



SOUS LA LOUPE

# VINAIGRETTES, MAYONNAISES ET SAUCES DÉRIVÉES : "SAUCE" QUI PEUT ! LAQUELLE CHOISIR ?

De la plus classique mayonnaise aux œufs ou au citron aux plus exotiques sauces "bicky", "samourai", "andalouse", "brazil", "argentina" ou "américaine" en passant par la sauce cocktail, la mayonnaise à l'huile d'olive, à la truffe, allégée, végane, à l'ancienne ou artisanale, sans oublier les multiples vinaigrettes... le choix est cornélien au moment de décider laquelle de ces sauces assaisonnera les crudités et plats froids ou accommodera les sandwiches, grillades et frites. À quoi faut-il être attentif au moment de les acheter ? Ou serait-il préférable de les préparer soi-même ? En quelle quantité sont-elles autorisées ou sont-elles toutes "mauvaises" et à supprimer ? Le Conseil diététique propose de démêler cet imbroglio....

## UN PEU D'HISTOIRE

L'origine de la mayonnaise est incertaine et très discutée... Au premier siècle après Jésus-Christ, l'homme de lettres et politicien romain Plin le Jeune décrivait déjà une sauce ressemblant à la mayonnaise: composée d'œufs, de jus d'ail et

d'huile, cette sauce se nommait toutefois "aioli". Les Romains n'auraient pas donc inventé la mayonnaise telle que nous la concevons de nos jours. Les pharmaciens du Moyen Âge connaissent déjà l'émulsion froide stable au jaune d'œuf. Dans la deuxième moitié du

XVIII<sup>e</sup> siècle, ils ont mis au point une technique qui consistait à laisser tomber l'huile goutte à goutte dans le jaune d'œuf tout en mélangeant pour en faciliter l'émulsion qui fut utilisée comme emplâtre ou pomade en cas de brûlures ou de blessures.



Une version couramment citée explique que la mayonnaise remonterait au XVIII<sup>e</sup> siècle. Elle aurait été préparée pour la première fois par le chef cuisinier du Duc de Richelieu en 1756 alors que les Français reprenaient aux Anglais, la capitale Maó-Mahón de l'île de Minorque aux Baléares (anciennement ville de Port Mahon). Pour célébrer cette victoire, les Français auraient organisé un banquet pour lequel le cuisinier prépara une sauce avec des œufs, du sel, du citron et remplaça l'habituelle crème, indisponible dans ces contrées, par de l'huile d'olive. Cette sauce fût appelée "mahonnaise" en référence à la ville conquise.

Toutefois, les Espagnols se revendiquent comme étant les "inventeurs" de la mayonnaise : selon eux, les Français présents à Minorque n'auraient fait que copier une recette traditionnelle espagnole... alors que ceux-ci prétendent qu'ils se sont inspirés d'une recette française à base de "moyeu" (ou jaunes d'œuf en vieux français).

La mayonnaise telle qu'on la connaît aujourd'hui daterait de 1815 ; elle aurait été préparée par le chef à la cour de France, Antonin (Marie Antoine) Carême, qui parle d'une "magnonaise" froide émulsionnée au jaune d'œuf. Elle serait l'aboutissement de l'évolution progressive de la sauce rémoulade (huile, vinaigre, fines herbes, anchois, sel et poivre) dans laquelle un velouté (roux et bouillon) était ajouté. Le chef aurait remplacé le velouté par un jaune d'œuf.

Cette sauce est très appréciée en Europe mais son succès est mondial : les Russes, les Japonais et les Chiliens en seraient vraiment très friands. Le goût et la

texture de la mayonnaise varient d'un pays à l'autre ; par exemple aux Pays-Bas, la mayonnaise est plus sucrée que la variante belge qui est légèrement acidulée. La mayonnaise "made in USA" possède quant à elle une texture plus mousseuse. Les habitudes de consommation varient aussi d'un pays à l'autre : les Belges aiment la manger avec des frites, ce qui serait impensable aux États-Unis !

