, c'est qu'ils ne contiennent pas de produits de conservation et souvent aucun autre additif. Les produits frais, quand on les congèle en les ménagant, n'ont pas besoin d'additifs. Car chaque produit fini qui a besoin d'exhausteur de goût, de colorant ou de tout autre substance additionnelle montre seulement que sans ces béquilles il n'a pas aussi bon goût, aussi bonne mine et aussi bon effet. A ce sujet, ce sont surtout

les personnes souffrant d'allergies qui devraient scruter attentivement la liste des additifs.

Pertes de vitamine C et d'acide folique

Quels que soient les avantages des produits de convenance, il ne faut pas passer sous silence le fait que certaines substances nutritives partent en fumée lors de nombreux processus de préparation. Certes, le bêta-carotène et le lycopène sont plus facilement accessibles après la cuisson de certains légumes; en revanche, la vitamine C et l'acide folique souffrent considérablement de la chaleur. Dans les salades en sachets, il ne reste au mieux que 60 à 70% de la vitamine C d'origine.

L'acide folique, une substance d'une extrême sensibilité, est encore plus menacé. Il faudrait le traiter encore plus prudemment car en cas de déficit il peut créer de graves problèmes de santé. Les femmes en âge d'avoir des enfants devraient, avant et jusqu'au quatrième mois de grossesse, veiller à consommer suffisamment d'acide folique, car en cas de carence, le nouveau-né pourrait souffrir de sérieux défauts du système nerveux central. Le manque d'acide folique se révèle aussi particulièrement dangereux chez les personnes âgées car alors ils produisent trop d'homocystéine, un produit intermédiaire du métabolisme. A la clé, dans ces conditions, des maladies cardio-vasculaires et des infarctus.

Les partisans fûtés de la convenance savent comment compenser les pertes de substances nutritives. Ils combinent produits finis et salades ou les enrichissent selon leur humeur de légumes et de fruits crus.



PHOTO: CORBIS

Les produits de convenance peuvent se révéler commodes mais chers: tandis qu'un kilo de pommes de terre coûte 1 fr. 20, les frites à passer au four, si pratiques, coûtent déjà six fois plus. Pour un kilo de pommes frites de McDonald's, il faudrait déboursier 24 francs.

Juteux bénéfiques grâce à l'alimentation commode

En plus de la perte d'éléments nutritifs, Simonetta Sommaruga critique aussi le prix exorbitant des aliments prêts à manger. «Un kilo de pommes de terre coûte peut-être 1 fr. 20. Mais combien vais-je payer pour la même quantité de pommes frites?» Chez McDonald's, on devrait multiplier cette somme par vingt, ce qui est, on le voit, sans commune mesure avec le produit brut. Autre exemple, les spetzlis. Dans un paquet de 300 grammes, on trouve 74% de spetzlis, 16% de fromage et 10% d'huile végétale, d'oignon, de vinaigre de fruits et de condiments. On remue avec une fourchette et on glisse dans le four à micro-ondes. Au bout de trois minutes à 650 watts, on peut servir, tout ça pour 4 fr. 60. Mais faisons le calcul: 74% de spetzlis représentent 222 grammes, quantité que l'on obtient chez le même fabricant de produits finis pour 2 fr. 22. Pareil avec le fromage: 48 grammes (16% de 300 g) coûtent 1 fr. 10. Nous voici à 3 fr. 32. Les derniers 10%, pour ne pas compliquer, nous allons les facturer 10% du prix final, ce qui nous donne 3 fr. 78, c'est

Jouer avec la convenienc

Georges Knecht, chef des cuisines de l'Hôpital de l'île à Berne, ne s'en sortirait plus sans produits de convenienc. C'est qu'il doit servir 5500 repas par jour.

Que les choses soient bien claires, Georges Knecht n'emploie en aucune façon des produits tout prêts, comme il le précise d'emblée: «Nous employons des sauces en poudre et des légumes déjà conditionnés, et nous ne faisons pas appel à des plats préparés.» Ses aides de cuisines

