

# De l'Ô à la Bouche

HIVER 2022/PRINTEMPS 2023 | NUMÉRO 3

## ETIQUETAGE et TENDANCES ALIMENTAIRES

EDITO

page 2

FLASH SUR L'ETIQUETAGE

page 3

LES SUPERS ALIMENTS

page 4

BOISSONS EN VOGUE

page 5

PASSAGE AU CRIBLE

page 6

TENDANCES

pages 7 et 8

9 7 3 5 4 9

A quoi nous attendre en 2023 en terme d'alimentation...

Je te présente dans ce nouveau numéro De l' **Ô** à la Bouche trois tendances alimentaires : la fermentation, une plus value pour notre alimentation et notre digestion, le mochis que j'ai découvert récemment et enfin les boissons en vogue pour l'été prochain !

Tu retrouveras aussi les bases de notre étiquetage alimentaire !  
Que regarder ? A quoi se fier ?

Bonne lecture !

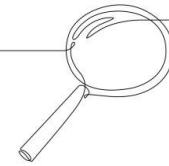
## UNE TENDANCE...

Les tendances et les modes, elles passent...  
elles repassent... elles surfent sur l'adhésion  
et le comportement des individus.

Elles sont sources de nouveautés, d'originalité  
et il est parfois nécessaire d'avoir un  
oeil critique afin de se positionner  
et de ne pas se laisser prendre  
dans la nouvelle mouvance du moment.



# FLASH SUR L'ETIQUETAGE



## Faire ses courses, quelle galère !

Si tu commences à regarder les étiquettes en faisant tes courses, tout peut devenir très long et très complexe... alors voici quelques astuces pour te faciliter la vie.

Attention, **Bio** ne veut pas forcément dire bon d'un point de vue nutritionnel ! Des biscuits bio peuvent être aussi riches en sucre que des biscuits non bio !



### Colorants et additifs, quels sont ceux à proscrire !

Tartrazine	E102
Jaune de quinoléine	E104
Jaune soleil FCF, Jaune orangé S	E110
Azorubine, Carmoisine	E122
Rouge ponceau 4R, rouge cochenille A	E124
Rouge allura AC	E129
Caramel ammoniacal caramel sulfite ammonium	E150c E150d
Dioxyde de titane	E171
Acide benzoïque	E210
Benzoates de sodium et de potassium	E211 E212 E 213
Nitrites de potassium et de sodium	E249 E250 E251 E 252
Acide borique	E284
Tétraborate de sodium	E285
Butylhydroxyanisol BHA	E320
Phosphate de calcium	E341
Silicates alumino-sodique et potassique	E554 E555

### Choisis bien tes œufs !

Il existe différents calibres : S, M, L et XL (allant de 43 à plus de 73 g).

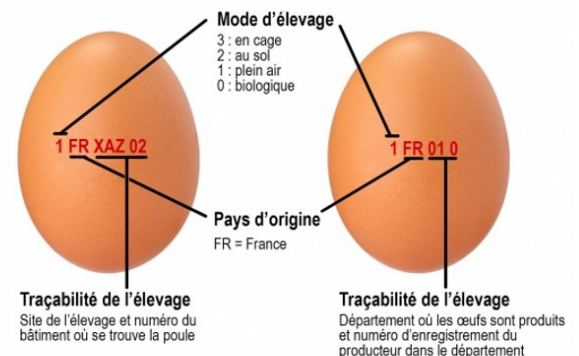
Attention à la vente d'œufs en vrac ou soit disant « œufs de proximité ou locaux ». Un étiquetage doit vous permettre de vérifier les informations avancées.

A savoir : les appellations « œufs datés », « œufs d'antan », « œufs de ferme »... ne sont pas des appellations officielles. Le code inscrit sur la coquille vous renseignera.

Un œuf est « extra frais » lorsqu'il a été pondu il y a moins de 9 jours (à privilégier pour les œufs à la coque et les préparations à base d'œufs crus).

Marquage de l'œuf  
acheté en supermarché  
ou à un commerçant

Marquage de l'œuf  
acheté au  
producteur



NUTRI-SCORE



### Le Nutriscore... mon avis...

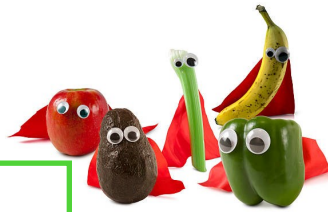
Ce logo nutritionnel à 5 couleurs renseigne sur la qualité nutritionnelle des produits transformés en tenant compte de sa valeur énergétique et de sa composition en nutriments. Il répartit les produits alimentaires en 5 classes, de A à E, du **vert foncé** (bon) à l'**orange foncé** (moins bon).

