

Haricots blancs

Haricots blancs cuisinés à la tomate, appertisés, en boîte 5/1.

Les haricots blancs sont généralement servis en accompagnement de viandes grillées ou mijotées, notamment avec celle d'agneau. Ils peuvent aussi être utilisés pour la confection du célèbre cassoulet.

On observe que nos offres de haricots blancs à la tomate ont toutes un poids net identique. Rien d'étonnant à cela puisqu'elles sont soumises à la même réglementation. Il s'agit de la décision n° 92 émise par le CTCPA¹, qui concerne plus précisément les conserves de légumineuses sèches trempées. Ce texte définit notamment que pour une boîte 5/1 d'une capacité de 4250 ml, le poids net total devra être de 4 kg. Par contre, ce qui peut nous en apprendre plus sur le produit et nous permettre de différencier les réponses, c'est le poids net égoutté (PNE). En effet, ce dernier dépend du calibre des haricots blancs mis en œuvre : le PNE est de 2505 g pour les haricots de petit calibre (longueur < à 15 mm), et de 2655 g pour des haricots de calibre moyen (longueur comprise entre 15 et 25 mm). Dans notre tableau, trois offres ont un poids net égoutté de

2505 g, alors que pour l'offre restante il est de 2655 g ; cela vous permet donc de choisir, en fonction du calibre, le haricot avec lequel vous préférez travailler. Au niveau nutritionnel, avec des valeurs comprises entre 5,4 et 5,7 g pour 100 g, les haricots blancs sont une source de fibres intéressante. Rappelons d'ailleurs, que parmi les objectifs du PNNS figurent l'augmentation des apports en glucides complexes et en fibres chez les adultes et les enfants, avec la volonté de doubler chez les adultes, la proportion de personnes ayant des apports en fibres > à 25 g par jour. Pour ce qui est des portions, une boîte 5/1 vous permettra d'en réaliser 15 de 250 à 280 g pour les adolescents et les adultes, 20 de 200 g pour les enfants en classe élémentaire et les personnes âgées en institution et 26 de 150 g pour les enfants en maternelle.

¹ Centre Technique de la Conservation des Produits Agricoles

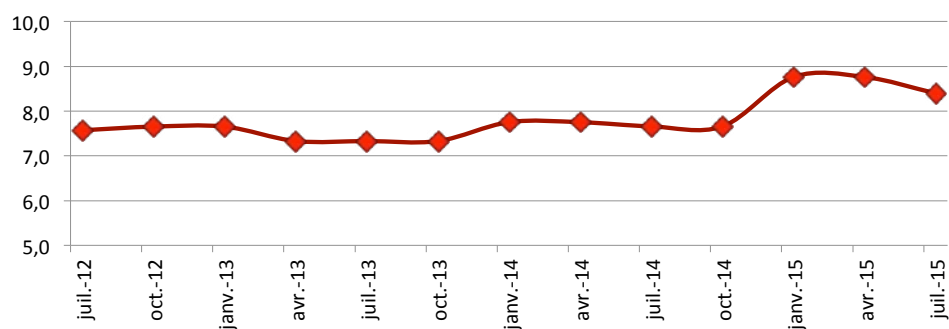


Question d'un acheteur

Les boîtes de conserve sont-elles toujours recyclables ?

Oui, qu'elles soient en acier ou en aluminium, les boîtes de conserve présentent un énorme avantage sur le plan environnemental : elles sont recyclables à 100 %. En France, le taux de recyclage des emballages en acier est de 71 % et d'environ 50 % pour l'aluminium.

Evolution de l'indice tarifaire 2012-2015



Suggestions du chef

ASTUCES / IDÉES

Pour une utilisation originale, servez-vous des haricots à la tomate pour réaliser une soupe froide au basilic agrémentée de fines tranches de chorizo.

