

# La Bouffe Moderne - Épisode 32 - Les Plats Surgelés Igloo !

10/04/2022



## Bonjour le Monde !

Malade à la maison pour une 3e semaine de suite et même pas à cause du COVID (on ne sait pas à cause de quoi en fait), je me suis dit qu'il fallait peut-être que je mange autre chose que des tartines de pain !

J'ai donc rompu mon isolement pour remplir frigo et congélo complètement vides depuis quelques jours avec une viande fraîche, quelques légumes frais, quelques fruits (pas mal jusque-là, hein ?) et ... quelques plats surgelés vu que mon envie de cuisiner est tout-à-fait proportionnelle à mon envie de manger, c'est-à-dire quasi nulle (sauf pour des crasses, qui l'eut cru ?) !

J'ai acheté des plats surgelés Igloo car j'avais déjà goûté une fois des chicons au gratin et une fois un macaroni jambon fromage et ça m'avait bien goûté !

Et bien j'aurais mieux fait d'en rester là car la **saucisse potée aux carottes** et le **filet de cabillaud sauce au vin blanc et petits légumes**, malgré des noms qui ouvrent l'appétit, ce n'est pas terrible du tout !

Ces plats font 450gr et j'ai encore faim après (c'est vrai que je ne suis pas un modèle de sveltesse) et, après coup, je me suis évidemment mis à lire la composition...

**Accrochez-vous au pinceau, je retire l'échelle ! Il faut un diplôme de math pour arriver à connaître les quantités de chaque ingrédient.**

D'après un truc trouvé sur [Femme Actuelle](#), un repas équilibré moyen devrait contenir:

- une ou deux portions de légumes (de 120 à 240gr)
- une portion de fruits (120gr)
- une portion de viande (entre 100 et 120gr) ou de poisson (entre 100 et 150gr) ou 2 œufs
- une portion de féculent (environs 150gr)

On oscille donc entre 370 et 540gr sans les fruits qu'on ne trouve pas dans un plat surgelé et les plats Igloo font invariablement 450gr... Jusque-là, ça a l'air d'aller ...

**Pour la saucisse potée aux carottes:**

- la saucisse rôtie représente 17% du plat => 76.5gr ! Au lieu des 100 à 120gr !!! Elle fait 2/3 de la taille d'une saucisse du boucher.
- la potée aux carottes prend 67% ce qui nous fait 301.5gr (bien poivrée la potée !)
  - les carottes représentent 30% et donc 135gr au lieu des 120 à 240gr, là on est bon !
  - on en déduit que les pommes de terre, dont la quantité n'est pas indiquée, font 166.5gr au lieu des 150gr !!!
- il y a aussi la sauce à hauteur de 16% et donc 72gr, le composants avec la plus longue liste d'ingrédients (je ne mets pas tout ça dans une sauce, ça me prendrait 3 jours de préparation)

On est loin du compte; la preuve par la photo en fin d'article; regardez les

ingrédients de la sauce, ça vaut la peine !

### **Pour le filet de cabillaud sauce au vin blanc et petits légumes:**

- le cabillaud, qui se planquait sous un bout de carotte, représente 20% ou 90gr au lieu des 100 à 150gr !!!
- la purée fait 40% du plat dont 30% de pommes de terre, c'est -à-dire 180gr (dont 135gr de pommes de terre) au lieu des 150gr de féculent conseillés
- la sauce au vin blanc et petits légumes fait 31%, ce qui nous fait 139.5gr dont 9% de légumes (soit 40.5gr) !!!
- il y a aussi 8% de légumes en proportions variables mais c'est quand même indiqué qu'il y a 4% de courgettes et 4% de carottes; 8% de légumes, ça nous fait 36gr

Pour les légumes de ce plat, nous avons donc 76.5gr de légumes au lieu des 120 à 240gr conseillés !!!

Voilà de quoi vous faire votre propre idée; je parle ici des plats surgelés Igloo mais je ne m'attends pas trop à trouver mieux dans une autre marque; merci de me mettre un commentaire si je me trompe !

Par contre, il n'y a pas de colorant ni arôme artificiel ajoutés aux conservateurs évidemment bien présents et le poisson provient de pêche durable. C'est déjà pas si mal (non, je ne sais pas où on a pêché la saucisse !).

Enfin, voici les photos qui confirment mes écrits, comme à l'habitude:



**KABELJAUWFILET**  
**FILET DE CABILLAUD**

met witte wijnsaus & groentjes  
sauce au vin blanc & petits légumes

MSC  
www.msc.org

NUTRI-SCORE  
ABCDE

450g e

10 min.

iglo

01/2024  
L20101151 17:23:29

Voedingswaarden  
Valeurs nutritionnelles

Per 100g	Per diepvries portie (450g) - %RI*	Per 100g	Per diepvries portie (450g) - %RI*
106 kcal	1995 kJ / 478 kcal	24%	
26 g		37%	
12 g		60%	
35 g		13%	
5,0 g		6%	
5,9 g		-	
23 g		46%	
2,4 g		40%	

2000 kcal). De waarden per portie worden en in de microgolfoven.  
Les valeurs par portion sont obtenues en micro-ondes.

**INGREDIËNTEN / INGRÉDIENTS**

Aardappelpuree 40% [aardappelen 30%, halfvolle melk, zonnebloemolie, boter (melk), eigeel, zout, specerijen], witte wijn saus met groenten 31% [groenten 9% (courgette 3%, wortel 3%, selderij), water, room (melk), witte wijn 1,9%, sjalotten 0,99%, boter (melk), tarwebloem, maïzetmeel, visbouillon (maltodextrine, aardappelzetmeel, tarwebloem, vispoeder, zout, natuurlijk aroma, zonnebloemolie, glucosestroep, melkeiwit, witte wijn extract, uien, suiker), Citroensap uit sapconcentraat, volle melkpoeder, zout, peterselie, witte peper], kabeljauw (vis) 20%, groenten in wisselende verhoudingen 8% (courgettes 4%, wortelen 4%). Kan soja, weekdieren en schaaldieren bevatten.

Purée de pommes de terre 40% [pommes de terre 30%, lait demi-écrémé, huile de tournesol, beurre (lait), jaune d'œuf, sel, épices], sauce au vin blanc et aux légumes 31% [légumes 9% (courgette 3%, carottes 3%, céleri), eau, crème (lait), vin blanc 1,9%, échalotes 0,99%, beurre (lait), farine de blé, amidon de maïs, bouillon de poisson (maltodextrine, amidon de pommes de terre, farine de blé, poudre de poisson, sel, arômes naturels, huile de tournesol, sirop de glucose, protéines de lait, extrait de vin blanc, oignons, sucre), jus de citron à base de concentré, lait entier en poudre, sel, persil, poivre blanc] cabillaud (poisson) 20%, légumes en proportions variables 8% (courgettes 4%, carottes 4%). Peut contenir du soja, des mollusques et des crustacés.

Ondanks zorgvuldig fileren kan onbedoeld een graatje in de vis achterblijven.  
Bien qu'un soin tout particulier ait été apporté à ce produit, il est possible qu'il contienne encore quelques petites arêtes.

**Li P'ti Fouineu vous salue bien !**