

POUR QUE NOS JEUNES
SOIENT MIEUX
DANS LEUR ASSIETTE



CENTRE D'EXPERTISE ET DE RECHERCHE
EN HÔTELLERIE ET RESTAURATION

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

POUR DES MUFFINS SAINS ET SAVOUREUX !

la
santé
au menu

Québec 



Que mangez-vous vraiment?

Une très grande majorité des « muffins » – désignés ainsi dans l'unique but de nous rassurer – actuellement vendus sur le marché, sont en fait de simples gâteaux en portions individuelles souvent beaucoup trop généreuses et particulièrement riches en calories. Les restaurateurs et les gestionnaires de services alimentaires soucieux de planifier leurs opérations commerciales à long terme devraient pourtant s'assurer d'offrir à leur clientèle les aliments santé qu'elle pense ou souhaiterait qu'on lui serve! D'autant plus qu'effectuer de petits changements positifs pourrait s'avérer beaucoup plus simple qu'il n'y paraît. . .

Des étiquettes qui laissent perplexe!

Examinons d'abord la liste des ingrédients figurant sur l'emballage des préparations à muffins utilisées dans de nombreuses cuisines de restaurant :

FARINE DE BLÉ, CASSONADE, SUCRE, HUILE DE SOYA (DEXTROSE, HUILE DE PALMISTE FRACTIONNÉE, FARINE DE MAÏS, SUCRE, EAU, COLORANT, ACIDE CITRIQUE, ARÔME ARTIFICIEL), POUDRE DE BABEURRE, PYROPHOSPHATE, ACIDE DE SODIUM, SEL, BICARBONATE DE SODIUM, ARÔMES ARTIFICIELS (ACIDE CITRIQUE), AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, MÉLANGE D'ÉMULSIFIANTS (ESTERS MONOACIDES GRAS DE PROPYLÈNEGLYCOL, MONOGLYCÉRIDES [SOYA], STÉAROYL-2-LACTYLATE DE SODIUM), CARBOXYMÉTHYLCELLULOSE SODIQUE.

Si on constate que l'ingrédient principal est la farine, il n'en demeure pas moins que les sucres et la matière grasse suivent de près cette dernière. Cela pourrait se traduire en une étiquette nutritionnelle comparable à celle-ci :

Valeur nutritive	
par 100 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 412	
Lipides 11.4 g	18 %
saturés 3 g	16 %
+ trans 0.1 g	
Cholestérol 19 mg	
Sodium 606 mg	25 %
Glucides 72 g	24 %
Fibres 2.6 g	10 %
Sucres 36.1 g	
Protéines 7.2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 20 %



Très rapidement, on remarque quelques éléments qui ont de quoi nous inquiéter : par exemple, 412 calories absorbées grâce à un seul aliment qui n'inclut d'ailleurs ni portion de fruit, ni produit laitier et pas suffisamment de protéines, mais qui contient en revanche une importante quantité de gras et de sodium. À ce sujet d'ailleurs, la fiche nutritionnelle indique une quantité de sodium représentant plus de 40 % de l'apport maximal tolérable (AMT) dans une journée et une quantité importante de sucre (36 g), soit l'équivalent de 9 cuillerées à table.

À titre de comparaison, si les beignes vendus par des chaînes de restauration rapide bien connues peuvent contenir jusqu'à 29 % de leur poids en lipides – dont 63,3 % en gras trans et saturés – les muffins qu'on y trouve peuvent pour leur part avoir des valeurs aussi élevées que 12, 14, 17 et même 23,6 % de leur poids en gras... Voilà de quoi désillusionner la clientèle soucieuse de prendre un petit déjeuner santé!

Qu'est-ce que l'AMT?

L'apport maximal tolérable (AMT) représente l'apport quotidien le plus élevé qui ne comporte pas de risques d'effets indésirables pour la santé chez la plupart des gens. Cette quantité ne doit pas être considérée comme un apport recommandé mais plutôt comme une valeur ne devant pas être dépassée !

Des recettes gagnantes...

Les restaurateurs soucieux d'offrir un produit santé plus proche du véritable muffin, ont le choix entre plusieurs options. En voici deux, parmi les plus simples :

✓ **Augmenter l'apport en fibres**

S'il est impossible de réduire la quantité de gras et de sucre d'un mélange à muffin commercial – ces derniers sont généralement déjà incorporés dans le mélange sec de base – on peut néanmoins augmenter son apport en fibres. Ajoutez-y $\frac{1}{4}$ de tasse de germe de blé, de graines de lin moulues, de son d'avoine ou encore de blé pour chaque tasse de mélange détrempe. D'un simple muffin, vous en aurez fait une bonne source de fibres alimentaires et pourrez l'annoncer comme un véritable produit santé!

