BON À SAVOIR

Guide d'achat: röstis

Qu’est-ce sont les röstis tout prêts?

Les röstis sont des galettes de pommes de terre râpées et cuites à la poêle. Depuis des années, il existe des préparations toute faites qui permettent de gagner quelques minutes en cuisine. Vendues dans des sachets en plastique, en boîtes de conserve ou surgelées, elles ont cependant mauvaise réputation, autant pour leur goût que pour leur composition. Ce dernier point a cependant été démenti, du moins en partie, par notre test de 2016.

Les substances auxquelles il faut être attentif

Comme pour tout produit industriel, les röstis tout prêts ne devraient remplacer qu’occasionnellement les préparations faites maison. Voici les éléments nutritifs auxquelles il faut être particulièrement attentif au moment de l’achat.

Graisses

Les recettes traditionnelles conseillent d’utiliser du beurre pour rôtir les pommes de terre. Certaines préparations toutes faites en contiennent aussi. Pourtant, si l’on souhaite réduire les acides gras saturés, mieux vaut choisir un produit qui utilise de l’huile de colza, plus riche en acides gras mono et polyinsaturés. Ces derniers aident à réduire le taux de cholestérol et le risque de maladies cardio-vasculaires.
Attention également à éviter l’huile de palme, mauvaise aussi bien pour l’environnement que pour la santé, qui intervient parfois dans la composition de telles préparations.

Sel

On le sait, les plats précuisinés ont tendance à être trop salés. Les fabricants utilisent le sodium à la fois comme condiment, pour donner un bon goût à leurs préparations, mais aussi comme conservateur. L’Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas dépasser la limite de 6 g de sel quotidien. Dans notre dernier test, la moyenne se situait à 0.8 g par 100 g.

Sucre

Les pommes de terre contiennent naturellement du fructose et du glucose. Pour les röstis, il est important que les fabricants choisissent des variétés de tubercules qui n'en contiennent pas trop. A la cuisson, ces sucres favorisent, en effet, la formation de l'acrylamide, une substance cancérigène et mutagène. La proportion de sucre ne devrait pas dépasser 2 g par 100 g.

Les substances indésirables

Glutamate

Cette substance, naturellement présente dans les aliments, est ajoutée par les fabricants pour rendre leurs plats plus goûteux. Cependant, cet exhausteur de goût peut provoquer des maux de tête et des éruptions cutanées. Il pourrait également favoriser les maladies inflammatoires. La valeur maximales autorisée en Suisse et de 10 g par kilo. Aucune des préparations de notre dernier test ne dépasse cette limite.
Pour le consommateur, il est difficile de savoir si la préparation achetée en contient. Car cet additif se trouve sous différentes appellations: E620 à E625, protéines de caséines hydrogénées, caséinates, huiles végétales hydrogénées, extrait de levure ou encore huile de maïs…

Pesticides

Comme dans toutes les cultures, les pommes de terre peuvent être exposées à différents pesticides. Dans notre dernier test, le laboratoire a vérifié la présence de résidus de 500 pesticides. Il n'en a pas trouvé.

Conseils et précautions

Cuisson

Mieux vaut être patient et ne pas cuire ses röstis à trop haute température pour éviter de favoriser le développement de l'acrylamide.

Röstis faits maison

Dans la recette maison, c'est la cuisson des pommes de terre qui prend le plus de

temps. Mais lorsque les patates ont déjà été cuites pour un précédent mets (raclette, etc.), leur transformation en röstis n’est pas très longue. En tous les cas, un coup de râpe ne prend guère plus de temps que l’ouverture d’un paquet industriel.

Etat au 5 octobre 2016