



# PLATS CUISINES SURGELÉS

Première caractérisation du  
secteur

(données 2012)

## SYNTHÈSE

quali



**EDITION 2015**



L'étude du secteur des Plats cuisinés surgelés porte sur 1864 produits recueillis majoritairement en 2012 et répartis en 39 familles, elles-mêmes regroupées en 3 catégories plus générales :

- les **Plats complets** comprenant les Couscous, Moussaka, Paella, Hachis parmentier, Parmentier de poisson/brandade, Viande féculents<sup>1</sup>, Viande légumes, Viande légumes féculents, Légumes farcis, Poisson féculents, Sushis, Poisson légumes, Poisson légumes féculents, Pâtes bolognaise, Pâtes carbonara, Autres pâtes avec viande/poisson, Autres pâtes sans viande/poisson, Risotto, Riz cantonais, Autres riz cuisinés complets, Tartiflette, Poêlée de pomme de terre complète, Autres plats à base de pomme de terre ;
- les **Viandes, poissons, produits fromagés seuls et entrées** regroupant les Cassolettes/coquilles de la mer, Produits frits ethniques, Autres entrées, Crevettes/moules, Poisson en sauce, Poisson haché/pavé, Poisson pané, Viande panée, Viande sans sauce, Viande en sauce, Fromage pané ;
- les **Accompagnements** comprenant les Légumes, Légumes féculents, Céréales<sup>2</sup> et légumineuses cuisinées, Galette/gratin/flan de légumes, Gratin de pomme de terre.

L'ensemble des produits étudiés couvre<sup>3</sup> au moins 63% du marché des Plats cuisinés surgelés, en volume. Pour le segment des marques nationales, les produits récoltés ont une couverture relativement faible (43%), ce qui crée un biais pouvant impacter les résultats de l'étude.

Parmi les produits récoltés et en nombre de références, le segment des marques de distributeurs (35%) est majoritaire, suivi par les distributeurs spécialisés (34%), les marques nationales (15%), le hard discount (14%) et les marques de distributeurs entrée de gamme (2%).

**Concernant l'analyse de l'offre de produits par segment de marché**, les marques de distributeurs entrée de gamme présentent la plus faible diversité de recettes et se trouvent concentrées sur un nombre limité de familles correspondant essentiellement à des recettes classiques de Plats complets et de Viandes, poissons seuls et entrées (aucun Accompagnement récolté au sein de ce segment) : notamment 24% des références de ce segment sont retrouvées au sein des Poissons panés (n=11), 18% au sein des Viandes panées (n=8) et 13% au sein des Pâtes bolognaise (n=6). Les produits des distributeurs spécialisés et des marques de distributeurs sont répartis au sein de l'ensemble des familles étudiées. Les marques de distributeurs se distinguent toutefois davantage sur des recettes classiques telles que les Pâtes bolognaise (6% des références de marques de distributeurs contre 3% de celles de distributeurs spécialisés) alors que les distributeurs spécialisés se démarquent sur des familles aux références plus diversifiées telles que les Viandes légumes féculents (7% des références de distributeurs spécialisés contre 3% de celles de marques de distributeurs).

**L'étude des paramètres de l'étiquetage** (Figure A) a mis en évidence que la quasi-totalité des plats cuisinés surgelés possèdent un étiquetage nutritionnel (98% ; 73% des produits

---

<sup>1</sup> Féculents : riz, pâtes, pommes de terre, céréales et légumineuses.

