



# Pousses de haricots mungo



## *Pousses de haricot mungo, appertisées, boîte 3/1*

*Les pousses de haricots mungo agrémentent aussi bien les salades composées que les poêlées de légumes. Elles entrent notamment dans la composition de certaines recettes de nems ou rouleaux de printemps.*



## TABLEAU NUTRITIONNEL

Le Nutri-Score a été calculé avec les données fournies par les distributeurs

|              | Référence | Valeur énergétique | Protéines | Glucides | dont sucres | Matières grasses | Fibres | Sel    | Nutri-Score | Industriels<br>Marque                |
|--------------|-----------|--------------------|-----------|----------|-------------|------------------|--------|--------|-------------|--------------------------------------|
| BRAKE        | 14459     | 28 kcal            | 1,6 %     | 3,5 %    | 0,4 %       | 0,2 %            | 2,7 g  | 0,56 g |             | Industriel NC<br>Marque NC           |
| EPISAVEURS   | 43445     | 23 kcal            | 1,3 %     | 2,6 %    | 1,7 %       | 0,5 %            | 1,3 g  | 0,83 g |             | BONDUELLE RESTAURATION<br>Bonduelle  |
| PRO A PRO    | 08123     | 22 kcal            | 1,7 %     | 2,3 %    | 1,9 %       | 0,2 %            | 1,9 g  | 0,80 g |             | D'AUCY FOOD SERVICE<br>D'Aucy        |
| TRANSGOURMET | 300215    | 49 kcal            | 1,0 %     | 11,0 %   | 2,1 %       | 0,5 %            | NC     | 0,85 g |             | TRANSGOURMET<br>Transgourmet Economy |

## COMPARAISON DES OFFRES

Les pousses de haricots mungo sont issues de la germination des graines du même nom. Elles sont principalement cultivées en Inde, en Chine et en Asie du Sud-Est, mais largement consommées à travers le monde. Parfois commercialisées crues, conditionnées dans des barquettes sous atmosphère modifiée au rayon frais ou en vrac avec les légumes, c'est surtout en boîtes appertisées qu'elles sont le plus fréquemment utilisées en France, notamment en restauration collective et ce, pour des raisons pratiques et sanitaires. Parmi nos offres, on observe un léger écart de poids au niveau de la quantité nette

égouttée, celle-ci étant comprise entre 44,9 % et 47,5 %, soit 2,6 g de différence. La composition du liquide de couverture n'est également pas homogène, puisque trois offres contiennent un peu de sucre ajouté. L'offre dépourvue de sucre ajoutée s'avère également moins salée : 0,56 g contre en moyenne 0,82 g pour le reste de notre sélection. Comme on peut le constater au niveau du tableau nutritionnel, ces différences, certes minimes, ont néanmoins un impact lors du calcul du nutri-score et font que l'offre dépourvue de sucre et moins riche en sel est plus intéressante nutritionnellement.

### Suggestions du chef

#### Astuces/Idees

Les pousses de haricots mungo peuvent être employées pour la confection des buddha-bowl

#### Thèmes & Recettes

Végétarien :  
Wok moyashi tofu fumé  
Le goût :  
Salade méli-mélo à la coriandre



Les pousses de haricots mungo ont longtemps été désigné sous le terme « pousses ou germes de soja ». L'utilisation de ce terme n'est toutefois plus autorisée et depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2016, l'étiquetage ne doit pas faire apparaître le mot « soja » dans la désignation du produit. Pour comprendre ce changement, un petit cours de botanique s'impose. Les graines produisant les haricots mungo font partie, au même titre que les graines de soja, de lentilles ou encore de pois chiche, de la famille des *Fabaceae*, plus connue sous le nom de « légumineuse ». Le point commun de toutes ces graines étant de se développer dans une gousse (c'est un des critères de classement pour les légumineuses). Toutefois, les graines de haricots mungo sont issues de la même famille de plante que le haricot vert, alors que les graines de soja proviennent d'une plante appelée *Glycine max*. Ainsi, ce changement a été décidé pour ne pas induire le consommateur en erreur tant sur un point de vue nutritionnel, les apports en lipides et protéines étant notamment très différents pour ces deux produits, mais également parce que les pousses de haricots mungos ne contiennent pas d'allergène.

|              | Présentation | Calibre Conditionnement                          |
|--------------|--------------|--|
| BRAKE        | boîte 3/1    | poids net 2,4 kg,<br>poids net égoutté 1,14 kg   |
| FRANCE FRAIS | boîte 3/1    | poids net 2,5 kg,<br>poids net égoutté 1,12 kg   |
| PRO A PRO    | boîte 3/1    | poids net 2,495 kg,<br>poids net égoutté 1,12 kg |
| TRANSFOURMET | boîte 3/1    | poids net 2,495 kg,<br>poids net égoutté 1,14 kg |

|              | Référence | Haricots mungo et %   | Sucre | Sel | Additifs                | Allergène majeur | Industriels Marque                   |
|--------------|-----------|---|-------|-----|-------------------------|------------------|--------------------------------------|
| BRAKE        | 14459     | germe de haricot Mungo 47,5 %, <i>Phaseolus mungo</i>                 | non   | oui | acidifiant, antioxydant | /                | Industriel NC<br>Marque NC           |
| EPISAVEURS   | 43445     | pousse de haricot Mungo 46,7 %, espèce NC                             | oui   | oui | acidifiant, antioxydant | /                | BONDUELLE RESTAURATION<br>Bonduelle  |
| PRO A PRO    | 08123     | pousse de haricot Mungo 44,9 %, <i>Phaseolus mungo</i> variété aureus | oui   | oui | acidifiant, antioxydant | /                | D'AUCY FOOD SERVICE<br>D'Aucy        |
| TRANSFOURMET | 300215    | pousse de haricot Mungo 45,7 %, espèce NC                             | oui   | oui | acidifiant, antioxydant | /                | TRANSFOURMET<br>Transfourmet Economy |