THÈMES & RECETTES

Les îles : Guernsey bean jar

Le goût : Salade aigre-douce au piccalilli

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Sel	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	16123	88 kcal	5,7 %	12,0 %	0,7 %	0,4 %	0,9 g	5,4 g	CIE GENERALE DE CONSERVES Maingourd
EPISAVEURS	10996	84 kcal	6,4 %	10,3 %	0,5 %	0,6 %	0,5 g	5,7 g	BONDUELLE Valfray
PRO A PRO	10397	88 kcal	5,7 %	12,0 %	0,8 %	0,7 %	0,8 g	5,4 g	PRO A PRO Les Jardins d'Adrien
TRANSGOURMET	300187	88 kcal	5,7 %	12,0 %	0,8 %	0,7 %	0,8 g	5,4 g	TRANSGOURMET Transgourmet Economie

Comparaison des offres

	Référence	Type de féculent et %	Type de tomate et %	pH	Arôme	Industriels Marque
BRAKE	16123	haricots blanc sec trempé % NC, calibre ≤ 15 mm et ≥ 25 mm	purée de tomates double concentré 1,4 %	4,9 à 5,5	arôme naturel	CIE GENERALE DE CONSERVES Maingourd
EPISAVEURS	10996	haricots blanc sec trempé % NC, calibre ≤ 15 mm et ≥ 25 mm	tomates double concentré 2 %	5,4 à 5,8	arôme naturel	BONDUELLE Valfray
PRO A PRO	10397	haricots blanc sec trempé % NC, calibre ≤ 15 mm et ≥ 25 mm	purée de tomates double concentré 1,3 %	5,7 à 6,1	arôme naturel	PRO A PRO Les Jardins d'Adrien
TRANSGOURMET	300187	haricots blanc sec trempé % NC, calibre < 15 mm	purée de tomates double concentré 1,3 %	4,9 à 5,5	arôme naturel	TRANSGOURMET Transgourmet Economie

	Référence	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	16123	haricot : USA, Canada, Ethiopie, Chine, purée de tomates : Espagne, Italie, France, Portugal	France	4 ans	bt 5/1, stérilisée, poids net 4000 g, poids net égoutté 2505 g, 3 x 5/1	CIE GENERALE DE CONSERVES Maingourd
EPISAVEURS	10996	NC	France	4 ans	bt 5/1, stérilisée, poids net 4000 g, poids net égoutté 2505 g, 3 x 5/1	BONDUELLE Valfray
PRO A PRO	10397	USA, Canada, Ethiopie, Chine	France	4 ans	bt 5/1, stérilisée, poids net 4000 g, poids net égoutté 2505 g, 3 x 5/1	PRO A PRO Les Jardins d'Adrien
TRANSGOURMET	300187	haricot : USA, Canada, Ethiopie, Chine, purée de tomates : Espagne, Italie, France, Portugal	France	4 ans	bt 5/1, stérilisée, poids net 4000 g, poids net égoutté 2655 g, 3 x 5/1	TRANSGOURMET Transgourmet Economie

Nos offres de haricots blancs sont toutes suivies de la mention « à la tomate ». Selon la réglementation, cette dénomination implique que la sauce doit être cuisinée, posséder une certaine consistance et être aromatisée afin que la préparation ait une odeur et une saveur caractéristiques de tomate. Contrairement aux haricots blancs « à la graisse » ou « cuisinés à la graisse » qui eux doivent contenir au minimum 3 % de graisse alimentaire par rapport au poids

net total, la quantité de tomate n'est pas imposée. On observe que nos offres en contiennent entre 1,3 et 2 %, sous forme de double concentré. Au vu de la liste d'ingrédients, l'aspect « cuisiné » des produits de notre comparatif semble assez sommaire et il vous faudra certainement les accommodés en leurs apportant votre petite touche personnelle. Sachez qu'il existe sur le marché des offres plus abouties contenant par exemple de l'oignon pour plus de saveur.

