

Nous avons testé pour vous...**Introduction**

«La France est le seul pays au monde où le sandwich tient tête au hamburger. Pour un hamburger consommé, il se "déguste" dans le même temps huit sandwiches, 16 pizzas et 48 portions de pâtes (intra et hors domicile) !

En 10 ans, l'offre s'est fortement développée et diversifiée : Le sandwich tout autant en termes de choix de pains que de garnitures est devenu « le produit service» par excellence. L'offre s'est également sophistiquée, poussée par des consommateurs de plus en plus zappeurs. Côté concepts, les points de vente ont évolué, les réseaux et circuits de distribution se sont multipliés. Aujourd'hui, on voit arriver des concepts très hauts de gamme, souvent inspirés des modèles anglo-saxons, mais qui proposent un snacking bien français. L'équilibre nutritionnel a aussi largement été pris en compte associant la recherche de qualité et de goût. Tous ces ingrédients ont contribué à faire du sandwich et du snacking un marché hyper dynamique, innovant et en forte croissance.»

Extrait de l'interview de Martine Foulloy, Coordonnatrice de l'European Sandwich & Snack Show depuis 2000.

Les dernières tendances :

=> le retour aux sources et à la simplicité.

=> le "Spa-Sandwich", la pause repas qui fait vraiment du bien. Bars à salades et fast-food bio, montée de l'éthique (entreprises citoyennes).

=>la "Play-Vasion" ou manger pour faire le break et vivre un moment différent, qui fait parfois recours à un marketing du décalage avec des marques comme Ben & Jerry's ou Michel & Augustin qui utilisent enseignes et communication atypique pour casser les codes traditionnels de la pause-repas. Et de l'évasion pour faire un break au quotidien : baguettes vietnamienne, burgers au riz, brochettes à gogo, noodles, kebab, tortillas...

=>le "Bar baroque" avec le retour des packagings noirs en alimentaire et le développement de saveurs complexes alliant fleurs, fruits et épices.

=> des Bars à jus, bars à glaces, bars à chocolat mais aussi l'émergence d'une nouvelle restauration rapide de luxe (Ouest Express par Paul Bocuse, Miyaou par Guy Martin, Recipease par James Oliver, Shake Shack par Danny Meyer...PicNic en ville par Frédéric Coursol).

Extraits de L'Hôtellerie restauration

Le concept Class'croûte

Class'croûte est le premier restaurateur spécialisé dans le sandwich de qualité à avoir proposé en 1989 un service de livraison dédié aux entreprises.

100 restaurants proposent aujourd'hui des produits audacieux et imaginatifs conjuguant diversité des saveurs, qualité nutritionnelle et innovation des compositions sur place, à emporter ou livrés au bureau.

Extraits du site www.classcroute.com

Présentation de la formule «midibag»

Panier équilibré à moins de 800 kcal pour 9,50 € TTC (prix conseillé)

«Un packaging à teneur calorique contrôlée incluant repas, dessert et goûter»

midibag panier équilibré **moins de 800 kcal**

un exemple de midibag :

- 1 PETITE SALADE BIO
- 1 GAZPACHO
- 1 PLAT
- 1 SACHET DE POMMES
- 1 BOISSON
- 1 PETIT PAIN AUX FRUITS

→ **NOUVEAU!**
Demandez le midibag du moment !

Salades, plats chauds ou sandwich à déguster au gré de vos envies. midibag, votre panier équilibré, c'est un repas tout prêt, complet, savoureux et léger...

Pour connaître le midibag du moment proposé par votre restaurant : appelez-nous ou consultez l'espace vente en ligne.

je commande

Une teneur calorique contrôlée sur quels critères ?

=> **Hommes, femmes... tous dans le même panier !**

Rappel :

La répartition des repas sur une journée en terme d'apport énergétique journalier peut idéalement suivre les indications ci-dessous :

Petit déjeuner :	25 %
Déjeuner :	35-45 %
(Goûter :	0-10 %)
Dîner :	30 %

➡ Un homme adulte dépense en moyenne entre 2500 et 3000 kcal/j, soit l'équivalent de 875 à 1350 kcal ingérées sur le temps du déjeuner.

➡ Une femme adulte dépense en moyenne entre 1900 et 2350 kcal/j, soit l'équivalent de 665 à 1060 kcal ingérées sur le temps du déjeuner.

La variabilité de la dépense énergétique journalière moyenne dépend du sexe, de l'âge et du niveau d'activité physique et illustre bien à quel point la validité d'une proposition de panier repas à moins de 800 kcal ne se justifie pas vraiment...

Pas assez pour la plupart des hommes et trop pour la grande majorité des femmes ?

Voyons plutôt par nous même... Nous avons testé pour vous !

 **Fiche de composition nutritionnelle des produits de la formule du jour**
MIDIBAG / SANDWICH JAMBON ET MOUTARDE
GASPACHO :

Jus de tomates, concombres, poivrons, oignons, huile olives, vinaigre de vin, sel, ail, jus de citron.

