

Publié le 15 avril 2011 à 10h46 | Mis à jour à 10h46

La Mecque des aliments surgelés



Dans certaines épiceries du groupe Loblaw, on peut retrouver jusqu'à 100 portes de produits surgelés.

Photo: Hugo-Sébastien Aubert, La Presse



Marie Allard
La Presse

L'Amérique du Nord est la Mecque des aliments surgelés. L'expression est de Louis Giguère, directeur de la firme XTC World Innovation pour notre continent. «Parmi les produits les plus innovants en Amérique du Nord, 17% sont des surgelés, contre 7% en Europe», a-t-il dit à *La Presse*.

Des exemples? Aux États-Unis, Stouffer's vend un spaghetti aux boulettes de viande fait avec des grains entiers, du sel de mer et des légumes, a illustré M. Giguère. Chez nous, Stromboli offre une pizza biologique dont la pâte est enrichie de graines de chia, source d'oméga-3. Surgelés, bien sûr.

Et ça plaît: la consommation d'aliments surgelés a augmenté de 15% au Canada entre 2004 et 2009, selon un rapport de NPD Group cité par *The Globe and Mail*. Il faut dire que 15 minutes ou moins ont été consacrées à la préparation des trois quarts

des repas et collations mangés au pays en 2009. Et que réchauffer un plat congelé, c'est rapide.

«Le surgelé pallie le manque de temps pour faire la cuisine et tombe dans nos traditions, a indiqué M. Giguère. Nos mères avaient toutes des congélateurs dans le sous-sol, on est habitués à ça. Et l'industrie amène de nouveaux produits aux attributs plus santé, plus axés sur le plaisir.»

Dans certaines épiceries du groupe Loblaw, «on peut retrouver jusqu'à 100 portes de surgelés, indique Geneviève Poirier, porte-parole de la chaîne. C'est dire à quel point la variété ne cesse de croître.» Parmi les produits les plus populaires se trouve la gamme Resto chez vous, des repas pour deux comme l'aiglefin grillé au cari et à la noix de coco. On est loin des TV Dinners d'antan.

Aux États-Unis, les deux tiers des aliments prêts à manger sont achetés au supermarché, pas au resto, selon NPD Group. Et le micro-ondes y a été utilisé pour préparer 22,5% des repas en 2009, un record. «Les gens ont trouvé le moyen de manger à la maison et de ne pas cuisiner», a souligné la firme d'études de marché.

Des promesses santé décevantes

Pratiques, de plus en plus alléchants, les repas surgelés sont-ils un bon choix nutritionnel? Rarement. «La plupart contiennent de grandes quantités de sodium et de matières grasses, peu de protéines, de légumes et beaucoup de féculents raffinés, déplore Alexandra Leduc, nutritionniste à Québec. Il y a, par contre, des améliorations générales dans l'industrie.» Les repas Healthy Choice Gourmet Steamers ne sont pas si mal, selon elle, mis à part leur teneur élevée en sodium.

Les efforts des fabricants ne sont pas toujours aussi convaincants. McCain s'est engagé, l'an dernier, à commercialiser des produits surgelés «délicieux, nutritifs et préparés à partir d'ingrédients simples». Ses Pizza Pochettes sont désormais faites «avec du vrai fromage et des graines de lin dans la croûte», précise l'entreprise. Mais avec 290 calories, des gras trans et le quart de la quantité de sodium requise pour une journée dans une seule Pizza Pochette au pepperoni, ce n'est

pas un choix santé.

Outre les repas surgelés, la variété de desserts et d'amuse-gueules gardés sous zéro explose aussi. «C'est un effet Ricardo, estime Sylvain Charlebois, expert en distribution alimentaire à l'Université de Guelph. Quand on reçoit, on ne peut pas tout préparer! Souvent le consommateur va acheter des surgelés pour les à-côtés.»

Partager



4

publicité

Annonces Google

Aliments pour diabetiques

Lecteur OneTouch? gratuit avec l'achat de 100 bandelettes de test.

jnscanada.com/OneTouch

Eyeglasses: Cheap - \$7.95

Doctor Certified Rx Glasses. Seen on ABC and Fox News. Shop Now!

EyeBuyDirect.com

Transformez vos Aliments

Coût de transformation à la journée Faites le vous-même au Citan

www.cdenicolet.com/citan

© 2000-2011 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.