



derrière l'étiquette



# Le surimi nous mène-t-il en bateau ?

Il cache bien son jeu, le bâtonnet « saveur crabe ». On croit déguster du crustacé, quand il n'y en a même pas une pinc(é)e. On pense manger des protéines, mais c'est surtout des glucides qu'on avale. Nous roulerait-on dans la farine ?

Par ALEXANDRA BOGAERT

**S**erions-nous masos ? A l'apéro, en entrée ou en salade, nous préférons le bâton à la carotte. Les Français sont les plus gros mangeurs de surimi – ce bâtonnet à base de chair de poisson hachée – en Europe. Et l'Hexagone est le deuxième marché mondial après le Japon, d'où nous vient cette mixture cuite à la vapeur, débarquée dans nos assiettes en 1988. Aujourd'hui, nous engloutissons 43 % des petites tiges orange et blanc vendues au sein de l'Union européenne. Soit 60 500 tonnes malaxées par nos estomacs en 2012. C'est cinq fois plus qu'il y a vingt ans. De quoi frôler l'indigestion ?

Le marché a reculé de 6 % l'an dernier, en raison d'un été bien gris et d'un engouement moindre pour le régime hyperprotéiné de Pierre Dukan. Les marques peuvent toutefois remercier le nutritionniste car, en faisant du surimi le produit-phare de sa méthode minceur, il leur a permis de conquérir, un temps, 500 000 nouveaux foyers. Avant de les perdre quasiment tous. Le fameux effet yoyo des diètes... Malgré cette baisse (de régime), pas loin de sept foyers sur dix en mettent dans leur panier, pour une consommation moyenne de 970 grammes par personne, en 2011, selon l'Association pour le développement des industries du surimi (Adisur).

« Les mères de famille en achètent pour faire manger du poisson à leur enfant », explique Nathalie Sicard, responsable marketing chez Fleury Michon, leader du marché. En France, la fabrication du surimi est réglementée par l'Afnor (Association française de normalisation), qui impose « 30 % au moins de chair de poisson » dans les recettes (bâtonnets, miettes, râpés, médaillons). En rayon, les marques ne vont guère au-delà : le taux maximal relevé est de 39 % !

## Merlan bleu, anchois, colin...

Les créatures marines entrant le plus souvent dans la fabrication du surimi sont le merlan bleu (qui n'est pas un poisson



## « Les teneurs en glucides du surimi dépassent celles en protéines, ce qui n'en fait pas vraiment un aliment minceur. »

Angélique Houlbert, nutritionniste

de table), le merlu blanc, l'anchois, le colin d'Alaska et le hoki. Les fabricants Fleury Michon et Coraya ont obtenu, pour certains de ces poissons, le label MSC (Marine stewardship council), garantissant la bonne qualité des stocks et la protection du milieu marin. Depuis la fin du mois d'avril, les emballages de la marque leader indiquent le type de poisson présent dans son surimi. Une première.

### Du paprika pour la couleur

Toute cette poisaille passe à travers des machines qui l'équeutent, l'éviscèrent, lèvent les filets puis les lavent, avant de hacher la chair, mélangée à du sucre. Ce « surimi base », pâte blanche peu goûteuse, est souvent préparé à bord des bateaux de pêche. Il arrive congelé dans les usines, où il est transformé.

« Les consommateurs pensent encore que le surimi est fait à partir de déchets de poissons, alors qu'on travaille uniquement la chair », insiste Jean-Sébastien Tamisier, directeur général d'activité traiteur de la mer de Fleury Michon et président de l'Adisur. Ils se trompent aussi s'ils pensent, avec les bâtonnets « saveur crabe », manger de ce crustacé. Car, au « surimi base », on ajoute surtout de l'amidon (de blé), de la fécule de pomme de terre, du sucre, du sel, du blanc d'œuf, de l'huile de colza, du paprika pour la couleur et des arômes de crabe (naturels ou de synthèse, selon les marques). Les bâtonnets « saveur crabe » n'en contiennent donc même pas une pinc(é)e.

Pour Fleury Michon, la liste des ingrédients s'arrête là. « On a enlevé tous les additifs en 2010, car on pense que ce n'est pas bon pour la santé », explique Nathalie Sicard. Exit donc le glutamate monosodique (E621). On soupçonne cet exhausteur de goût « 100 % synthétique et

largement utilisé dans les biscuits apéros, pour leur donner un goût de reviens-y, d'être neurotoxique », explique Angélique Houlbert, nutritionniste au Mans, dans la Sarthe. Fini aussi le sorbitol, au pouvoir sucrant et humectant, qui peut créer de l'inconfort digestif. Les polyphosphates, utilisés pour retenir l'eau, et donc augmenter la masse du produit, ont également disparu de la recette.

Tous ces additifs entrent en revanche dans la composition du surimi des autres marques. « Plus on descend en gamme, plus on les trouve », précise la nutritionniste, qui a contribué à la rédaction du guide *Le bon choix au supermarché 2013-2014* (1).

### Adieu les oméga-3

Le surimi est-il au moins un produit de régime ? L'aliment est peu calorique, c'est vrai : de 100 à 120 calories pour 100 grammes, contre 130 pour de la

viande blanche ou du poisson maigre. Il ne contient pas de graisses saturées. Mais son taux d'oméga-3, très présents dans le poisson, est jugé « insignifiant » par Angélique Houlbert. Son taux de protéines est assez faible (de 5 % à 10 %, contre 20 % pour un poisson), et sa teneur en sel, haute (jusqu'à 4 grammes pour 100 grammes). « De plus, avec l'amidon et le sucre, les teneurs en glucides dépassent celles en protéines, ce qui n'en fait pas vraiment un aliment minceur », estime la nutritionniste. Pour Jean-Michel Lecerf, son collègue à l'Institut Pasteur de Lille, « vous mangez un peu de protéines de qualité moyenne, avec peu de calories pour pas très cher ». Mais si vous ajoutez de la mayo, c'est râpé ! —

|| Thierry Souccar | Editions | 2013

### BLEU-BLANC-ORANGE, LE BÂTONNET ?

90 % du surimi consommé en France est fabriqué dans l'Hexagone. Quatre groupes se disputent le marché : Bongrain (marque Coraya), Fleury Michon, la Compagnie des pêcheurs de Saint-Malo, et Intermarché. Du site de production de Fleury Michon, à Chantonnay (Vendée), sortent aussi - fabriqués avec des recettes différentes - les spécimens des marques Leclerc et Carrefour. Le surimi des pêcheurs malouins et celui d'Auchan sont issus de la même usine. Depuis cette année, les bâtonnets « saveur crabe » de Leader Price et Monoprix sont, eux, fabriqués en Lituanie. —

### Pour aller plus loin

Le site édité par l'Adisur

[www.lovesurimi.com](http://www.lovesurimi.com)

Le site du label MSC

[www.msc.org](http://www.msc.org)

Le site dédié de la marque

Fleury Michon

[www.fleurynichonsurimi.fr](http://www.fleurynichonsurimi.fr)



\* En coproduction avec Télé Nantes et Six Monstres.

### « Les apprentis Z'écolos » et la climatisation

Découvrez pourquoi la « voiture-frigo » est une plaie pour la planète dans cet épisode de la série de dessins animés de Terra eco\*.

A visionner sur : [www.terraeco.net](http://www.terraeco.net)