

Y a quoi dans ton brownie?

Entre gâteaux faits maison et gâteaux industriels, quelle différence? Okapi a mené l'enquête.

100 g de farine de blé

120 g de cassonade

Sucre riche en minéraux, obtenu à partir de la cristallisation du sirop de canne.

1 pincée de sel

2 œufs frais

120 g de beurre doux

Il contient en général 82 % de matière grasse.

1 poignée de noixettes en morceaux

1 grosse pincée de poudre de vanille

Composition : gousses de vanille broyées, sucre.

125 g de chocolat dessert

Composition : sucre, beurre de cacao, 64 % de cacao, émulsifiant (additif) et quelques traces de fruits à coque.

1/2 cuillère à soupe de levure chimique

Parole de pro

Alors, lequel choisir? Nous avons demandé à Juliette Teyletche, diététicienne et nutritionniste, de nous dire l'essentiel de ce qu'il faut savoir.

Mieux vaut préférer les gâteaux et biscuits maison. D'abord, on contrôle la qualité des ingrédients utilisés. Ensuite, ils reviennent moins chers. Enfin, ils sont plus intéressants au niveau nutritionnel car il y a moins d'additifs et ils rassasient mieux qu'un

produit industriel dont la grande quantité de sucre et de matières grasses attise l'appétit. Par exemple, le brownie maison contenant plus de farine donne plus vite une impression de satiété. En revanche, rien ne prouve qu'il est moins calorique que l'industriel.

Mais en le faisant soi-même, on peut maîtriser les doses pour équilibrer sa recette. Inutile pour autant de craindre les additifs, ils ne sont a priori pas nocifs en petite quantité. En France, leur utilisation est très contrôlée. Mais il est quand même conseillé de lire les

étiquettes des produits. En tout cas, industriels ou faits maison, gâteaux et biscuits sont à consommer avec modération! Au goûter de préférence, avec un verre de lait.

Merci à Juliette Teyletche, diététicienne nutritionniste et propriétaire du site www.dieteticiennenuitritionniste.com

Les additifs

Ce sont des ingrédients d'origine soit naturelle, soit synthétique (fabriqué chimiquement). Certains augmentent la durée de conservation, d'autres colorent un aliment ou renforcent le goût. Ceux qu'on trouve en France ont subi une série de contrôles, leur quantité dans un aliment est limitée par des normes sanitaires et ils doivent figurer dans la liste des ingrédients.

Gâteau industriel

Farine de soja

Elle accentue le goût de la recette et sa durée de conservation. La culture intensive du soja est mauvaise pour l'écologie.

Huile végétale

Huile extraite du palmier. La culture intensive du palmier est mauvaise pour l'écologie.

Sucre blanc

Sucre dont le raffinage a fait perdre la plupart des éléments nutritifs.

Œufs

Dans 90 % des cas, ils sont remplacés par de la poudre d'œufs.

Glucose

Substance sucrée issue le plus souvent de l'amidon ou de fruits.

Noixettes

Poudre à lever (additif)

Substance chimique contenant beaucoup de phosphates, qui sert à faire gonfler un gâteau. Dans certains cas, peut être nocif pour la santé.

Arômes (additif)

Substances qui renforcent le goût d'un aliment.

Stabilisant (additif)

Il maintient la texture du produit et/ou les qualités nutritionnelles.

Sirop de glucose

Concentré de sucres issus notamment de l'amidon. Il permet de conserver le moelleux d'un gâteau.

Conservateur (additif)

Substance qui aide à la conservation, en empêchant le développement de bactéries ou champignons.

Traces d'arachide et de fruits à coque

Beaucoup de personnes y sont allergiques.

Chocolat

Composition : sucre, beurre de cacao, 25 % de cacao, émulsifiant (additif).

Beurre pâtissier

Beurre concentré à 99,8 % de matière grasse et possédant une grande durée de conservation.