

chés

Vegetarian Butcher, BonRill, Garden Gourmet... Au total, notre gamme comprend déjà 77 références (ces références incluent à la fois les produits surgelés et frais), dont 31 sont vegan (40% de notre gamme est donc vegan contre 20% à la fin de 2019)."

Une gamme de produits saisonniers vient encore enrichir l'offre et ce sera encore le cas lors des fêtes de fin d'année avec le mélange Vivera Vegan Snack, les mini burgers Boni Veggie et les médaillons SoFish.

En termes d'impact corona, "nous avons constaté une forte augmentation des ventes de notre gamme de produits végétariens pendant les mois de pointe (mars-juin), une augmentation conforme à celle qui a été observée pour le poisson et la viande. Cependant, nous constatons qu'au sein de Colruyt, où d'autres catégories se stabilisent, l'offre veggie affiche

toujours les mêmes taux de croissance que durant les mois de mars-juin."

Chez Delhaize, on observe aussi la tendance flexitarienne, majoritairement marquée par des références végétariennes même si les produits végétaliens sont aussi de plus en plus nombreux.

"Le végétalien est même en croissance depuis le début de l'année à des taux supérieurs à 25%", indique l'enseigne au Lion. "Les produits végétariens représentent 4,25% du total des viandes, volailles (poissons non pris en compte). Le vegan (selon la semaine) peut représenter jusqu'à 1,5% (inclus dans le 4,25%). Les produits les plus vendus sont toujours les substituts de viande qui sont déjà plus courants mais les "imitations" de viande se développent beaucoup plus vite ces dernières années (hamburgers, haché, saucisses...)"

V. S.

16% des clients de Colruyt achètent occasionnellement un produit de la gamme végétarienne.

Végé et discount: c'est possible

Le smart discount n'échappe pas à la tendance. Chez Aldi, on constate que "tout le monde ne veut pas forcément un morceau de viande tous les jours. De nombreux clients sont donc des "flexitariens". En conséquence, la catégorie végétarienne et végétalienne gagne en popularité. Actuellement, nous comptons environ 55 produits dans notre assortiment fixe qui portent le label V officiel. C'est une augmentation de plus de 35% par rapport à 2019. De ces 55 produits, environ 30 sont des produits vegan. Les produits végétaliens sont pour la plupart à base de soja et pois chiches, et incluent par exemple des boissons soja, du hachis végétalien, des bâtonnets pour wok, des boules (falafel), des burgers (de légumes)... Le produit végétalien le plus populaire chez Aldi est le burger".

Même son de cloche chez Lidl. "On comptait 9 produits dans notre assortiment en 2019 et 12 cette année. Et 3 nouveaux produits seront lancés l'an prochain. Les ventes ont augmenté de 60% dans la catégorie végétarienne-végétalienne en 2020. Les produits qui remplacent la viande sont les plus populaires et la demande pour ce groupe d'articles grandit au fil des ans, même si c'est surtout les produits végétariens qui dopent le marché."

V. S.



■ La viande végétale peut donner l'impression aux flexitariens de manger mieux. Ce n'est qu'une impression effectivement... © SHUTTERSTOCK

"Moins de gras... mais plus de sucre!"

MANGER MIEUX

Une nutritionniste et une diététicienne passent à la moulinette les compositions des fausses viandes et burgers végé. Verdict.

La viande hachée au soja ou aux pois chiches et au "sang" de betterave pour faire plus vrai que vrai, le faux poulet taillé en aiguillettes pour avoir l'impression de manger de la viande, les boulettes-sauce tomate végé: les propositions végétariennes qui ressemblent aux produits carnés s'installent de plus en plus dans les supermarchés!

Faut-il passer au tout végé? Pour le docteur Lucia Capone, nutritionniste à la clinique du Poids idéal du CHU St-Pierre, c'est presque un débat philosophique que chacun est libre d'entamer. Mais en revanche, il faut, selon elle, intégrer à la réflexion les carences potentielles que le végétarisme et le végétalisme peuvent engendrer si l'on ne prend pas garde à ce que l'on mange à longueur d'année. "Les protéines végétales ne sont pas les mêmes que les protéines animales." Elles n'apportent pas les mêmes nutriments. "Les personnes que je vois présentent souvent un déficit en fer et en vitamine B12."

Et puis, il y a tous les ingréd-

dients auxquels on ne prend pas garde qui entrent dans la composition de ces produits transformés, aussi gourmands soient-ils: le blé, les "arômes" et les additifs aux noms savants. "Le fait-maison prime sur tout: on maîtrise la préparation", rappelle la nutritionniste, même si c'est plus long.

"On peut trouver du bon gras, mais du bon sucre, jamais."

Et ces hamburgers à la "viande végétale", imitant la texture et le goût de la viande, c'est mieux? Sourire entendu des deux professionnelles à l'évocation du mot fast-food... Puis elles décryptent: au niveau calories, c'est à peu près la même chose. Effectivement, les chiffres (Les Échos) montrent que le Whopper à la viande (690 cal) équivaut quasi à son pendant à base de plantes signé Impossible Foods (630 cal). L'avantage mis en avant pour ce dernier: son taux de cholestérol, bien moins impor-

tant (10 mg) que dans celui à la viande (90 mg).

Shoshana Dalpès explique: "Ce qu'il faut bien comprendre c'est qu'à protéines équivalentes, s'il y a moins de gras (cholestérol), alors on va trouver un niveau de sucre plus important: dextrose, maltodextrine, amidon de blé: beaucoup de sucres complexes." Et s'il y a bien un ennemi du corps humain, c'est le sucre. "On peut trouver du bon gras, mais du bon sucre, jamais."

Le docteur Capone rappelle aussi que "la caractéristique de tous les aliments industriels, c'est d'ajouter du sel et des épaississants pour faire vendre de l'eau au poids et au prix du produit!".

C'est même le premier composant de 72% des imitations de viande testées par l'association française de défense des consommateurs CLCV en ce mois de septembre!

Et si on optait pour des boulettes ou galettes végétales? "Oui... mais prenez garde: beaucoup sont faites à base de blé et avec ajout de sucres comme l'amidon. C'est un peu comme si on se mangeait un plat de pâtes, ce n'est pas du tout optimal si c'est récurrent", conclut Shoshana Dalpès.

E. W.