

Intérêt des fibres dans l'amélioration nutritionnelle de burgers



Le Nutri-Score est le système d'information nutritionnelle simplifié choisi par la France. Il a pour objectif d'aider le consommateur à comprendre le tableau de déclaration nutritionnelle obligatoire (DNO).

Ce score se calcule par différence entre une composante négative (N) et une composante positive (P).

La composante négative prend en compte l'énergie (kJ) et les teneurs en sucres, acides gras saturés et sodium.

La composante positive prend en compte le pourcentage de fruits et légumes et les teneurs en fibres et en protéines.

Lorsque l'on cherche à reformuler un produit pour améliorer son Nutri-Score, l'objectif est donc de :

1) diminuer la composante négative (par exemple, en remplaçant une matière grasse par une autre plus riche en acides gras insaturés et ainsi diminuer la teneur en acides gras saturés)

2) améliorer la composante positive.

Toutefois, pour ce deuxième axe d'amélioration, il faut préciser que **la teneur**

en protéines n'est pas toujours prise en considération dans le calcul du Nutri-Score. Tous les détails du calcul du Nutri-Score sont disponibles sur le site de l'agence Santé Publique France. Mais, en résumé, si la composante négative est trop importante ($N > 11$) et les points de Fruits et Légumes < 5 , seuls les points liés aux fibres et aux fruits et légumes seront déduits de la composante négative.

En regard du tableau d'attribution des points pour la composante positive (tableau 1), reformuler en augmentant le pourcentage de fruits et légumes n'est pas forcément simple pour tous les produits et **l'apport de fibres** peut être une solution plus facilement envisageable.

C'est ce qu'illustre Rettenmaier avec des burgers, assemblages de pains bun's briochés et de steaks.

Dans les bun's, ils ont incorporé 3,8% de fibres d'avoine. Les fibres d'avoine



sont des **fibres courtes** comparées par exemple aux fibres de blé beaucoup plus longues. Leur pouvoir de rétention d'eau est donc moindre, ce qui permet de les utiliser pour un enrichissement nutritionnel. Néanmoins, il est nécessaire d'augmenter le taux d'hydratation de la pâte. La nouvelle recette permet d'arriver à 8,2 g de fibres pour 100g de bun's soit 5 points pour la composante P du Nutri-Score contre 2 points pour la recette témoin.

Dans les steaks, la recette a été travaillée avec une combinaison de fibres de différentes origines (pois, psyllium et blé). Cette **combinaison de fibres solubles et insolubles** a permis d'apporter d'autres propriétés technologique en plus des atouts nutritionnels : la recette reformulée a une bonne tenue à la cuisson (la forme est stable et les pertes à la cuisson limitées) et convient au plan sensoriel.

Au final, le burger assemblé est tout à fait acceptable au plan organoleptique et a un Nutri-Score de C contre D pour le témoin. Une allégation « riche en fibres » pourrait même être envisagée.

Points	Fruits et Lég (%)	Fibres (g)	Protéines (g)
0	≤ 40	≤ 0,9	≤ 1,6
1	> 40	> 0,9	> 1,6
2	> 60	> 1,9	> 3,2
3	-	> 2,8	> 4,8
4	-	> 3,7	> 6,4
5	> 80	> 4,7	> 8

tableau 1 : Attribution des points pour la composante positive (P)

Cette rubrique a été rédigée à partir de l'atelier animé par Fabrice GRAS et Julien TESSIER, de Rettenmaier France lors de notre dernier RV Formulation.
contact : julien.tessier@rettenmaier.eu

Réalisé avec le soutien de



Magazine AGRO JONCTION - ADRIANOR - ZI Est Arras, rue Jacquart, 62 217 Tilloy les Mofflaines - 03 21 24 81 03 - fax. 03 21 48 10 94 - www.adrianor.com
 rédaction : ADRIANOR - mise en page : service communication de la Chambre d'agriculture du Nord-Pas de Calais - CF aout 2019 - impression 1 200 exemplaires