



27 SOUPES EN BRIQUE

|    |                                                                | POURCENTAGE DE LÉGUMES | FIBRES | SEL | INGRÉDIENTS | PESTICIDES | APPRÉCIATION GLOBALE | PRIX |  |
|----|----------------------------------------------------------------|------------------------|--------|-----|-------------|------------|----------------------|------|--|
|    |                                                                |                        |        |     |             |            | Note sur 20          | €/l  |  |
| 1  | MARCEL BIO SOUPE ARTISANALE BIO 7 LÉGUMES                      | BIO                    | ★★     | ★   | ★★          | ★★★★       | 14,2 ★★              | 4,31 |  |
| 2  | LA POTAGÈRE VELOUTÉ DE NOS CAMPAGNES LÉGUMES DE FRANCE BIO     | BIO                    | ★★     | ★   | ★★          | ★★★★       | 13,7 ★★              | 3,23 |  |
| 3  | CARREFOUR ORIGINAL VELOUTÉ 7 LÉGUMES RECETTE COMME À LA MAISON |                        | ★★     | ★   | ★★          | ★★★★       | 13,7 ★★              | 1,79 |  |
| 4  | AUCHAN BIO VELOUTÉ DE LÉGUMES DU POTAGER BIO                   | BIO                    | ★★     | ★   | ★           | ★★★★       | 13 ★★                | 3,78 |  |
| 5  | LIEBIG MOULINÉ LÉGUMES DU POTAGER                              |                        | ★      | ★   | ★           | ★★★★       | 12,7 ★★              | 4,09 |  |
| 6  | CARREFOUR BIO VELOUTÉ DE 7 LÉGUMES                             | BIO                    | ★      | ★   | ★★          | ★★★        | 12,6 ★★              | 2,60 |  |
| 7  | LIEBIG VELOUTÉ 6 LÉGUMES BIO                                   | BIO                    | ★      | ★   | ★           | ★★★★       | 12,4 ★★              | 4,60 |  |
| 8  | BIO VILLAGE (E.LECLERC) VELOUTÉ DE LÉGUMES VARIÉS BIO          | BIO                    | ★      | ★   | ★           | ★★★        | 12,4 ★★              | 2,17 |  |
| 9  | JARDIN BIO ÉTIC VELOUTÉ 9 LÉGUMES                              |                        | ★★     | ★   | ★           | ★★★★       | 12,2 ★★              | 2,84 |  |
| 10 | CARREFOUR CLASSIC* MOULINÉ 8 LÉGUMES                           |                        | ★      | ★   | ★★          | ★★★        | 12,2 ★★              | 1,15 |  |
| 11 | JARDIN BIO ÉTIC MOULINÉ LÉGUMES DU POTAGER                     | BIO                    | ★      | ★   | ★★          | ★★★★       | 12,2 ★★              | 3,45 |  |
| 12 | KNORR MOULINÉ DE LÉGUMES FRANÇAIS                              |                        | ★      | ★   | ★           | ★★★★       | 12 ★                 | 3,20 |  |
| 13 | U MOULINÉ DE LÉGUMES VARIÉS                                    |                        | ★      | ★   | ★           | ★★★        | 12 ★                 | 1,06 |  |
| 14 | RÉGAL SOUPE (E.LECLERC) MOULINÉ DE LÉGUMES                     |                        | ★      | ★   | ★           | ★★★        | 11,9 ★               | 1,06 |  |
| 15 | SAINT ELOI BIO (INTERMARCHÉ) VELOUTÉ LÉGUMES VARIÉS            | BIO                    | ■      | ★   | ★           | ★★★★       | 11,7 ★               | 2,16 |  |
| 16 | AUCHAN MOULINÉ LÉGUMES                                         |                        | ★      | ★   | ★           | ★★★        | 11,7 ★               | 1,11 |  |
| 17 | U VELOUTÉ DE 8 LÉGUMES                                         |                        | ★      | ★   | ★★          | ★★★★       | 11,6 ★               | 1,29 |  |
| 18 | LA POTAGÈRE VELOUTÉ 7 LÉGUMES                                  |                        | ★      | ★   | ★           | ★★★★       | 11,6 ★               | 1,92 |  |
| 19 | SAINT ELOI (INTERMARCHÉ) VELOUTÉ LÉGUMES                       |                        | ★      | ★   | ★           | ★★★★       | 11,4 ★               | 1,18 |  |
| 20 | BIOCOOP VELOUTÉ LÉGUMES VARIÉS DU POTAGER À LA CRÈME BIO       | BIO                    | ■      | ★   | ★           | ★★★★       | 11,3 ★               | 3,10 |  |
| 21 | KNORR VELOUTÉ DE 9 LÉGUMES                                     |                        | ★      | ★   | ★           | ★★★★       | 11,2 ★               | 1,85 |  |
| 22 | TOQUE DU CHEF (LIDL) MOULINÉ LÉGUMES VARIÉS                    |                        | ★      | ★   | ★★          | ★★★        | 10,9 ★               | 1,06 |  |
| 23 | TOP BUDGET (INTERMARCHÉ) MOULINÉ 8 LÉGUMES VARIÉS              |                        | ■      | ★   | ★           | ★★★        | 10,2 ★               | 0,91 |  |
| 24 | LES PRINTANIÈRES (ALDI) VELOUTÉ DE LÉGUMES                     |                        | ■      | ★   | ★           | ★★★        | 9,7 ★                | 1,98 |  |
| 25 | PRIX MINI (U) MOULINÉ DE LÉGUMES VARIÉS                        |                        | ■      | ■   | ★           | ★★         | 9,3 ★                | 0,91 |  |
| 26 | SIMPL (CARREFOUR) VELOUTÉ DE LÉGUMES                           |                        | ■      | ■   | ★           | ★★★        | 9 ★                  | 0,91 |  |
| 27 | TOQUE DU CHEF (LIDL) VELOUTÉ 10 LÉGUMES                        |                        | ■      | ■   | ★★          | ★★★        | 8,7 ★                | 1,15 |  |

