

Savoir lire les étiquettes sur les aliments

Les ingrédients : ce sont les substances qui composent un aliment soit fabriqué à la maison, soit fabriqué industriellement. Pour les produits industriels, la liste est toujours établie par ordre de poids décroissant sur l'emballage :

Composition ou ingrédients dans un gâteau « Quatre quarts » de la marque CARR... :



Quatre-quarts aux oeufs frais pur beurre

Ingrédients : farine de blé, oeufs frais 26,5%, sucre, beurre pâtissier 21,5% (soit 25,5% en beurre reconstitué), poudres à lever : diphosphate disodique et carbonate acide de sodium, sel, dextrose de blé, correcteur d'acidité : acide citrique, colorant : bêta-carotène, arôme. Peut contenir des traces d'amandes.

Si tu fais toi-même ce même «Quatre quarts» à la maison, voici la liste de ce qu'il te faut (les ingrédients) :

Farine de froment appelé aussi de blé (25 %), beurre (25 %), sucre (25%), œufs (25 %), une pincée de sel + 1 sachet de levure.

Voici la recette si tu veux essayer :

- 250gr de farine
- 250gr de beurre
- 250gr de sucre
- 4 œufs
- une pincée de sel + le sachet de levure

Préchauffer le four à 200° ou thermostat 6

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients en faisant fondre le beurre avant de l'incorporer.

Verser la pâte dans un moule à cake.

Faire cuire pendant 40 à 45 mn. Pour savoir si le gâteau est cuit, le piquer avec la pointe d'un couteau. Si la pâte colle encore remettre 5 mn (voire plus) au four sinon le sortir du four et le laisser refroidir avant de le déguster.

Lorsque tu compares la liste des ingrédients, tu observes une différence entre les deux «Quatre quarts».

Celui fait maison ne comporte pas de substances ajoutées.

Effectivement, le gâteau maison se conservera moins longtemps que l'autre dans le temps, mais en général la pâtisserie une fois réalisée est vite consommée (en quelques jours sinon moins).