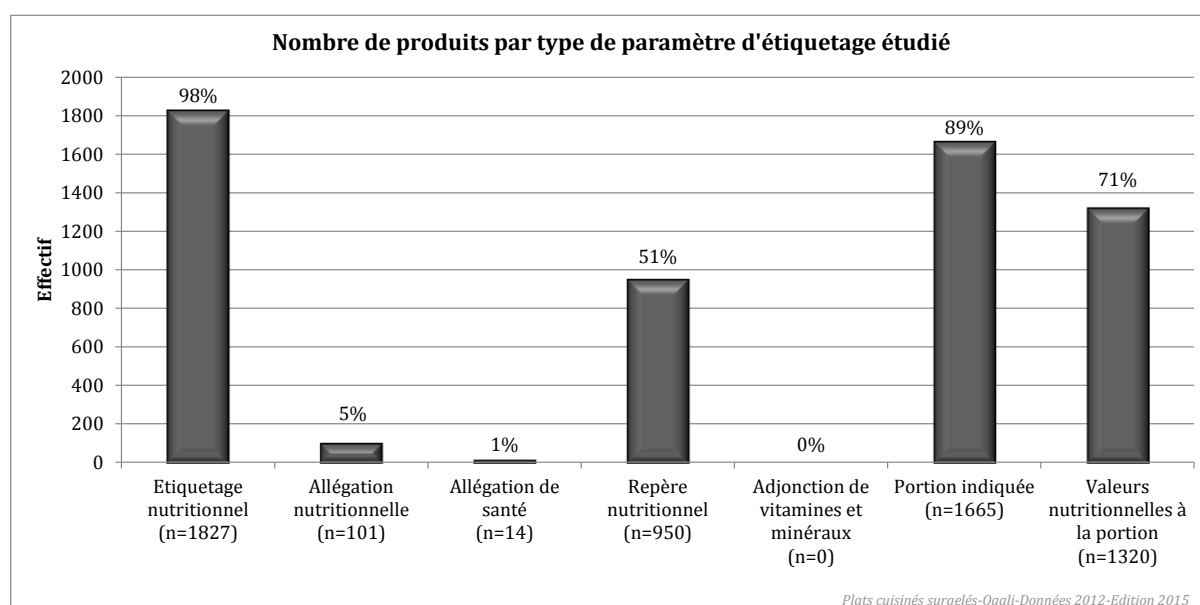
<sup>2</sup> Céréales : semoule, boulgour, quinoa, polenta, etc. (autres que riz et pâtes).

<sup>3</sup> Ratio des volumes des produits identifiés par l'Oqali versus le volume total du marché retracé par Kantar Worldpanel.

présentant un étiquetage nutritionnel détaillé de groupe 2/2+). 5% des produits considérés étiquettent des allégations nutritionnelles, portant principalement sur la faible teneur en matière grasse et sur la teneur en protéines des produits, et 1% des allégations de santé, portant exclusivement sur l'action des protéines sur le système musculaire. 51% des produits considérés comportent des repères nutritionnels et aucun d'entre eux ne fait l'objet d'adjonction de vitamines ou de minéraux. 89% des plats cuisinés surgelés étudiés présentent une portion indiquée :

- de 300g pour la majorité des produits de la catégorie des Plats complets (à noter que 31% Couscous (n=10) se distinguent avec une portion indiquée de 500g) ;
- de 100g pour les Viandes, poissons, produits fromagés seuls et entrées considérés, à l'exception des Poissons en sauce (69% de portions indiquées à 200g) et des Viandes en sauce (21% à 250g et 17% à 200g) ;
- autour de 200g pour les Légumes et les Légumes féculents et de 225g pour les Galettes/gratins/flans de légumes et les Gratins de pomme de terre.

Enfin, 71% des produits étudiés étiquettent des valeurs nutritionnelles à la portion.



**Figure A : Principaux paramètres d'étiquetage suivis pour les 1864 plats cuisinés surgelés étudiés.**

Concernant les segments de marché, tous présentent majoritairement un étiquetage nutritionnel et une portion indiquée. Les marques nationales se distinguent avec les fréquences de présence les plus élevées d'allégations nutritionnelles et de santé (18% des produits du segment étiquettent des allégations nutritionnelles et 5% des allégations de santé) : il s'agit du seul segment de marché étiquetant des allégations de santé. Les distributeurs spécialisés comportent moins de repères nutritionnels que les autres segments de marché (3% des produits du segment) : les marques de distributeurs (89%) et les produits issus du hard discount (73%) prédominent particulièrement quant à cet indicateur avec les fréquences de présence les plus importantes. Enfin, concernant l'étiquetage de valeurs nutritionnelles à la portion, les marques de distributeurs (91%) prennent également le pas sur les autres segments de marché avec la fréquence la plus élevée d'étiquetage de valeurs nutritionnelles à la portion.