★★★ très bon  
★★ bon ★ moyen  
■ médiocre  
■ mauvais

**FIBRES** Un apport satisfaisant en fibres (30 g/jour) limite le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers (du sein, colorectal).

**INGRÉDIENTS** La note tient compte du nombre d'additifs et de leur risque éventuel pour la santé, des arômes et de leur nature, et des ingrédients typiques de l'ultratransformation.



Sans légumes, sans fibres, sans intérêt

Ces références comptent des ingrédients dont on se passerait bien : de l'amidon modifié de maïs, des arômes de nature inconnue, de l'extrait de levure ou du lait en poudre, destinés à donner du goût et du liant à des mélanges trop aqueux. Si vous cherchez une soupe vous apportant votre ration de légumes, oubliez ces produits : leurs teneurs en végétaux et en fibres sont insuffisantes ! La dernière, la Toque du chef (Lidl), revendique 10 légumes... avec 0,2 % de petits pois, de chou-fleur ou de navet !

LABO QCC

Marcel bio SOUPE ARTISANALE BIO 7 LÉGUMES  
4,31€ 14,2/20 | ★★

Marcel bio propose une recette simple avec sept légumes dans des quantités appréciables : plus de 50 % hors pomme de terre, la meilleure teneur de la catégorie rayon ambiant. Le taux de fibres reste correct et celui de sel, modéré. Cette soupe décroche donc un Nutri-Score A. De plus, elle est exempte d'additifs, d'arômes et de résidus de pesticides.



Carrefour original VELOUTÉ 7 LÉGUMES RECETTE COMME À LA MAISON  
1,79€ 13,7/20 | ★★

Ce velouté présente des résultats très honorables. Il contient 48 % de légumes, malgré une quantité de fibres plus basse que la moyenne. En outre, aucun additif, ni arôme ni amidon n'ont été ajoutés. Seuls de la crème fraîche et du beurre agrémentent la recette. Par contre, les légumes ne sont pas bios, mais cela permet à ce produit d'être bon marché.



# QUE

# CHOISIR

EXPERT • INDÉPENDANT  
• SANS PUBLICITÉ

**TESTS**  
LABO 



- **KITS SOLAIRES**
- **BAUMES À LÈVRES**
- **ÉPONGES LAVABLES**

**Médicaments périmés**



**TEST**

**Ils restent efficaces !**

DROM-COM : 6,20 € / 740 XPF

L 12260 - 639 - F: 5,00 € - RD



**Bruit**  
**Les effets sur la santé négligés**

**TROP SALÉE, PAUVRE EN FIBRES ET... 9,7 % DE LÉGUMES**



**Ceci n'est pas une soupe.**

**40 RÉFÉRENCES TESTÉES**



# SOUPES DE LÉGUMES

## En manque de verdure

Parmi les 40 soupes testées, peu s'avèrent vraiment satisfaisantes. Principaux reproches : des légumes dilués dans trop d'eau ou de pommes de terre, et une présence malvenue de sel, d'additifs ou d'arômes.

