



Galette à base de lentilles vertes



Préparation à base de lentilles vertes, de céréales et de légumes, surgelée, 90 à 100 g

Les galettes sont généralement colorées au four ou en sauteuse, avant d'être proposées aux convives. Elles se marient très bien avec les différentes poêlées de légumes.

TABLEAU NUTRITIONNEL

Le Nutri-Score a été calculé avec les données fournies par les distributeurs

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Sel	Rapport P/L	Nutri-Score	Industriels Marque
BRAKE	76171	165 kcal	9,5 %	23,1 %	0,9 %	3,8 %	0,4 %	6,0 g	0,70 g	2,50		HARI&CO Hari&Co
BIOFINESSE	99475	165 kcal	9,5 %	23,1 %	0,9 %	3,8 %	0,4 %	6,0 g	0,70 g	2,50		HARI&CO Hari&Co
FRANCE FRAIS	109317	233 kcal	11,4 %	21,6 %	1,5 %	10,4 %	1,8 %	3,5 g	1,11 g	1,09		CITE MARINE Cité Marine
TRANSGOURMET	244272	151 kcal	4,7 %	12,6 %	2,3 %	8,0 %	0,7 %	4,7 g	0,71 g	0,59		CITE MARINE Cité Marine

COMPARAISON DES OFFRES

Favorisées par l'évolution des modes de consommation, nos offres de galettes de lentilles vertes font partie des nombreuses préparations végétales élaborées par les industriels ces dernières années. Elles se substituent aux plats protéiques à base de viande ou de poisson, en apportant notamment les protéines nécessaires à notre corps. Même si ces apports sont 1,5 à 2 fois moins élevés que dans une portion de viande ou de poisson de grammage équivalent, les experts en nutrition estiment toutefois qu'ils sont suffisants compte tenu du fait que les populations occidentales consomment aujourd'hui trop de protéines. Néanmoins, il convient de vérifier certains critères, car comme le montrent nos offres, ces préparations ne sont pas toutes homogènes. On constate notamment que trois d'entre-elles contiennent entre

9,5 et 11,4 % de protéines, ce qui est correct. Par contre, avec juste 4,7 %, la dernière offre ne peut pas à elle seule suffire, il faudra que le reste du menu comporte d'autres plats bien pourvus en protéines (ex : œuf dur en entrée ou gâteau de semoule en dessert). Il faut aussi vérifier la quantité de matières grasses car les teneurs peuvent parfois être très importantes. Dans le cas de notre sélection, elle varie presque du simple au triple (de 3,8 à 10,4 %). Pensez également à consulter la liste des ingrédients mis en œuvre, car quitte à consommer des préparations végétales, autant qu'elles soient fabriquées avec des produits le moins transformés possible, et de préférence issus de l'agriculture biologique.

	Etat Aspect	Label de qualité	Origine	Présentation Calibre Conditionnement
BRAKE	pré cuit, forme ovale	Bio	France	surgelé, 90 g +/-, 40 x 90 g, carton de 3,6 kg
BIOFINESSE	pré cuit, forme ovale	Bio	France	surgelé, 90 g +/-, 40 x 90 g, carton de 3,6 kg
FRANCE FRAIS	cuit, pané, forme ovale	/	NC	surgelé, 100 g +/-, 47 x 100 g, carton de 5 kg
TRANSFOURMET	cuit, forme ovale	/	NC	surgelé, 100 g +/-, 47 x 100 g, carton de 5 kg

Peut-on encore utiliser les termes « steak, saucisse, burger... » pour des alternatives végétales ?

Les débats visant à interdire l'utilisation de termes associés aux produits d'origine animale (steak, saucisse, etc.) pour dénommer des produits d'origine végétale sont lancés depuis déjà de nombreuses années. En avril 2018, une proposition d'amendement a même été déposée. Votée au mois de mai de cette même année et adoptée dans le projet de loi « EGalim » le 2 octobre, cette proposition sera finalement retirée le 25 octobre, car jugée anti constitutionnelle. Depuis avril 2019, c'est le parlement européen qui à son tour souhaite faire interdire l'utilisation de ces termes, estimant qu'ils pourraient induire le consommateur en erreur. Toutefois, aucune loi ne semble à ce jour avoir été votée en ce sens.

Le rapport P/L

Ce calcul, qui consiste à diviser la quantité de protéines par la quantité de matières grasses contenue dans le produit, vous permet d'avoir une bonne indication nutritionnelle. En effet si le résultat est supérieur à 1, votre préparation contient plus de protéines que de lipides. Si le résultat est égal à 1, la quantité des deux est équivalente, et s'il est inférieur à 1, c'est que la préparation contient plus de graisses que de protéines. A noter que lorsque le résultat est inférieur ou égal à 1, la fréquence de présentation de ce type de préparations doit être limitée, notamment à 3/20 pour les repas servis en restauration scolaire.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Les galettes peuvent aisément se substituer au steak haché de vos hamburgers, afin de proposer une alternative végétale à vos convives

Thèmes & Recettes

Le Sud :
Galette et son tian provençal
L'Amérique :
Burger végétarien

	Dénomination légale	Lentilles verte	Autres ingrédients	Industriels Marque
BRAKE	galette lentilles vertes, carottes, oignons	50 %	semoule de maïs % NC, semoule de blé % NC, flocon de blé % NC, carotte 5 %, huile de tournesol % NC, chou-fleur % NC, farine de blé % NC, oignon 3 %, sel marin % NC, ail % NC, herbes de Provence % NC, menthe % NC, cumin % NC, poivre % NC	HARI&CO Hari&Co
BIOFINESSE	galette lentilles vertes, carottes, oignons	50 %	semoule de maïs % NC, semoule de blé % NC, flocon de blé % NC, carotte 5 %, huile de tournesol % NC, chou-fleur % NC, farine de blé % NC, oignon 3 %, sel marin % NC, ail % NC, herbes de Provence % NC, menthe % NC, cumin % NC, poivre % NC	HARI&CO Hari&Co
FRANCE FRAIS	pané de sarrasin et lentilles aux poireaux	% NC	poireau 7,7 %, sarrasin précuit 7,7 %, protéine de blé texturée déshydratée 6,3 %, oignon % NC, emmental % NC, chapelure % NC (dont millet, graine de potiron, de lin marron et d'oignon), huile végétale % NC, arôme naturel et aromate % NC, fibre de pomme de terre % NC, épaississant, enrobant	CITE MARINE Cité Marine
TRANSFOURMET	galette de lentilles, boulgour et légumes	30 %	boulgour précuit 19 %, carotte 16 %, poireau 12 %, oignon préfrit 10 %, huile de colza, tournesol et olive extra vierge % NC, tomate séchée marinée 5 %, vinaigre de Xérès % NC, ail % NC, origan % NC, acidifiant, épaississant	CITE MARINE Cité Marine