- + => *Le goût et la fraîcheur*
- => *Présent dans toutes les formules... Respect de la saisonnalité ?*

ENTREE :

Salade Bio de carotte aux **cranberries** (carottes râpées, **vinaigrette**, cranberries).

Allergènes présents : sulfites, moutarde

- + => *Assaisonnement léger*
- => *Quel intérêt des cranberries qui se battent en duel dans la salade ?*
=> *Une zone d'ombre : la composition de la vinaigrette ?*

PLAT :

Pain fitness (farine de froment, carotte, eau, additif de boulangerie, levain de blé, malt de blé, eau, millet, sésame, levure, semence de lin, sel), jambon cuit, tomate, batavia, assaisonnement (lait écrémé, eau, **huile végétale**, lactosérum, amidon de tapioca, sel, arômes), moutarde en grains.

Allergènes présents : lait/lactose, moutarde, sulfites, céleri, céréales/gluten, sésame

Traces possibles d'allergènes : œuf, soja, lupin

- + => *Satisfaisant au niveau gustatif*
=> *Rassasiant malgré un format moyen*
=> *Pratique à manger*
- => *Une zone d'ombre : l'huile végétale ? Tournesol, colza ou palme ?*
=> *Pourquoi pas de la moutarde à l'ancienne seule ?*

DESSERT :

Fromage blanc 20%.

Allergènes présents : lait/lactose, soja, céréales/gluten

- + => *Nature*
=> *Satisfaisant au niveau gustatif*
- => *Offre de sucre blanc seulement*
=> *Pourquoi ne pas proposer une offre alternative de miel ou de sucre complet ?*

PETIT PAIN :

Farine de froment, raisins secs, abricots, eau, farine de seigle, noisettes, sucre, **graisses et huiles végétales**, son de froment, œufs, levure, farine de malt d'orge torréfié, sel iodé, émulsifiants, farine de riz, lactose, cannelle, fromage blanc maigre, arôme, épice, sel, acidifiant, protéine de lait, colorant.

Allergènes présents : céréales/gluten, fruits à coque, œuf, lait/lactose

Traces possibles d'allergènes : sésame

+ => *Sympa l'idée du goûter à emporter !*

- => *Euh... En fait, on ne l'a pas goûté parce qu'on avait plus faim..*

=> *Graisses et huiles végétales... il n'y aurait pas de l'huile de palme là-dessous ?*

TAILLEFINE FIZ :

Eau gazéifiée aromatisée aux agrumes 33cl

+ => ?

- => *Goût «chimique»*

=> *Edulcorants*

=> *Et pourquoi pas de l'eau tout simplement ?*

 **Nos impressions**

- A t-on manger bon ?

=> OUI mais sans plus : rien d'exceptionnel mis à part le gaspacho qui change un peu...

- Etions-nous rassasié ?

=> Pas tout fini et... est-on prêt à payer 9€50 chaque jour pour un déjeuner - sandwich ?

... A vrai dire : NON !

- Equilibre de la formule

=> Trop de légumes, tue le légume ! Le choix entre gaspacho et petite salade de crudités s'impose pour ne pas frôler l'overdose alors que l'ajout d'un fruit pour clôturer la fin du repas serait beaucoup plus opportun surtout que rien de plus facile que de le glisser dans le sac pour plus tard si déjà plus faim...

- Manger varié

=> Quelle alternative au gaspacho ? Différentes recettes ?

=> Variété des petites salades de crudités ? Respect de la saisonnalité ?

- Préserver l'environnement

=> Class'croûte... une entreprise «citoyenne» qui devrait prochainement mettre en place plusieurs gestes pour l'environnement mais à ce jour... emballages individuels, couverts et gobelets en plastique. A suivre...



Au final, il y a de l'idée ... mais compter les calories, non merci !

Tous les ingrédients sont réunis, le concept mériterait un coup de pouce pour encore mieux faire...

Pour conclure...

Contrairement à de nombreuses idées reçues, manger un sandwich peut être équilibré. Il faut simplement veiller à la composition du pain, de la garniture et de l'assaisonnement ainsi qu'à l'association avec d'autres aliments pour avoir un repas bon mais également rassasiant (pour éviter les fringales l'après-midi) et équilibré (pour rester efficace au boulot en phase digestive).

➔**Rassasiant:** des pains aux céréales, type 80 ou semi-complet (+ de fibres et minéraux) et une source de protéines (jambon, poulet, saumon fumé, thon, œuf dur, etc.)

➔**Équilibré:**

- un assaisonnement léger (moutarde, fromage frais, tartare de légumes...);
- des crudités en garniture (rondelles de tomates, de concombre, laitue...) ou en accompagnement (salade de carottes, de chou...);
- avec un yaourt et un fruit (frais à croquer ou mixé, en salade de fruits ou en compote);
- et de l'eau à volonté, qui désaltère en plus de ne pas être chère...