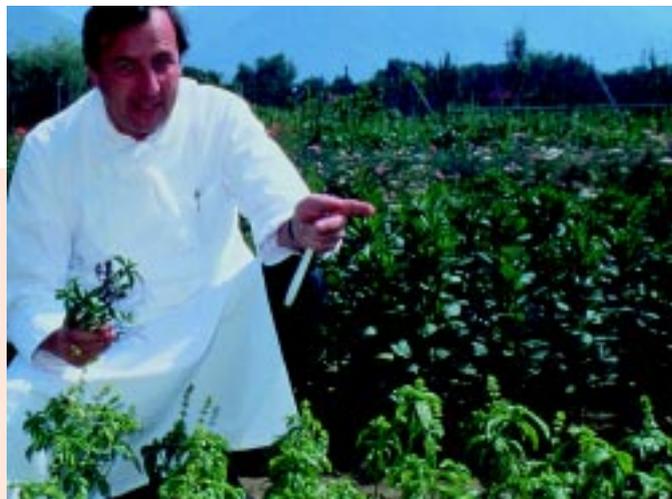


n'égratignent d'ailleurs pas son image de cuisinier émérite (Georges Knecht assume la présidence de la Société suisse des cuisiniers): «Les gens se fichent de savoir qui a nettoyé et coupé les carottes», disent-ils. Chez lui, 60 à 70% des fruits et des légumes sont préparés. En pâtisserie, la part de la convenienc représente 30%. Ici, on travaille avec des fonds de tarte tout prêts et de la crème en poudre. «Je ne m'élève pas contre les produits de convenienc. On utilise le bon produit au bon endroit. Cela dit, dans

un restaurant haut de gamme, je suis en droit d'attendre que les prestations soient à la hauteur des prix. Le contraire ne serait pas correct à l'égard du client.»

Le credo de Georges Knecht, qu'il tente de faire partager par ses collègues: ne pas se reposer sur les produits finis mais s'en accommoder sur le mode ludique. Ainsi, pendant qu'on délaye la masse de pommes de terre destinée aux croquettes, il y ajoute des amandes, des graines de pavot ou des pignons. Ou alors il enrichit la soupe d'asperges de quelques asperges fraîches ou d'ail des ours.

Améliorer, enrichir ou raffiner des produits de convenienc fait aussi partie des examens pratiques de cuisinier que Georges Knecht dirige. On doit aussi être en mesure de calculer si les produits finis valent la peine. Georges Knecht lui-même ne doute pas un instant, par exemple, de la qualité des lasagnes prêtes à consommer. «Mais je peux les produire dans ma cuisine pour un prix inférieur de 50% et les stocker après les avoir congelés.» En tant que président de sa corporation, il est bien content de ne plus vivre au temps où les restaurateurs ne parlaient pas ouvertement de la convenienc. «Aujourd'hui, ces produits sont incontestés par mes collègues, même si certains d'entre eux peuvent se permettre d'y renoncer.»



Quand les cuisiniers vont au jardin

Othmar Schlegel, chef du Castello del Sole à Ascona, n'a rien contre les produits de convenienc. A condition de les produire lui-même. Comme le melon confit ou les tomates cerises ou les noix préparées par ses soins ou ...

Les gourmands exigeants connaissent le Castello del Sole d'Ascona, 16 points au GaultMillau, grâce à son chef de cuisine, Othmar Schlegel, aux fourneaux depuis 1986. La clé de son succès: qualité première des produits et transparence. Simplement. S'agissant précisément des produits, le maître queux peut compter sur ses propres ressources car le Castello ne comprend pas seulement un restaurant cinq étoiles et un restaurant, mais aussi un domaine avec élevage de volailles, des légumes, des fruits et des vignes. Pour le vin. Plus un immense jardin de petites herbes au sein duquel on trouve jusqu'à dix variétés de basilic.

«Nous n'avons pas besoin de produits de convenienc, assure Othmar Schlegel, hormis ceux que nous faisons nous-mêmes.» En clair: à part les spaghettis et les penne, il confectionne ses propres pâtes et ses fonds de viande à base d'os de veau, de légumes, d'herbes et de condiments. Dans sa cuisine, pas de cube Maggi. Othmar Schlegel considère comme un privilège le fait de pouvoir renoncer aux produits de convenienc, contre lesquels il n'a, fondamentalement, rien. Ils n'ont simplement rien à faire dans une cuisine de haut niveau. C'est une question d'honnêteté. Mais alors, quels conseils donne-t-il aux cuisiniers qui ne possèdent pas leur propre jardin et doivent calculer leurs prix au plus juste? «Ma mère dit qu'il ne faut pas être plus paresseux que sachet auquel on recourt», ce qui signifie qu'il ne faut pas bêtement appliquer les indications écrites sur l'emballage mais ajouter, par exemple, un oignon, quelques légumes ou un filet de vin. Afin que «de Bâle à Chiasso et de Genève à Romanshorn, tout n'ait pas le même goût».