— Par **ELSA CASALEGNO** avec **LÉA GIRARD** et **DOMITILLE VEY**

**E**lle réchauffe en hiver et hydrate en été. Elle contribue à notre ration quotidienne de fibres et de vitamines en toute saison. La soupe, mets populaire par excellence, accumule les vertus. L'idéal, bien sûr, est de la préparer soi-même avec des légumes frais, de préférence bios, et peu de sel. Cependant, faute de temps ou d'envie de cuisiner, nous sommes très nombreux à opter pour des potages, veloutés ou moulinés industriels, achetés en grande surface. Mais affichent-ils une qualité suffisante ? *Que Choisir* a testé 40 produits de différentes marques, proposés sous divers conditionnements et bios ou non : 27 briques disponibles au rayon épicerie ambiant, 5 bouteilles vendues au rayon frais, 2 sachets de soupe surgelée et 6 versions déshydratées. Outre les analyses nutritionnelles, nous avons mené une recherche de pesticides. La liste des ingrédients et les allégations figurant sur l'emballage ont également été examinées.

### LÉGUMES ON LES CHERCHE AU FOND DU BOL

Dans une soupe de légumes, on s'attend à trouver beaucoup de... légumes. Hélas, c'est parfois loin d'être le cas ! D'après les listes d'ingrédients étudiées, leur part varie d'à peine 9,7% pour le velouté 12 légumes de Royco (une fois réhydraté) à plus de 70% dans le potage cuisiné aux 9 légumes de Picard. Sur les 40 références de notre sélection, 12 en renferment moins de 30%, la pomme de terre et l'eau se substituant généreusement aux légumes verts. La soupe bio de Picard, de loin la meilleure sur ce critère,

est suivie par l'autre surgelée (Auchan), puis par les soupes fraîches et ambiantes en ordre dispersé. Les déshydratées, elles, obtiennent les pires résultats... sans pour autant être les moins chères ! Six produits se revendiquent « riches en légumes » (les deux Jardin Bio Étic, les deux Knorr et les deux Liebig). Cette mention est autorisée par le guide d'étiquetage encadrant les pratiques, élaboré par le Syndicat national des fabricants de bouillons et potages, lorsque la quantité de légumes, hors pomme de terre, dépasse 30% du volume (un seuil pas assez élevé, à notre avis). Ces six articles remplissent bien cette condition (le pourcentage oscille entre 32 et 42%), mais on ne peut pas dire que l'allégation soit très exigeante. Autre précision, facultative, celle de la provenance des végétaux. Elle apparaît sur 22 soupes, parmi lesquelles 16 annoncent une origine « France », 4 mettent « Europe » ou « Union européenne (UE) », et 2, « UE/non-UE » (il s'agit par exemple des oignons dans les références de la marque U, importés d'Inde, d'après l'enseigne). Pour plusieurs mélanges, on peut pointer le risque d'une confusion entretenue avec l'indication du lieu de fabrication – français, en l'occurrence.





**40**  
soupes  
testées

## LEXIQUE

- # Bouillon** Préparation liquide obtenue par la cuisson prolongée, à ébullition, de légumes et/ou de viandes.
- # Consommé** Bouillon clarifié.
- # Crème** Soupe à la texture lisse et crémeuse.
- # Instantané (déshydraté)**
- Produit rapide à préparer, sans cuisson après le mélange avec un liquide (eau ou lait) chaud.
- # Mouliné** Soupe mixée grossièrement.
- # Potage ou soupe** Bouillon, clair ou lié, consommé chaud ou froid.
- # Velouté** Soupe de consistance onctueuse.

## FIBRES DES QUANTITÉS DÉCEVANTES

Comme pour les légumes, nous avons été déçus par les teneurs en fibres d'un grand nombre de potages. Toutefois, ici également, c'est le grand écart: cela va de 0,4 à 3,2 g pour 100 g, soit un facteur de 1 à 8. Un bol de soupe de 250 ml couvre donc entre 4 et 32% des besoins journaliers. C'est vraiment peu dans le premier cas, et appréciable dans le second. La plupart des références de notre test affichent une quantité de fibres seulement correcte, en particulier les fraîches et la majorité de celles du rayon épicerie salée. Pour six autres, elle laisse carrément à désirer. Cela concerne les quatre premiers prix sous marque de distributeur (MDD) ou hard-discount, et les deux Royco, les lanternes rouges

de notre classement général. Les meilleures? Là encore, il s'agit des deux surgelées (Picard et Auchan). Elles auraient légitimement le droit d'apposer les allégations «source de fibres» ou «riche en fibres» (encadrées par la réglementation). D'autres peuvent également y prétendre, mais seules six le font (les deux MDD de E.Leclerc, les deux Liebig, la moulinée de Maggi et la Ferme d'Anchin 5 légumes). Précisons que le taux de fibres dépend des légumes, mais également des procédés industriels mis en œuvre, certains les détruisant partiellement.

