



Ça passe ou ça casse: les bûches de Noël



La bûche à décorer du Pain doré est un choix intéressant au niveau nutritionnel. Photo de promotion / Pain doré

12-12-2013 | 16h00

Pour le repas des Fêtes, certains préfèrent concocter de bons petits plats maisons, alors que d'autres choisissent de passer plus de temps avec les invités que derrière les fourneaux. Pour les bûches de Noël, est-ce gagnant d'acheter celles du marchand?

La recette traditionnelle de la bûche de Noël se résume à un gâteau éponge tartiné de confiture ou de ganache et roulé, puis recouvert d'un glaçage au beurre classique. Sur le marché, il existe une panoplie de bûches bon marché à la crème glacée, en plus de celles plus haut de gamme préparées par les pâtisseries à plus ou moins grande échelle.

Si la recette maison est assez simple (ganache, gâteau éponge et glaçage), le scénario est complètement différent au rayon pâtisserie. Voyons voir lesquelles passent ou cassent, afin d'offrir une bûche de qualité à vos invités.

ÇA PASSE

Des pâtisseries de quartier à celles de plus grande envergure, les bûches de Noël sont un dessert incontournable du temps des Fêtes.

Vendues entre 33,95\$ et 43,95\$ chez Première Moisson et 31,95\$ et 35,95\$ au Pain doré, elles comportent généralement une liste d'ingrédients qui ressemblent davantage à celle d'une recette maison.

C'est le cas des bûches de Pain doré. Néanmoins, en ce qui concerne les valeurs nutritives, les informations ne sont malheureusement pas disponibles. Mais côté goût, ça n'a rien à voir avec les bûches commerciales parfumées aux arômes artificiels et truffées d'agent de conservation de toutes sortes. Ça demeure un dessert de luxe.

Dans le clan des bûches de Noël à la crème glacée, celle de la laiterie Coaticook se démarque. Pas tellement par sa liste d'ingrédients qui demeure nettement plus longue qu'une bûche maison, mais par sa teneur en gras et en sucres plus faibles que celles du rayon de la pâtisserie. Et à moins de 10\$ la bûche, c'est intéressant.

Donc, si vous n'avez pas envie de rouler du gâteau éponge, dépendamment de votre budget, ces options sont intéressantes.

ÇA CASSE

Premier bémol, une liste d'ingrédients interminable n'est jamais bon signe. Avant même d'avoir passé les ingrédients au peigne fin, c'est déjà un bon indice qu'il ne s'agit pas d'un produit de bonne qualité.

Deuxième bémol, lorsque de la graisse alimentaire ou de l'huile végétale partiellement hydrogénée se retrouvent parmi les premiers ingrédients, ça casse complètement. Cela veut automatiquement dire qu'elles contiennent des gras trans, le type de gras le plus nocif pour la santé du cœur.

C'est le cas, entre autres, des bûches des pâtisseries Jessica, Signature Passion et Michaud. Ces bûches du commerce se vendent entre 14,99\$ et 24,49\$. C'est cher payé pour des produits d'aussi mauvaise qualité.

En ce qui concerne les valeurs nutritives, il faut s'attendre à voir la teneur en gras et en sucres grimper. Ce qui est assez normal, puisqu'il s'agit d'un dessert fourré et glacé.

Mais, les bûches repérées dans le rayon de la pâtisserie semblaient plus riches en sucres et en gras, en plus des gras trans que celles à la crème glacée. Dans ce lot, les bûches Lambert et Deauville ont aussi une liste d'ingrédients plutôt longue et des valeurs nutritives moins intéressantes que celles de Coaticook.