### UN PEU DE TECHNOLOGIE

Une mayonnaise est ce qu'on appelle une émulsion à froid "huile dans eau" c'est-à-dire une dispersion stable de fines gouttelettes d'huile dans de l'eau. Pour arriver à incorporer de l'huile dans un milieu aqueux (vinaigre), il faut un émulsifiant soit la lécithine présente dans le jaune d'œuf et de l'énergie (cuillère ou fouet et huile de coude, fouet électrique ou machine industrielle). Les ingrédients de base sont le jaune d'œuf, l'huile et le vinaigre auxquels s'ajoutent la moutarde, le sel et éventuellement d'autres ingrédients. Le but est d'obtenir une sauce de consistance crémeuse et bien homogène. La vitesse d'introduction des ingrédients, leurs proportions et leur température influenceront le résultat organoleptique final.

### UN PEU DE LÉGISLATION

Le premier arrêté royal relatif au commerce de la **mayonnaise** et produits similaires date du 12/04/1955 ; il a été adapté selon la directive européenne 98/34/CE du 6/11/2015 pour aboutir à l'AR relatif au commerce de la mayonnaise du 26/5/2016. Selon ces directives, une mayonnaise doit remplir les conditions suivantes :

- la teneur totale en matière grasse est de minimum 70 % ;
- la teneur en jaune d'œuf est de minimum 5 %.

Le terme "traditionnel" ou un dérivé de celui-ci peut être utilisé en combinaison avec la dénomination "mayonnaise" dans la mesure où le produit a une teneur totale en matière grasse de minimum 80 % et une teneur en jaune d'œuf de minimum 7,5 % (exigences de composition de l'ancien AR de 1955). En ce qui concerne les sauces similaires à la mayonnaise, il n'y a pas de législation spécifique.

### UN PEU D'ÉTIQUETAGE

La lecture de la liste des ingrédients et de l'étiquetage nutritionnel fait apparaître de grandes disparités entre les différentes vinaigrettes, mayonnaises, sauces dérivées et sauces allégées. Elles concernent la qualité et la quantité des huiles utilisées, l'ajout d'additifs ou non, les teneurs en calories, en glucides, en matières grasses et en sel. Toutes ces sauces sont considérées comme des aliments "ultra transformés" et la liste des ingrédients s'allonge encore davantage pour les versions allégées (voir tableau 1). Dans ces dernières, le premier ingrédient (c'est-à-dire celui présent en plus grande quantité) est quasi toujours l'eau. Les additifs fréquemment rencontrés dans ces produits sont des acidifiants, des stabilisants, des colorants, des conservateurs et des épaississants.

### **Pour les mayonnaises et "mayo light"**

L'huile majoritairement utilisée est l'huile de colza et plus rarement l'huile de tournesol ou de maïs. On retrouve aussi de l'huile d'olive ou d'avocat dans les mayonnaises faisant référence à ces huiles mais les quantités présentes sont relativement faibles (16 % pour l'huile d'olive et 10 % pour l'huile d'avocat).



Toutes ces huiles contiennent peu de graisses saturées (dont une consommation excessive est néfaste pour la santé) ; cela permet de conclure que la qualité des graisses est compatible avec une alimentation équilibrée.

Les mayonnaises apportent moins de glucides (voire n'en contiennent pas ou que à l'état de traces) et moins de sel que les "mayo light". Les produits allégés portent la dénomination de vente : sauce light, dressing, dressing light, mayo light,... (voir tableau 2).

### **Les vinaigrettes et vinaigrettes allégées**

L'huile la plus utilisée est également l'huile de colza (parfois même de première pression à froid) et ensuite l'huile de tournesol. Fort logiquement, les vinaigrettes "ordinaires" sont plus grasses et plus caloriques que les allégées ; quant aux teneurs en glucides et en sel, elles sont très variables aussi bien dans les ordinaires que dans les allégées.