Très controversé, il est bon de savoir l'interpréter ! Il est utile pour comparer des produits similaires : plusieurs types de biscuits ou plusieurs types de yaourts ou plusieurs types de céréales...

Par contre, comparer de l'huile avec de la confiture ne serait absolument pas approprié et source de confusion. De plus, des produits dont la composition est majoritairement du sucre, du sel ou du gras seront forcément « mal notés ». Donc si tu compares plusieurs huiles par exemple ne cherche pas un Nutriscore A, ça n'existe pas... Par contre une huile Nutriscore C sera meilleure qu'une huile Nutriscore D !

Attention, à l'**Origine**. « conditionné en France », « transformé en France » ne veut pas dire d'origine française !

# LES SUPERALIMENTS !



## Qu'est-ce qu'un superaliment ?

Les superaliments sont des **aliments 100 % naturels ayant une forte valeur nutritionnelle procurant de nombreux bienfaits pour la santé**. Ces qualités nutritionnelles sont dues aux quantités élevées de nutriments variés composant l'aliment et permettant de couvrir nos besoins journaliers.

Ils sont populaires de nos jours mais existent en fait depuis la nuit des temps !!



## Pourquoi faire ?

Pour faire de l'alimentation un bienfait pour sa santé.

Les **superaliments** sont naturellement riches en nutriments, vitamines, minéraux, antioxydants... tout ce dont le corps à besoin pour vivre et se mettre en équilibre. Leurs compositions nutritionnelles en font des **aliments protecteurs**.



## Et en pratique ?

Exs de **supers apports en vitamines** :

Baies de goji, camu, acérola, spiruline...

Exs de **supers apports en minéraux** :

Ail des ours, matcha, graines de chia, cresson...

Exs de **supers apports en antioxydants** :

Açaï, myrtilles, roquette, clou de girofle...



## Qui sont-ils ?

Ils sont nombreux !

Cependant, voici comment ils peuvent être sectorisés : les graines, les baies et fruits, les algues, les herbes et légumes.

*On les introduits dans notre alimentation sous forme de jus, de saupoudrages, de concentrés, infusés, mélangés à des farines, mélangés dans les plats...*

## UN SUPERALIMENT N'EST PAS UN ALIMENT MAGIQUE !

Les aliments magiques n'existent pas. C'est la mutualisation de tous les superaliments qui rend notre alimentation équilibrée et équilibrante.



# DU CÔTÉ DES BOISSONS...



*Mocktail :*

*qu'est-ce que c'est ?*

Contraction de l'anglais « mock » (imiter) et de « cocktail » il s'inscrit dans une tendance du « Nolo » (no alcohol et low alcohol) et de sa philosophie du peu ou pas d'alcool.

Dans la mouvance actuelle d'un mode de vie plus sain, de nombreuses personnes se tournent vers les boissons non alcoolisées.

Sur le papier, le mocktail doit être moins sucré qu'une boisson standard sans alcool et doit utiliser des ingrédients naturels à base de fruits ou de plantes ! Faites donc attention à ce que l'on vous propose sous le nom « Mocktail »



Les *boissons sans alcool* ont le vent en poupe grâce à des *sirops* originaux !

Basilic, thym, verveine, chocolat noir, lavande, gingembre, cannelle, thé vert...

...ils sont nombreux à pouvoir donner une saveur différente !

Réinventez vos boissons à l'infinie !

*(la composition n'est pas forcément toujours très naturelle... si vous n'en faites pas une conso régulière, pas de soucis)*



*La boisson responsable aux saveurs locales*

Elle va à l'encontre de la production de masse. Elle favorise des producteurs locaux, limite les intermédiaires et prend en considération un contenant recyclable permettant la réduction des déchets.

Chaque région va plus ou moins ajouter sa note locale à travers des ingrédients représentatifs de son terroir (lavande en Provence ou encore piment d'Espelette dans le Pays Basque).

*Les bières sans alcool et les seltzer*

Impossible d'être passé à côté des *bières sans alcool* ! En 2023, elles se multiplient et offrent de plus en plus d'arômes. Les microbrasseries offrent désormais leurs meilleures créations en version sans alcool.

*les seltzer* sont des eaux pétillantes alcoolisées. Léger comme de l'eau, bien pétillant, ayant des saveurs fruitées légères et une faible teneur en alcool, c'est la boisson désaltérante par excellence. Par contre attention à la quantité !



2023 sous le signe du cocktail minimaliste...

# PASSAGE AU CRIBLE

## [ la rubrique pratico pratique ]

J'ai décidé pour vous de passer au crible des aliments ou préparations pour lesquelles vous me demandez souvent ce que j'en pense !

