

# 6 SAUCES TOMATE au banc d'essai

17  
20



2,59 €  
400 g

## Sauce bolognaise riche BARILLA

### Ingrédients

Pulpe de tomates (35,4 %), viande de porc (15 %), concentré de tomates (15 %), oignons (12,8 %), viande de bœuf (10 %), céleri (4 %), carottes (3,5 %), huile de tournesol, sel, sucre...

### Profil nutritionnel

96 kcal ; 5 g lipides dont 1,5 g acides gras saturés ; 7 g glucides dont 4,5 g sucres ; 1,3 g fibres ; 6,7 g protéines ; 1,050 g sel.

### L'avis de la nutritionniste

Tomates et viande arrivent dans les 3 premiers ingrédients, mais pas assez de protéines. Quantités de lipides et de sel correctes.

### L'avis du chef

Tout ce que l'on attend d'une bolognaise côté texture et goût.

15  
20



1,20 €  
190 g

## Sauce tomate provençale Bio FRANPRIX

### Ingrédients

Purée et pulpe de tomates<sup>2</sup> (79 %), légumes<sup>2</sup> (14 %) (oignons<sup>2</sup> 9 %, carottes<sup>2</sup> 5 %, huile de tournesol<sup>2</sup>, sucre<sup>2</sup>, huile d'olive vierge (1 %), amidon de blé<sup>2</sup>, sel de Guérande, épices<sup>2</sup> et plantes aromatiques<sup>2</sup> 0,7 % (sariette<sup>2</sup>, basilic<sup>2</sup>, origan<sup>2</sup>)...

### Profil nutritionnel

64 kcal ; 2,6 g lipides dont 0,4 g acides gras saturés ; 7,2 g glucides dont 5,5 g sucres ; 2,5 g fibres ; 1,6 g protéines ; 1 g sel.

### L'avis de la nutritionniste

Excellente teneur en tomates, peu d'acides gras saturés, de sel et d'additifs. Bémol pour le sucre.

### L'avis du chef

On sent trop la carotte ajoutée et pas assez les tomates.

14  
20



2,45 €  
345 g

## Sauce Tomates cerises et parmesan SACLÀ

### Ingrédients

Tomates (purée, dés, jus), tomates cerises 18 %, huile de tournesol, glucose, fromage Parmigiano Reggiano AOP 2 % (lait), sel, oignon, persil, ail (en poudre), poivre noir, arômes naturels, amidon de maïs modifié...

### Profil nutritionnel

100 Kcal ; 5,6 g lipides dont 0,9 g acides gras saturés ; 10,6 g glucides dont 8,1 g sucres ; 1,9 g protéines ; 1,5 g sel.

### L'avis de la nutritionniste

La teneur en tomates semble bonne mais n'est pas indiquée clairement. Beaucoup de sucres.

### L'avis du chef

Une belle couleur rouge, de vrais morceaux de tomates sous la dent.

## Nos experts



**Florence Foucaut**  
diététicienne-  
nutritionniste



**Corrado Ianello**  
chef du  
restaurant italien  
lanello (Paris)

5

## CHOSES À REGARDER AVANT DE L'ACHETER

**1 La teneur en tomates :**  
cela doit être le premier ingrédient dans la liste, 50 % (grand) minimum.

**2 Le sucre :** les tomates en apportent un peu mais celui qui apparaît dans la liste des ingrédients est du sucre ajouté.

**3 Le sel :** mieux vaut se rapprocher le plus possible de 1 g aux 100 g.

**4 Les lipides :** 10 g représentent 1 c. à s. d'huile. Ne pas dépasser 5 à 10 g aux 100 g. Les acides gras saturés ne doivent pas représenter plus de 50 % des lipides.

**5 Les additifs :** Acide citrique, arômes, amidon... Plus il y en a, plus la formule est transformée.

14  
20



1,60 €  
400 g

## Sauce bolognaise veggie PANZANI

### Ingrédients

Pulpe de tomates avec morceaux et concentré de tomates (51 %), eau, légumes, protéines végétales de soja (5,8 %), huile de tournesol, sel, sucre, arômes, amidon transformé de maïs, plantes aromatiques.

### Profil nutritionnel

85 kcal, 3,6 g lipides dont 0,24 g acides gras saturés ; 6,3 g glucides dont 5,3 g sucres ; 2,4 g fibres ; 5,7 g protéines ; 1 g sel.

### L'avis de la nutritionniste

Une teneur en tomates correcte et peu de lipides. Mais pas assez de protéines.

### L'avis du chef

On sent bien une texture "viande" mais le goût est surprenant, difficile de retrouver celui de la bolognaise !

13  
20



2,99 €  
790 g

## Sauce aux olives provençale TRAMIER

### Ingrédients

Tomates (51 %), olives noires (36 %), huile d'olive, câpres, vinaigre d'alcool, épices, sucre, sel.

### Profil nutritionnel

124 kcal ; 11 g lipides dont 1,4 g acides gras saturés ; 3,1 g glucides dont 2,7 g sucres ; 1,3 g protéines ; 2,1 g sel.

### L'avis de la nutritionniste

Bonne teneur en tomates et quantité d'acides gras saturés correcte, les lipides viennent surtout des olives. Gros bémol : le sel.

### L'avis du chef

Assez grasse à cause des olives qui prennent le dessus sur la tomate, le goût reste longtemps en bouche. L'huile d'olive ne doit pas être de très bonne qualité.

10  
20



2,39 €  
190 g

## Sauce tomates et ail POLLI

### Ingrédients

Purée de tomates, huile de tournesol, tomates séchées (13 %), ail (3 %), huile d'olive, basilic, sucre, sel, amidon, acidifiant, antioxydant.

### Profil nutritionnel

375 kcal ; 36,9 g lipides dont 3,8 g acides gras saturés ; 7,6 g glucides dont 6,5 g sucre ; 1,8 g protéines ; 2,33 g sel.

### L'avis de la nutritionniste

La teneur en tomates est faible avec énormément de lipides (beaucoup d'huile dans la recette). 3 additifs, c'est beaucoup.

### L'avis du chef

Beaucoup d'huile en surface. La texture ressemble à une purée un peu pâteuse, on sent plus la tomate séchée que l'ail.