BON À SAVOIR

Guide d'achat: ketchups

Le ketchup en bref

C’est un condiment à base de concentré de tomates, de vinaigre, de sucre et d’épices. Importé d’Asie par des marins anglais, il a vu sa composition évoluer jusqu’à la fin du XIXe siècle. C’est à partir de là qu’on a eu recours aux tomates et au sucre pour en assurer la conservation.

Produits industriels

? Composition: le pigment qui donne sa couleur à la tomate, le lycopène, est particulièrement sain, grâce à ses propriétés antioxydantes qui protègent les cellules de l’organisme. Plus il y a de tomate dans la sauce, plus elle est saine. A l’inverse, le sucre est nécessaire à la recette, mais il ne faut pas en abuser.

? Proportion: lors de notre test de 2017 , la plupart des produits en rayon contenaient trop de sucre et peu de tomates. Pour faire son choix, on lira attentivement l’étiquette. Selon les conventions de la branche, 100 g de sauce doivent en effet contenir au moins 120 g de fruits. Autre indice: la proportion de tomates dans le mélange, qui atteint par exemple 75% dans la recette de Thomy.

? Substances indésirable: les pesticides n’ont pas leur place dans les assiettes et pourtant: près de la moitié des ketchups de notre sauce contenaient des traces de boscalide et de diméthomorphe, des fongicides utilisés dans la culture de la tomate. Ils sont certes présents en quantités minimes, mais on ne connaît pas encore leurs effets sur la santé. Impossible, toutefois, d’identifier ces substances sur les étiquettes. Lors de notre test, les sauces Alnatura, Delikata (Aldi), Heinz, Kania (Lidl), Naturaplan et Prix Garantie (Coop), ainsi que la Thomy, n’en contenaient pas.

Recette maison

Facile à réaliser soi-même, le ketchup est vite prêt et se conserve plusieurs semaines au frigo. Faire revenir

- Faire revenir un oignon émincé et 1 gousse d’ail râpée.
- Ajouter 800 g de tomates pelées en conserve et cuire une demi-heure.
- Passer au mixer, saler et poivrer.
- Ajouter une pointe de couteau de piment et un clou de girofle
- Verser 5 cl de vinaigre de cidre et faire mijoter 45 minutes en réduisant le tout.
- Ajouter 40 g de sucre de sucre roux et bouillir encore 15 minutes.

- Mettre en pot, conserver au frigo.