## SEL TOUJOURS EN EXCÈS

Depuis nos précédents comparatifs, rien n'a vraiment changé: les fabricants n'y vont toujours pas avec le dos de la cuillère pour le sel. C'est bien dommage, car l'excès de chlorure de sodium dans l'alimentation des Français constitue un problème de santé publique. La plupart des potages testés en contiennent, en moyenne, 1,55 g (portion de 250 ml), ce qui représente presque le tiers des apports journaliers recommandés (AJR), et jusqu'à 38% s'agissant de la Douceur de >>>

>>> 9 légumes de (déshydratée), le plus salé. Les «instant», les «instant» comportent en ral plus de sel autres. Et si sa soupes fraîche «30% réduit en port à la moyen emballage, cel pas pour autai chlorure de sod – même si cette tation... D'auti salées, sans le n vraiment pauvi ne vous fiez pas

## PESTICIDES

Bonne nouvelle un tiers des 27 références conventionnelles et la plupart des 13 bios. Au banc d'essai, nos analyses en ont détecté dans 20 échantillons, dont 2 bios: des résidus dans 4 d'entre eux et seulement des traces (non quantifiables) dans les 16 restants. Néanmoins, 4 substances interdites dans l'UE figurent parmi les 15 repérées. Les teneurs restent toutes inférieures aux limites maximales autorisées, et sont mêmes nulles lors de contre-analyses sur d'autres lots pour la moitié des produits, laissant supposer une contamination réduite. Seuls les deux potages de marque Créaline (devenue Florette) présentent bien des résidus dans des proportions quantifiables.

## ADDITIFS ET ARÔMES TROP FRÉQUENTS

Si les soupes ne comptent pas parmi les aliments les plus transformés, certaines intègrent des additifs, des arômes et des ingrédients industriels typiques de l'ultratransformation. Or, un haut degré de transformation est globalement corrélé à une moindre qualité nutritionnelle et à un risque plus élevé de maladies métaboliques (diabète, obésité, pathologies cardiovasculaires, etc.). Le rôle de ces ajouts? Compenser une trop faible part de matière première ou une qualité médiocre. Seules les deux références surgelées, trois soupes fraîches et six ambiantes ne contiennent aucune de ces substances. Quant aux autres, un quart d'entre elles affiche un à deux >>>



## AU RAYON AMBIANT PRIVILÉGIEZ LE CŒUR DE GAMME

La qualité et le prix se révèlent globalement corrects pour ce type de produits, à condition d'éviter les entrées de gamme. Les potages liquides ambiants représentent le cœur du marché des soupes industrielles. Pratiques à conserver au fond d'un placard, la plupart offrent un bon compromis, avec un coût plus abordable qu'en rayon frais et une meilleure qualité que les versions déshydratées. Les références bios sont en général mieux notées grâce à une absence de pesticides et à un usage moindre d'ingrédients typiques de l'ultratransformation, tels que les additifs. Sinon, préférez les marques nationales ou de distributeurs (MDD)

milieu de gamme. Les MDD premiers prix (Simpl, Prix mini et Top Budget) et les références hard-discount (Lidl et Aldi) de cette sélection sont moins qualitatives; les six articles qui intègrent de l'amidon de maïs modifié (un additif peu recommandable) appartiennent à ces deux catégories. Quant aux arômes, leur utilisation s'avère beaucoup plus large: 13 produits en contiennent parmi les 27 testés. Et pourquoi diable le velouté de Knorr, celui de Jardin Bio Été, Simpl (Carrefour) et Les Printanières d'Aldi incorporent-ils aussi du sucre dans leurs recettes? Pour neutraliser l'acidité de certains légumes comme la tomate, justifient-ils. Un peu court.