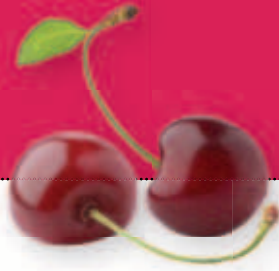
✓ **Réduire la quantité de gras**

À partir d'un mélange sec auquel on ajoute des œufs et de l'eau, remplacez les œufs entiers par la même quantité de blancs d'œuf et de cuillerées à table de compote de pommes ou de poires non sucrée (250 ml de compote remplaceront 16 jaunes d'œufs). Vous réduirez ainsi une bonne part de gras de vos muffins et en augmenterez l'apport en fibres.

La raison pour laquelle on supprime les jaunes d'œuf d'un mélange à muffins, vient de la fonction de l'œuf en cuisine et en pâtisserie : alors que le blanc contribue à la structure et à la tenue d'une préparation ou d'une pâte cuite, le jaune lui donne du moelleux. C'est pourquoi on conservera le blanc et on remplacera le jaune, qui a une teneur élevée en gras, par un ingrédient permettant de réduire celle-ci sans pour autant affecter la texture et la tendreté du produit. Résultat : des muffins tendres et moelleux qui ne s'émiettent pas sous les doigts!

ASTUCE

Pourquoi ne pas joindre un élément de rentabilité au produit en diminuant les portions? La majorité des muffins vendus dans les commerces sont surdimensionnés pour nos besoins en énergie. Pensez au tour de taille de vos clients lorsque vous portionnez vos produits...



Les muffins maison, toujours les meilleurs!

Si vous êtes en mesure de cuisiner vous-même vos muffins, l'ITHQ vous propose une recette qui vous permettra d'inclure à votre menu un produit savoureux à souhait et véritablement santé.

Pour 12 muffins

Ingrédients

300 ml de farine de blé entier

300 ml de flocons d'avoine

½ tasse de cassonade

10 ml de poudre à pâte

5 ml de bicarbonate de soude

2 ml de sel

1 œuf + 1 blanc d'œuf

500 ml de purée de fruits ou de légumes (compote de pommes, bananes mûres écrasées ou purée de courge musquée)

75 ml d'huile de canola

350 ml de petits fruits, au choix, frais ou secs

Méthode

Contrairement au mélange à gâteau, la préparation à muffins ne doit pas être brassée trop vigoureusement. Remuez-la donc tout doucement, juste assez pour mouiller les ingrédients secs. Cuire ensuite pendant 25 minutes dans un four préchauffé à 175°C (350°F).

ASTUCE

Pour augmenter encore davantage la teneur en fibres et en omega 3 de vos muffins, saupoudrez-les de graines de lin moulues.

Comme vous pouvez le constater dans le tableau suivant, très peu de gras, de sel et de sucre figurent parmi les ingrédients de cette recette. Vous n'en obtiendrez pas moins un produit final des plus savoureux, riche en fibres et pauvre en gras et en sucre, que vous pourrez vendre comme un véritable muffin maison... en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire!

Valeur nutritive	
par 100 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 7 g	11 %
saturés 0,5 g	
+ trans 0,1 g	4 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres 4 g	15 %
Sucres 12 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 10 %
Calcium 4 %	Fer 10 %

Bon appétit !

Références bibliographiques

BLAIS, Christina. *La chimie des desserts : tout comprendre pour mieux les réussir*, Montréal, Éditions La Presse, 2007, 223 p.

SANTÉ CANADA. *Programme de surveillance des gras trans*, [En ligne], 2008. [www.hc-sc.gc.ca/fr-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age-fra.php#2] (Consulté le 10 juin 2012).

- Recherche en alimentation ■
- Développement d'applications culinaires ■
- Évaluation de tendances technologiques ■
- Élaboration de nouveaux produits ■
- Mesure de performance d'équipement ■

DES PROFESSIONNELS PASSIONNÉS À VOTRE SERVICE

Pour savoir comment le CER peut vous aider à optimiser le développement de votre organisation, n'hésitez pas à communiquer avec son équipe d'experts.

Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5115 ou 1 800 361-5111, p. 5115

Courriel : cer@ithq.qc.ca

ithq.qc.ca/cer
lasanteaumenue.com