à-dire 82 centimes ou 22% de moins que le prix du produit fini. La seule différence, c'est que ces spetzlis au fromage ne sont pas prêts en trois minutes mais exigent trente minutes de travail, y compris la préparation du fromage râpé et le nettoyage des casseroles. Dans ces conditions, nombreux sont ceux qui dépenseront sans hésiter ces 82 centimes supplémentaires.

Ce qui reste incalculable, ce sont les valeurs immatérielles. Comme, par exemple, l'eau qui vous monte à la bouche quand passent sous votre nez les effluves de la cuisine en route ou la satisfaction d'avoir réussi un plat soi-même. L'alimentation ès conveniences convient surtout à qui considère comme du temps perdu le fait d'acheter, de préparer, de remuer et d'assaisonner des produits.

Une indication sur les cartes de restaurants

Les vastes cuisines mais aussi les restaurants plus modestes ont depuis longtemps compris qu'il vaut mieux passer à la convenience plutôt que de payer un cuisinier. Cafétérias, cantines scolaires et d'entreprises ne pourraient, par ailleurs, pas servir tous les jours des milliers de convives si des produits déjà préparés ne venaient pas à leur secours. Le président de la Société suisse des cuisiniers, Georges Knecht, ne voit pas où est le problème d'utiliser des produits finis. Pour de nombreuses tâches simples, on manque de temps, de personnel et de place. Mais aussi de compétences, pense l'un des pionniers de la «cuisine honnête et proche de la nature», Oskar Marti, plus connu en Suisse alémanique sous le surnom de «Chrüter Oski».

Pour que le client puisse à coup sûr admettre que le prix élevé qu'il paie se justifie pour le bon repas qu'il fait, la conseillère nationale Simonetta Sommaruga ne veut pas seulement savoir dans quel restaurant il y a encore un cuisinier aux fourneaux et où, au contraire, il ne fait que réchauffer un menu tout prêt («Je me sens trompée si on se contente de glisser quelque chose au four à micro-ondes»); elle exige également que soient clairement indiqués sur la carte les produits finis que sert un restaurant. Elle n'est pas seule: une enquête de l'Institut Link de Lucerne montre que trois quarts des clients de restaurants veulent pareil.

Voilà qui n'est pas du goût de tout le monde. Alors, sans identification claire, Simonetta Sommaruga ne peut que glisser un conseil: privilégiez les restaurants proposant une carte modeste. Plus la liste est longue des plats à disposition, plus il y a de risque que la convenience food ait pris le relais. Bien des cuisiniers étoilés jurent ne jamais puiser dans la boîte de produits convenience, à l'instar de Wolfgang Kuchler, à Wigoltingen qui n'a recours qu'à un seul produit fini, la purée de tomates. D'autres ont vite sauté à bord du train en marche. Ainsi, Migros travaille en collaboration avec des stars de la cuisine pour sa ligne Deluxe. Chacun peut donc manger chez soi le rôti haché de veau de Bruno Keller, de Glattbrugg, qui assure qu'«il a le même goût que si on l'avait fait soi-même». Lui-même utilise volontiers des produits de convenience dans son propre établissement comme, par exemple, la sauce hollandaise, ce qui éloigne le danger de salmonelles. «Les croquettes et les



PHOTO: IMAGEBANK

Obligation de mentionner sur les cartes de restaurants les plats pré-préparés? «Je me sens trompée dès l'instant où on passe quelque chose au four à micro-ondes», avoue Simonetta Sommaruga, présidente de la Fondation pour la protection des consommateurs (FPC).

pommes frites industrielles sont également meilleures et plus simples que celles que l'on fait soi-même. Toute l'année, on a la même qualité. Ces dernières années, quand on achetait des pommes de terre, on courait le risque qu'elles soient trop aqueuses et que les röstis, dans ces conditions ne réussissent pas. Dans le même ordre d'idées, avec les frites surgelées on ne risque plus d'en préparer soi-même dix portions et de se retrouver avec neuf en trop à la fin du service parce qu'un seul client en a commandé.

On comprend donc que l'industrie alimentaire se frotte les mains: dans le secteur des restaurants et des cuisines de masse, elle connaît des augmentations de chiffre d'affaires de l'ordre de 50% par année. Et pour cause: les restaurateurs qui achètent davantage de produits finis que de produits frais ne sont pas des exceptions. Le magazine gastronomique alémanique «Salz und Technik» écrivait récemment que dans quelques années «seuls quelques rares restaurants pourraient encore pratiquer une cuisine artisanale». N'y aura-t-il alors plus que le choix entre des super-étoilés et des ouvriers de boîtes? □