## PREMIERS PRIX MDD Mal classés

Pas assez de légumes, des additifs systématiques, trop d'arômes, du sucre, des matières grasses et divers ingrédients industriels (protéines végétales hydrolysées, amidon, extraits de levure...) : les recettes des références premiers prix (une déshydratée et six ambiantes) commercialisées sous marque de distributeur (MDD) – qu'il s'agisse de chaînes de magasins traditionnels ou des discounters Lidl et Aldi – cumulent toutes

les caractéristiques d'un aliment ultratransformé. À l'instar des soupes instantanées, avec lesquelles elles partagent d'ailleurs le bas de notre classement général. Ainsi, Simpl (Carrefour), Top Budget (Intermarché) et Prix mini (U) sont systématiquement moins bien notées que les MDD plus qualitatives de ces mêmes enseignes. Mais vu le tarif auquel elles sont vendues, il semble difficile d'en attendre mieux.

>>> additifs – le plus souvent de l'amidon modifié, destiné à «homogénéiser la texture» selon les fabricants, mais considéré comme peu recommandable dans notre évaluation (en accès libre sur Quechoisir.org). La Douceur de 9 légumes de Knorr incorpore, en outre, du butylhydroxyanisole (E320), un antioxydant à éviter car possiblement cancérigène – elle écope donc de la plus mauvaise note sur l'item «ingrédients». Concernant les arômes, ils parfument presque un potage sur deux. La plupart sont dits «naturels», parfois sans plus de détails. Certaines marques en introduisent un peu trop dans leurs produits (25% des soupes en affichent au moins deux) et se contentent de mentionner un laconique «arômes», sans préciser leur nature (sans doute synthétique) ni leur nombre. Enfin, des ingrédients comme le sucre, le sirop de glucose, les protéines de lait, l'extrait de levure, les protéines végétales hydrolysées, l'huile de palme, l'amidon, la farine de riz ou la poudre de lait, dont la présence n'est pas indispensable dans ce type de recette, agrémentent 22 des 40 soupes. Ils y jouent le rôle d'exhausteur de goût ou d'épaississant. Sans eux, les potages seraient liquides et bien fades, faute de légumes.

## NUTRI-SCORE LA MOITIÉ AFFICHE C

Ajouter des additifs et des arômes, mais aussi des matières grasses (huile, beurre ou crème) n'est pas sans conséquence: les soupes ne reçoivent pas un Nutri-Score aussi bon qu'attendu pour de tels aliments. Il faut dire qu'avec des pourcentages de légumes souvent inférieurs à 40% et, de fait, de faibles teneurs en fibres, cela n'arrange rien. En outre, le nouvel algorithme, actualisé cette année, pénalise fortement les taux élevés de sel. La moitié des références sont classées C, et pratiquement l'autre moitié, B. Deux décrochent un A (Picard et Marcel bio, respectivement premier et troisième du classement, tous potages confondus). On comprend mieux pourquoi seuls 15 des 40 produits testés arborent le logo! ♦

## AU RAYON FRAIS CORRECT, MAIS UN PEU CHER

Globalement, les soupes fraîches ne présentent pas de gros défauts, avec des recettes, pour la plupart, exemptes d'additifs, d'arômes et d'ingrédients tels que le sucre ou l'amidon (excepté les deux références Ferme d'Anchin). Néanmoins, elles ne disposent pas non plus

d'atouts majeurs par rapport aux potages du rayon ambiant. Leur composition reste correcte, même si la teneur en légumes se révèle parfois un peu faible, et décevante dans un aliment frais. Pourtant, leur prix au litre est nettement supérieur aux autres catégories. Pas de quoi encourager la consommation.



PHOTOS: L. HINI

## SOUPES DÉSHYDRATÉES

Elles sont plus pauvres en légumes que les autres types de potages : le premier ingrédient reste la pomme de terre. Et certains végétaux n'y sont qu'à l'état de trace. Ainsi, le Mouliné 12 légumes de Royco contient « 0,06 % de persil, chou vert, céleri-rave ou courgette ». Quant aux poireaux, tomates et poivrons,

leur pourcentage n'est même pas indiqué. On frôle le ridicule... Cela explique pourquoi cet article est l'un des moins bien notés de notre sélection. Par ailleurs, ces soupes sont plus salées que la moyenne et toutes renferment du sucre ou du sirop de glucose. Ce dernier est même, par ordre d'importance, le troisième



13 SOUPES

2 SOUPES SURGELÉES

|   | POURCENTAGE DE LÉGUMES                         | FIBRES | SEL | INGRÉDIENTS | PESTICIDES | APPRÉCIATION GLOBALE | PRIX |
|---|------------------------------------------------|--------|-----|-------------|------------|----------------------|------|
|   |                                                |        |     |             |            | Note sur 20          | €/l  |
| 1 | LE BIO PAR PICARD POTAGE CUISINÉ AUX 9 LÉGUMES | ★★★★   | ★★  | ★★★★        | ★★★★       | 17 ★★★★★             | 4,70 |
| 2 | AUCHAN LES POTAGES VELOUTÉ DE 5 LÉGUMES        | ★★     | ★★  | ★★          | ★★★★       | 14,3 ★★★★★           | 2,94 |

