

Galettes végés sous la loupe

Envie d'un hamburger sans viande pour changer ? **Coup d'œil sur quelques produits à base de plantes en compagnie de la nutritionniste et auteure Julie DesGroseilliers.**

Par Lise Bergeron

GALETTES QUI IMITENT LA VIANDE



Beyond Burger, de Beyond Meat

7,99 \$/paquet de deux galettes (4 \$ l'unité)
Produit des États-Unis

Ingrédient principal:
Protéines de pois

Portion:
1 galette de 113 g

Points forts:

- 20 g de protéines
- Source de fibres (2 g)
- Excellente source de fer, de vitamines du groupe B, de zinc et de cuivre

Points faibles:

- Contient une majorité d'ingrédients transformés
- 18 g de lipides (24% de la VQ), dont 5,1 g de gras saturés et trans (26% de la VQ)
- 390 mg de sodium (17% de la VQ)



Burger à base végétale, de Lightlife

7,99 \$/paquet de deux galettes (4 \$ l'unité)
Produit des États-Unis

Ingrédient principal:
Protéines de pois

Portion:
1 galette de 113 g

Points forts:

- 20 g de protéines
- 2,6 g de gras saturés et trans (14% de la VQ)
- Source élevée de fibres (4 g)
- Excellente source de fer, de vitamines du groupe B et de zinc

Points faibles:

- Contient une majorité d'ingrédients transformés
- 17 g de lipides (23% de la VQ)
- 540 mg de sodium (23% de la VQ); produit le plus salé de notre analyse



Burger végétal, de Vegeat

5,99 \$/paquet de deux galettes (3 \$ l'unité)
Produit du Canada (Québec)

Ingrédient principal:
Protéines de pois

Portion:
1 galette de 113 g

Points forts:

- 21 g de protéines
- 11 g de lipides (15% de la VQ), dont 3 g de gras saturés et trans (15% de la VQ)
- Source élevée de fibres (4 g)
- Excellente source de fer et de vitamines du groupe B (sauf la B₃)

Points faibles:

- Contient une majorité d'ingrédients transformés
- 370 mg de sodium (16% de la VQ)

LES AUTRES GALETTES



FieldBurger, de Field Roast

8,99 \$/paquet de quatre galettes (2,25 \$ l'unité)
Produit des États-Unis (blé canadien)

Ingrédient principal:
Gluten de blé élastique

Portion:
1 galette de 92 g

Points forts:

- 25 g de protéines; teneur la plus élevée des produits examinés
- Source de fibres (3 g)
- Bonne source de vitamine A

Points faibles:

- 16 g de lipides (21% de la VQ), dont 5 g de gras saturés et trans (25% de la VQ)
- 440 mg de sodium (19% de la VQ)

Note: Les produits sont présentés dans l'ordre alphabétique dans chacune des catégories. Les prix ont été relevés en mars 2020 dans un supermarché de Montréal. Notez que les valeurs nutritives indiquées correspondent à celles d'une portion (une galette) et que le poids diffère d'un produit à l'autre. Lipides: VQ calculée selon la valeur de référence de 75 g par jour, conformément aux plus récentes directives de Santé Canada.

Pour choisir une galette intéressante d'un point de vue nutritif, ayez en tête ces cinq grands principes :

Lisez la liste des ingrédients. « C'est le critère le plus important! souligne Julie DesGroseilliers. Recherchez des ingrédients simples, que vous pourriez trouver dans votre cuisine. Plus un produit comporte de noms que vous ne reconnaissez pas, plus il est susceptible d'être ultratransformé, ce qui n'est pas gagnant du point de vue de la santé. »

Portez attention à la qualité des gras. Privilégiez des sources de bons gras, comme l'huile de canola ou de tournesol, et limitez les gras saturés (l'huile de coco, par exemple), susceptibles de faire augmenter le mauvais cholestérol. Regardez les pourcentages de la valeur quotidienne (VQ) sur l'emballage. « Mise d'abord sur un burger qui comble tout au plus 20% de la VQ en lipides, et idéalement

moins de 15%. Privilégiez ensuite un produit qui fournit 15% et moins de la VQ en gras saturés et trans », conseille la nutritionniste.