### LA PATE A TARTINER



1er ingrédient

Sucre  
Noisette (5%)

Sucre  
Noisettes (20%)

Sucre  
Noisettes (13%)

Sucre de canne  
Noisettes (10%)

Graisses saturées  
5,1g / 100 g

5,2g / 100 g

10,6g / 100 g

5,5g / 100 g

Sucre  
59g / 100g

53g / 100g

56,3g / 100 g

51g / 100 g

-> ce que j'en pense : peu de bonnes alternatives à la pâte à tartiner. Elles se valent quasiment toutes. Sauf une ou deux Veggi qui sont à base de purée de haricots rouges... à toi de voir ! Rien de vaut quelques carrés de chocolat noir fondu !

### LES PETITS SUISSES POUR ENFANTS



5 ingrédients

10 ingrédients

13 ingrédients

2 ingrédients

Lait  
84%

79%

8,1% + crème

100%

Sucre  
5g / pot

4,7g / pot

6,1g / pot

2,4 g / pot

-> ce que j'en pense : évite les préparations avec un trop grand nombre d'ingrédients ! Un laitage, c'est avant tout du lait, des ferments +/- des fruits et/ou un peu de sucre. Rappel 5g de sucre = 1 petit sucre. Alors je dis oui si peu d'ingrédients si le % de lait est élevé (> 75%).

### LA CREME FRAICHE



2 ingrédients

8 ingrédients

4 ingrédients

Matière Grasse  
18%

4%

30%

Calories  
56 kcal / CS

23 kcal / CS

23 kcal / CS

Additifs  
0

2 à risque modéré

1 à risque modéré

-> ce que j'en pense : plus elle sera légère et plus les additifs seront présents si on la veut épaisse. L'épaisseur d'une crème, c'est son gras ! Utiliser de la crème 18% de MG est un bon compromis en terme de goût et d'épaisseur.

# LE MOCHI

JAPONAIS, il est notamment dégusté lors de la cérémonie du thé et s'accompagne volontiers d'une boisson.

Naturellement sans gluten puisqu'il est à base de riz gluant, de sucre, d'eau et c'est tout !

100% VEGETAL, il se compose de riz pour l'enveloppe & de légumineuses pour le cœur dans le cas du *mochi daifuku*.

SANS MATIERE GRASSE, deux fois moins calorique qu'une pâtisserie classique, c'est une douceur qui n'écœure pas.



Il peut être sucré, salé, fourré de crème, de fruits, de confiture, de glace...

Les combinaisons sont infinies.

Une fois la pâte à mochi réalisée, on la travaille comme de la pâte à tarte que l'on étire et avec laquelle on forme des boules d'enrobage !

## Ingrédients (pour 4) :

80g Farine de riz gluant  
70g Sucre blanc  
160ml Eau  
2cuil. à soupe Fécule de maïs

## Recette de ta pâte à Mochi maison !

Dans un plat allant au micro-ondes, mélange la farine de riz gluant et le sucre. Ajoute progressivement l'eau tout en mélangeant.

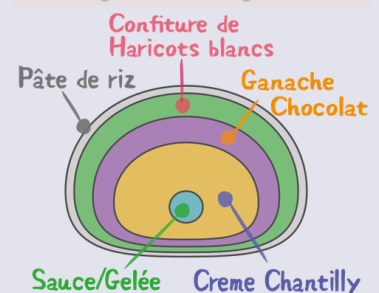
Recouvre le plat d'un film alimentaire pour empêcher l'évaporation et place 1 min 30 au micro-ondes à 850 watts.

Retire le film et mélange grossièrement à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. La pâte va commencer à devenir collante, n'essaye pas de la mélanger parfaitement. Recouvre de film alimentaire et cuis une nouvelle fois 1 min 30 à 850 watts.

Mélange et renouvelle l'opération une dernière fois.

Saupoudre le plan de travail de fécule et verse par-dessus la pâte. Laisse tiédir une quinzaine de minutes avant de réaliser la recette de ton choix.

## 5 goûts originaux



© Adèle Bonhammour-Vena



# LA FERMENTATION, VOUS CONNAISSEZ ?



La fermentation est la **transformation de matière organique par des ferments, qui conduit à la modification d'un aliment** (propriétés organoleptiques). Les ferments utilisés sont de trois types, les bactéries, les moisissures et les levures.

## ALIMENTS FERMENTÉS, POURQUOI ?

Ils ont des vertus probiotiques et font de plus en plus d'adeptes. Les probiotiques ce sont des **micro-organismes vivants** (de bonnes bactéries) qui lorsqu'on les consomme en quantité suffisante ont un effet bénéfique sur notre microbiote que tu connais mieux sous le nom de flore intestinale.

Pour une bonne digestion, il est nécessaire que cette flore soit équilibrée.



La fermentation permet une meilleure disponibilité des nutriments (les protéines, les lipides, les glucides mais aussi les vitamines et les minéraux) et donc une meilleure assimilation par l'organisme.