**L'étude des valeurs nutritionnelles pour 100g** au sein de chacune des catégories considérées a montré qu'il existe de nombreuses différences significatives entre les familles, et ce pour l'ensemble des constituants du groupe 2 étudiés, à l'exception des sucres pour les Accompagnements.

Concernant la catégorie des **Plats complets**, les familles de produits réunissant des recettes riches en ingrédients tels que fromage, crème fraîche ou encore charcuterie se distinguent avec les **valeurs énergétiques** moyennes les plus élevées : il s'agit des Autres pâtes sans viande/poisson (159kcal/100g), des Pâtes carbonara (158kcal/100g), des Sushis (157kcal/100g) ou encore de la Tartiflette (151kcal/100g). Ces familles présentent également des teneurs moyennes en **lipides** parmi les plus élevées, tout comme la Moussaka (9,4g/100g) du fait de l'utilisation d'aubergines pré-frites, d'huile et de fromage. C'est la présence de féculents au sein des familles qui conditionne les teneurs moyennes en **glucides** les plus élevées. À l'inverse les familles de produits sans féculent telles que le Poisson légumes, les Légumes farcis, la Viande légumes ou encore la Moussaka se caractérisent par les teneurs moyennes en glucides les plus faibles. Pour les **sucres**, quelle que soit la famille considérée, ce sont les produits correspondant à des recettes asiatiques, telles que le porc au caramel ou contenant par exemple des sauces du type nuoc nam, qui se démarquent avec des teneurs en sucres supérieures. Quant aux teneurs en **protéines**, les teneurs moyennes observées pour les familles de Plats complets sont situées autour de 6,0g/100g. Certaines familles se démarquent avec des teneurs moyennes inférieures à 5,0g/100g : il s'agit des familles réunissant les recettes qui comportent par définition les sources protéiques les plus faibles à savoir le Risotto (4,4g/100g) et le Riz cantonais (4,5g/100g). Les teneurs moyennes en **sodium** de l'ensemble des familles de Plats complets sont quant à elles inférieures à 0,7g/100g.

Concernant les **Viandes, poissons, produits fromagés seuls et entrées**, les familles de produits à base de panure ou de pâte à beignet frites se distinguent avec des **valeurs énergétiques** moyennes significativement supérieures à celles de la majorité des autres familles : Produits frits ethniques (229kcal/100g) et Viande panée (221kcal/100g). De fait, les Produits frits ethniques se caractérisent notamment par une teneur moyenne en **glucides** significativement supérieure à celle de la quasi-totalité des autres familles (21,7g/100g) tant du fait de la pâte à beignet que des sauces sucrées du type aigre douce ou nuoc nam qui accompagnent ces produits. À l'inverse, les Crevettes/moules (92kcal/100g) possèdent une **valeur énergétique** moyenne significativement inférieure à la majorité des autres familles. Les Autres entrées comportent quant à elles une teneur moyenne en **lipides** parmi les plus élevées (15,9g/100g) qui s'explique par les recettes de moules et d'escargots au beurre aillé et persillé au sein de cette famille qui se distinguent par des teneurs en lipides plus élevées. De même pour les **acides gras saturés**, les Autres entrées (8,2g/100g) et les Cassolettes/coquilles de la mer (3,9g/100g) présentent des teneurs moyennes significativement supérieures à celles de la plupart des autres familles du fait de la présence de beurre et de crème fraîche. En termes de **protéines**, le Poisson haché/pavé (16,6g/100g) et la Viande sans sauce (16,2g/100g) se distinguent avec les teneurs moyennes les plus élevées, significativement supérieures à la majorité des autres familles, du fait qu'elles correspondent à des recettes sans sauce ni panure ou pâte à beignet, la part de viande ou de poisson étant donc supérieure.