5 SOUPES RAYON FRAIS

|   |                                                              |    |    |    |      |            |      |
|---|--------------------------------------------------------------|----|----|----|------|------------|------|
| 1 | GREENSHOOT VELOUTÉ 5 LÉGUMES BIO                             | ★  | ★  | ★★ | ★★★★ | 13,3 ★★★★★ | 4,99 |
| 2 | CRÉALINE <sup>(1)</sup> VELOUTÉ 6 LÉGUMES SEL RÉDUIT DE 30 % | ★★ | ★  | ★★ | ★★★★ | 13 ★★★★★   | 4,09 |
| 3 | CRÉALINE <sup>(1)</sup> VELOUTÉ 8 LÉGUMES DU POTAGER         | ★★ | ★★ | ★  | ★★★★ | 12,1 ★★★★★ | 4,09 |
| 4 | FERME D'ANCHIN 8 LÉGUMES BIO SEL RÉDUIT DE 30 %              | ■  | ★  | ★★ | ★★★★ | 11,9 ★★★★★ | 5,07 |
| 5 | FERME D'ANCHIN 5 LÉGUMES                                     | ★  | ★  | ★  | ★★   | 11,7 ★★★★★ | 3,80 |

6 SOUPES DÉSHYDRATÉES

|   |                                                     |   |   |    |    |            |      |
|---|-----------------------------------------------------|---|---|----|----|------------|------|
| 1 | CARREFOUR CLASSIC <sup>®</sup> SOUPE AUX 9 LÉGUMES  | ★ | ★ | ★★ | ★★ | 11,5 ★★★★★ | 1,47 |
| 2 | MAGGI MOULINÉE 9 LÉGUMES                            | ■ | ★ | ★  | ★★ | 9,8 ★★★★★  | 0,99 |
| 3 | KNORR DOUCEUR DE 9 LÉGUMES AVEC UNE TOUCHE DE CRÈME | ★ | ★ | ★  | ■  | 9,1 ★★★★★  | 1,41 |
| 4 | LES PRINTANIÈRES (ALDI) VELOUTÉ DE LÉGUMES          | ■ | ■ | ★  | ■  | 8 ★★★★★    | 1,49 |
| 5 | ROYCO MOULINÉ 12 LÉGUMES                            | ■ | ■ | ★  | ■  | 7,5 ★★★★★  | 2,13 |
| 6 | ROYCO VELOUTÉ 12 LÉGUMES                            | ■ | ■ | ★  | ■  | 6,9 ★★★★★  | 2,08 |

■ très bon ★★ bon ★ moyen ■ médiocre ■■ mauvais

(1) Vendue sous la marque Florette depuis août.

2

SOUPES SURGELÉES L'ALTERNATIVE LA PLUS SAINE

Le potage cuisiné aux 9 légumes de Picard monte sur la première marche du podium toutes soupes confondues, et de loin. Le velouté de 5 légumes d'Auchan, lui, se hisse à la deuxième place. Une forte teneur en légumes, peu de sel, pas d'additifs, d'arômes ou d'autres ingrédients cache-misère, et aucune trace de pesticide : il n'y a pas grand-chose à redire sur les deux recettes. Picard se distingue par un pourcentage record de légumes (70 % hors pomme de terre, et 75 % avec), bios qui plus est, et une quantité de sel très faible. Cette référence décroche la meilleure note pour chaque critère évalué. Seul bémol, son coût, dans le haut de la fourchette. Le produit Auchan comprend un peu moins de légumes et un peu plus de sel, tout en restant très qualitatif, et à un prix moindre.



1

VRAIMENT PAUVRES EN LÉGUMES

ingrédient derrière la pomme de terre et la graisse de palme dans la Douceur de 9 légumes de Knorr. Tous les produits déshydratés ajoutent de l'huile de colza pour Carrefour, de tournesol pour Aldi et de palme chez les autres. Enfin, les marqueurs typiques de l'ultratransformation sont présents partout : cinq

la soupe au légumes...





**MARCELBIO**  
MILITANT DU GOÛT

**MEILLEURE  
SOUPE DU  
MARCHÉ**