La fermentation joue aussi un rôle sur la saveur des aliments (ex : l'acidification de la choucroute) et sur leur texture qu'elle modifie (ex : effervescence du kéfir).

Voici quelques éléments qui t'aideront à en savoir un peu plus sur les préparations fermentées les plus en vogue... à toi ensuite de te laisser séduire ou non et tenter par l'aventure de la fermentation !

*Le kéfir est une boisson issue de la fermentation du lait ou de jus de fruits sucrés, préparés à l'aide de « grains de kéfir », un levain constitué essentiellement de bactéries lactiques et de levures. La boisson obtenue est légèrement gazeuse.*

**Le kéfir de fruits** est une boisson pétillante fermentée qui se fabrique en seulement quelques jours. On la prépare avec de l'eau sucrée et des grains de kéfir de fruits.

Ces grains ont la forme de petits cristaux de couleur jaune pâle translucides. Ils contiennent des levures et des bactéries (notamment des probiotiques), qui peuvent transformer l'eau sucrée en boisson pétillante.



**Le kéfir de lait** est riche en probiotiques et notamment en lactobacilles.

Le kéfir de lait est une délicieuse boisson rafraîchissante dont l'origine remonte à plus de 2000 ans. Ce lait fermenté se prépare en quelques minutes et est prêt pour la consommation en 24 à 48h. Fabriquez votre kéfir à partir de lait de vache, de chèvre ou autre.



**Le kombucha** est une boisson fermentée à base de thé !

Elle est naturellement pétillante, légèrement sucrée, très souvent aromatisée (avec des fruits, herbes, épices, légumine..) et se boit fraîche.

C'est une boisson qui demeure peu calorique, entre 8 et 18 kcal pour 100 ml.

C'est grâce à la souche de kombucha appelée scoby que vous pourrez lancer la préparation de votre préparation.



**Le miso** est un condiment salé composé de pâte de fèves soja fermentées. On mélange cette pâte au koji un champignon microscopique permettant une seconde fermentation.

Le miso vient d'Asie et on le retrouve notamment dans la soupe miso japonaise. Sa saveur est salée et umami, elle permet de remplacer le sel et de relever les plats.



## A savoir...

Les aliments qui appauvrissent et déséquilibrent ta flore intestinale sont les édulcorants, les sucres raffinés, les aliments pauvres en fibres, les aliments ultra transformés, certains additifs, les graisses saturées...



# POUR ALLER PLUS LOIN



Révolution fermentation :  
kombucha, kéfir, miso...  
70 recettes..

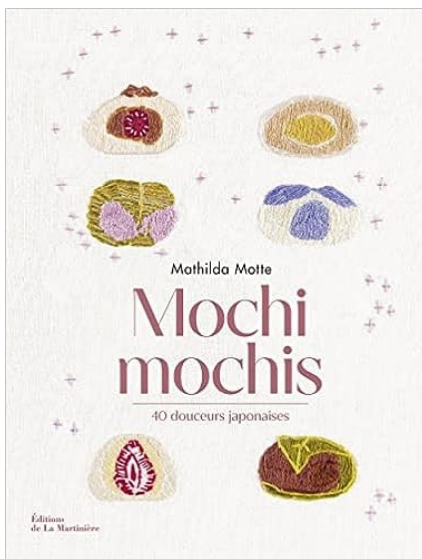


<https://le-kombucha.fr/kombucha-cest-quoi/>



<https://www.gateaux-de-mochi.com/a-propos/qu-est-ce-qu-un-mochi/>

Un film de vacances pour  
accompagner vos mocktails  
et seltzers en tous genres !



Livre Mochi mochis :  
Douceurs made in Japan, de  
Mathilda Motte, 14,90 € aux  
Editions de la Martinière.



## Les vacances de Monsieur Hulot, Jacques Tati (1953)

Le bonheur et l'insouciance des vacances à la française, dans une station balnéaire remplie de citadins et d'enfants. Jacques Tati, sa pipe et son bob, et la magie intemporelle de son cinéma.



## A Toulouse...

En japonais Niji veut dire arc-en-ciel.  
C'est aussi le nom d'une toute nouvelle boutique de **Toulouse** qui vient d'ouvrir place Saint-George et qui propose un seul produit : les mochis.  
Douceur fraîche et sucrée à base de farine de riz et de pâte de haricot rouge, celle-ci se décline en mille saveurs.

# De l'Ô à la Bouche reviendra au printemps...

**Equipe de rédaction :**

**Adèle BONHAMMOUR-VENA**

*(Diététicienne Nutritionniste, consultante, formatrice en Nutrition et créatrice de l'Ô à la Bouche).*

**Un numéro 100% moi et 100% pour vous !**