Jetez un coup d'œil à la quantité de sel. « Moins il y a de sodium, mieux c'est », souligne Julie DesGroseilliers. Tout au plus 345 mg de sodium par galette, soit 15% de la valeur quotidienne (VQ), fixée à 2 300 mg par Santé Canada.

Vérifiez la teneur en protéines. « Plus une galette renferme de protéines, plus elle sera rassasiante », indique la nutritionniste. Visez au moins 10 g par portion, et idéalement 15 g ou plus.

Regardez les fibres: elles constituent un plus. À partir de 2 g par portion, il s'agit d'une « source » de fibres; 4 g et plus équivalent à une « source élevée »; et 6 g et plus, à une « excellente source ».

Pour vous guider dans l'univers de la galette végé, voici le profil de huit produits offerts en épicerie. Faites votre choix!



Burger au tofu Teriyaki, de Soyarie

4,99 \$/paquet de quatre galettes (1,25 \$ l'unité)
Produit du Canada (Québec)

Ingrédient principal :

Tofu (fèves de soya, eau, chlorure de magnésium)

Portion :

1 galette de 70 g

Points forts :

- Belle liste d'ingrédients: tofu, oignons, patates douces, carottes et graines de tournesol; aucun additif
- 11 g de protéines
- 7 g de lipides (8% de la VQ), dont 1 g de gras saturés et trans (5% de la VQ)
- 317 mg de sodium (13% de la VQ)

Point faible :

- Petite portion; pourrait laisser les gros appétits sur leur faim



Burger végane Artisan - Lentilles et noix, de VG Gourmet

7,99 \$/paquet de quatre galettes (2,12 \$ l'unité)
Produit du Canada (Québec)

Ingrédient principal :

Lentilles

Portion :

1 galette de 100 g

Points forts :

- Belle liste d'ingrédients: lentilles, oignons, carottes, tofu et persil en tête de liste; aucun additif
- 7 g de lipides (9% de la VQ), dont 0,5 g de gras saturés et trans (3% de la VQ)
- 15 g de protéines
- 300 mg de sodium (13% de la VQ)
- Excellente source de fibres (8 g); teneur la plus élevée des produits analysés
- Excellente source de vitamine A et bonne source de fer

Point faible :

Aucun



Galettes de légumes en folie - Betteraves sud-ouest, de Wholly Veggie!

6,99 \$/paquet de quatre galettes (1,75 \$ l'unité)
Produit du Canada (Ontario)

Ingrédients principaux :

Betteraves et haricots noirs

Portion :

1 galette de 75 g

Points forts :

- Belle liste d'ingrédients: betteraves, haricots noirs, oignons et poivrons rouges au premier rang
- 3,5 g de lipides (5% de la VQ), dont 0,3 g de gras saturés et trans (2% de la VQ)
- 170 mg de sodium (7% de la VQ); produit le moins salé de notre analyse
- Source de fibres (3 g)

Point faible :

- 7 g de protéines; teneur la plus faible parmi les produits examinés



Le bon burger veggie, d'Yves Veggie Cuisine

5,99 \$/paquet de quatre galettes (1,50 \$ l'unité)
Produit du Canada (Ontario)

Ingrédient principal :

Protéine de soya texturée

Portion :

1 galette de 75 g

Points forts :

- 13 g de protéines
- 2 g de lipides (3% de la VQ), dont 0,2 g de gras saturés et trans (1% de la VQ); le moins gras des produits analysés
- 320 mg de sodium (13% de la VQ)
- Source de fibres (2 g)
- Excellente source de fer, de zinc et de vitamine B₁₂

Point faible :

- Contient une majorité d'ingrédients transformés