Concernant les **Accompagnements**, les recettes comprenant le plus de féculents ainsi que des préparations de type flan/gratin à base de crème et d'œufs se démarquent avec des **valeurs énergétiques** moyennes significativement supérieures à celles des autres familles : il s'agit des Céréales et légumineuses cuisinées (155kcal/100g), des Gratins de pomme de terre

(127kcal/100g) et des Galettes/gratins/flans de légumes (105kcal/100g). Les familles des Gratins de pomme de terre (6,7g/100g) et des Galettes/gratins/flans de légumes (6,4g/100g) se distinguent en effet avec des teneurs moyennes en **lipides** significativement supérieures à celles des Légumes (3,4g/100g) et des Légumes féculents (3,3g/100g), alors que les Céréales et légumineuses cuisinées (18,7g/100g) et les Gratins de pomme de terre (12,0g/100g) se distinguent avec des teneurs moyennes en **glucides** significativement supérieures à celles des autres familles.

Concernant la **variabilité intra-famille** et au sein des **Plats complets**, la variabilité observée pour les Autres pâtes sans viande/poisson s'explique par les recettes. En effet, celles contenant des légumes du type lasagnes provençales, pâtes aux légumes, etc. se démarquent de celles dont les valeurs énergétiques et teneurs en lipides sont les plus élevées et qui contiennent presque exclusivement du fromage, telles que des ravioles au fromage ou des pâtes aux 3 fromages. Par ailleurs, les recettes contenant des légumes présentent des teneurs en glucides très inférieures : en effet pour ces dernières, les légumes et la garniture sont souvent le premier ingrédient du produit alors qu'il s'agit des pâtes dans le cas des recettes de pâtes au fromage. La variabilité des familles du type Viandes féculents, Viandes légumes féculents ou encore Poisson légumes féculents s'explique quant à elle par la diversité de recettes réunies au sein de ces familles, avec des féculents, sauces et viandes de natures différentes.

Le Riz cantonais et les Sushis se démarquent avec des variabilités intra-familles faibles qui s'expliquent par l'homogénéité des recettes réunies au sein de ces familles.

Concernant les **Viandes, poissons, produits fromagés seuls et entrées**, pour les Produits frits ethniques, la présence de sauces sucrées du type sauce aigre douce ou sauce nuoc nam, ainsi que la proportion variable ou l'absence de pâte à beignet dans certains de ces produits sont des facteurs influant sur la teneur en glucides et en sucres. Les Poissons en sauce réunissent une grande diversité de sauces : les sauces au beurre se distinguent et correspondent aux valeurs énergétiques les plus élevées alors que les sauces aux légumes du type sauce à la provençale sont retrouvées parmi les valeurs énergétiques les plus faibles. Les Viandes sans sauce se caractérisent également par des recettes variées, allant de produits du type viandes farcies ou ribs pour barbecue de valeurs énergétiques élevées du fait de la farce ou de la marinade sucrée qui les caractérisent, à des produits plus simples tels que des filets de dindes marinés et assaisonnés qui correspondent aux plus faibles valeurs énergétiques.

Pour conclure, les variabilités importantes de composition nutritionnelle observées entre les familles et au sein des familles s'expliquent donc par la grande diversité de produits et de recettes réunis au sein du secteur des Plats cuisinés surgelés, et notamment du fait de la présence de quelques ingrédients vecteurs de certains constituants : crème, fromage et charcuterie (lipides et acides gras saturés), féculents et pâte à beignet (glucides), sauces sucrées asiatiques (sucres) ou encore viande et poisson présents dans des proportions variables (protéines). Néanmoins, de fortes variabilités intra-familles sont également observées pour certaines familles pourtant homogènes en termes de recettes, telles que les Pâtes bolognaise. Pour de telles familles, une marge de manœuvre existe donc.

L'ensemble des résultats de l'étude est détaillé dans le rapport *Etude du secteur des plats cuisinés surgelés – Oqali – Données 2012 – Edition 2015*.