

Ketchup



Ambiant

Sauce non émulsionnée, bidon de 5 à 5,7 kg.

Le ketchup accompagne généralement les pâtes, le riz ou les viandes grillées... Il peut également entrer dans la composition de sauces à la saveur aigre-douce, chaudes ou froides.

Lorsque l'on regarde la valeur énergétique de nos offres de ketchup par rapport aux autres sauces proposées dans notre comparatif, on constate que ces dernières ne sont finalement pas très élevées, puisqu'elles oscillent entre 99 et 119 kcal pour 100 g. Cela s'explique par l'absence de produits gras (huiles et jaune d'œuf) dans la composition. Le ketchup serait-il alors meilleur pour notre santé que la mayonnaise, la sauce blanche ou samouraï ? Outre le fait qu'il possède une valeur énergétique plus faible, le ketchup détient un autre atout non négligeable : son ingrédient principal est la tomate (de 120 à 210 g de tomates fraîches pour 100 g de produit fini). Ce légume-fruit à l'avantage d'être riche en lycopène. Cette substance, de par sa puissante action anti-oxydante, a un rôle protecteur vis à vis de notre organisme. Toutefois, ce que l'on reproche aujourd'hui au ketchup, c'est de contenir une forte teneur en sucres ajoutés. Comme on peut le constater au niveau des offres dont l'information nous a été communiquée, cet ajout représente en moyenne 1/4 des ingrédients utilisés. Ainsi, une portion de 20 g de ketchup (\pm 2 cuillères à soupe) contient 1 sucre de 5 g. Autre bémol, la teneur en sel. Cette dernière oscille en effet entre 1,8 et 3,3 g/100 g. Donc, comme toutes les sauces condimentaires, le ketchup doit être consommé avec modération.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Additionné de miel et de vinaigre balsamique, le ketchup vous permettra de réaliser une savoureuse marinade pour vos grillades estivales

Thèmes & Recettes

USA : Ribs à la texane
La mer : Cocktail de crevettes aux agrumes

LE SAVIEZ-VOUS ?

Célèbre depuis sa commercialisation par l'industriel Heinz en 1876, le ketchup a su traverser les époques tout en restant l'une des sauces condimentaires les plus appréciées à travers le monde. Mais difficile de trouver de nouvelles créations innovantes avec une telle prospérité. Ainsi, cet industriel a bien essayé de mettre au point des ketchups de différentes couleurs, avec notamment celui tout vert lancé sur le marché américain en 2000, mais retiré des rayons en 2006 faute de succès.

TABLEAU NUTRITIONNEL

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Sel	pH	Industriels Marque
BRAKE	17594	116 kcal	1,3 %	26,2 %	19,8 %	0,1 %	2,00 g	3,5 à 3,9	SOREAL SMART FOOD SOLUTION Marque NC
EPISAVEURS	91453	99 kcal	1,2 %	23,2 %	22,8 %	0,1 %	1,80 g	3,6 à 3,8	KRAFT HEINZ FOODSERVICE Heinz
FRANCE FRAIS	235094	119 kcal	0,9 %	24,0 %	24,0 %	< 0,5 %	2,60 g	3,4 à 3,9	IDHEA Idhea
PRO A PRO	09898	113 kcal	1,0 %	26,0 %	22,0 %	< 0,5 %	3,30 g	3,2 à 3,8	GYMA Gyma
RELAIS D'OR	937449	109 kcal	2,0 %	25,0 %	23,9 %	0,1 %	2,50 g	3,6 à 3,8	COLONA S.A Colona
TRANSGOURMET	300306	113 kcal	1,0 %	26,0 %	22,0 %	< 0,1 %	3,30 g	3,2 à 3,8	TRANSGOURMET Transgourmet Quality

COMPARAISON DES OFFRES

	Référence	Type de tomate et %	Quantité de tomates pour 100 g de produit fini	Sucre	Vinaigre	Arômes Epices, Aromates	Additifs Agents de texture	Industriels Marque
BRAKE	17594	NC	140 g	sirop de glucose-fructose % NC, sucre % NC	% NC	arôme naturel % NC	amidon modifié, conservateur	SOREAL SMART FOOD SOLUTION Marque NC
EPISAVEURS	91453	NC	148 g	sucre % NC	% NC	extrait d'épices et d'herbes % NC, épices % NC	/	KRAFT HEINZ FOODSERVICE Heinz
FRANCE FRAIS	235094	NC	NC	sucre % NC	% NC	arôme % NC	amidon modifié, conservateur	IDHEA Idhéa
PRO A PRO	09898	triple concentré de tomate 16 %	120 g	sucre cristal 8 à 12 %, sirop de glucose-fructose 11 à 15 %	8 à 10 %	épice < 1 %, extrait d'épice < 1 %	amidon modifié de maïs	GYMA Gyma
RELAIS D'OR	937449	double concentré de tomate 35 %	210 g	sucre 23,9 %	± 20 %	extrait de clou de girofle < 1 %	acidifiant, amidon modifié, antioxydant, conservateur	COLONA S.A Colona
TRANSGOURMET	300306	triple concentré de tomate 16 %	120 g	sucre cristal 8 à 12 %, sirop de glucose-fructose 11 à 15 %	8 à 10 %	épice < 1 %, extrait d'épice < 1 %	amidon modifié de maïs	TRANSGOURMET Transgourmet Quality

	Référence	Origine des tomates	Pays de transformation	DDM Stockage	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	17594	UE	UE	12 mois, température ambiante, endroit frais et sec	bidon, 5 kg, Nombre de bidons par carton NC	SOREAL SMART FOOD SOLUTION Marque NC
EPISAVEURS	91453	NC	NC	18 mois, température ambiante, endroit frais et sec	bidon, 5,7 kg, 1 x 5,7 kg	KRAFT HEINZ FOODSERVICE Heinz
FRANCE FRAIS	235094	NC	France	8 mois, température ambiante, endroit frais et sec	bidon, 5 kg, 2 x 5 kg	IDHEA Idhéa
PRO A PRO	09898	UE	Allemagne	9 mois	bidon, 5 kg, 4 x 5 kg	GYMA Gyma
RELAIS D'OR	937449	Espagne	Belgique	12 mois, température ambiante, endroit frais et sec	bidon, 5 kg, 4 x 5 kg	COLONA S.A Colona
TRANSGOURMET	300306	UE	Allemagne	9 mois, hors gel jusqu'à maxi 35 °C	bidon, 5 kg, 4 x 5 kg	TRANSGOURMET Transgourmet Quality

Le lycopène est un pigment naturel de couleur rouge qui appartient à la famille des caroténoïdes. Cette substance, non synthétisée par notre corps, est notamment présente dans la tomate. Lorsque la tomate est transformée en sauce, la quantité de lycopène augmente significativement grâce à un effet de concentration de la matière sèche. Ainsi, alors qu'une tomate crue de 120 g apporte 3 mg¹ de lycopène, on en retrouve 27 mg¹ dans 125 g de purée de tomate. A noter également qu'une cuillère à soupe de ketchup en contient 2,5 mg¹. Actuellement, aucun apport de référence n'est préconisé, mais des études ont déjà mis en évidence l'importance de consommer des produits riches en lycopène (pastèque, melon d'eau, pamplemousse) pour protéger l'organisme contre certains cancers, et notamment celui de la prostate.



* 1 USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21 (µg) Content of Selected Foods per Common Measure, Lycopene sorted by nutrient content.