Le premier ingrédient des vinaigrettes allégées est évidemment l'eau mais dans certaines vinaigrettes sans référence à un quelconque allègement, l'eau est aussi le premier ingrédient ! (dans le tableau comparatif, elles ont été classées dans les vinaigrettes allégées). Dans certaines vinaigrettes, la teneur en glucides augmente assez logiquement : les vinaigrettes au miel, celles à base de sucre de canne, de sirop de glucose-fructose, ... (voir tableau 3).

### **Les sauces dérivées de la mayonnaise (cocktail, andalouse, béarnaise, ...)**

L'huile la plus utilisée est à nouveau l'huile de colza. Certaines de ces sauces ne contiennent pas du tout d'huile ; on y retrouve alors comme ingrédient principal de l'eau, de la purée de tomate ou du vinaigre. Une de ces sauces contient un édulcorant. Les sauces les plus sucrées sont les sauces type "brazil" (voir tableau 4).

### **Les allergènes**

Comme pour toute autre denrée alimentaire préemballée, les allergènes doivent être mis en évidence (en caractère gras) dans la liste des ingrédients. En ce qui concerne les mayonnaises, vinaigrettes et sauces émulsionnées, les plus fréquents sont l'œuf et la moutarde mais de nombreuses sauces en contiennent bien d'autres : des sulfites, du gluten (via l'usage d'orge et de blé), du soja, du lait, du poisson (anchois), des crustacés, du céleri. Pour les personnes présentant des allergies alimentaires, il est donc indispensable de bien lire les étiquettes !



**Tableau 1 : liste des ingrédients comparant différentes marques de mayonnaises aux œufs et sauces "mayo light"**

#### **Mayonnaise aux œufs marque X**

Huile de colza (79,5 %), eau, jaune d'OEUF (7,5 %), vinaigre, MOUTARDE (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre, sel, épices), sel, vinaigre de vin blanc.

#### **Mayonnaise aux œufs marque y**

Huile de colza, jaune d'OEUF de poules élevées au sol 7,5 %, vinaigre, eau, MOUTARDE (vinaigre, graines de MOUTARDE, eau, sel, épices), sucre, sel, antioxydant : E385, arôme.

#### **Sauce mayo light aux œufs - 55 % kcal marque y**

Eau, huile de colza, dextrose, jaune d'OEUF 6,2 %, vinaigre, amidon modifié, MOUTARDE (vinaigre, graines de MOUTARDE, eau, sel, épices), sel, amidon, acidifiant : acide citrique, arôme, épaississant : gomme de xanthane, conservateur : sorbate de potassium, antioxydant : E385, colorant : carotènes.

#### **Mayonnaise légère 10 % marque y**

Eau, huile de colza, dextrose, jus de citron, amidon modifié, jaune d'OEUF, vinaigre, MOUTARDE (vinaigre, graines de MOUTARDE, eau, sel, épices), sel, sucre, amidon, arômes (contient du LAIT), conservateurs : sorbate de potassium et benzoate de sodium, acidifiant : acide citrique, épaississant : gomme de xanthane, antioxydant : E385, colorant : carotènes.



Tableau 2 : comparatif des mayonnaises et "mayo light"

	1 <sup>er</sup> ingrédient dans la liste	Calories/100 g	Matières grasses/100 g	Glucides/100 g	Sel /100 g
Mayonnaises du commerce	huile	645 à 845 kcal	70 à 93 g	0 à 6 g	0,8 à 1,4 g
Mayo light ou dressing du commerce	eau	140 à 470 kcal	10 à 50 g	4 à 12 g	1,4 à 2,0 g

Tableau 3 : comparatif des vinaigrettes et vinaigrettes allégées

	1 <sup>er</sup> ingrédient dans la liste	Calories/100 g	Matières grasses/100 g	Glucides/100 g	Sel /100 g
Vinaigrettes du commerce	huile	353 à 607 kcal	35 à 65,5 g	0,5 à 12 g	0,3 à 3,7 g
Vinaigrettes du commerce au miel	huile	376 à 447 kcal	34 à 40,7 g	15 à 18,5 g	1 à 2 g
Vinaigrettes allégées du commerce ou sans mention d'allègement (avec présence d'huile)	eau	215 à 390 kcal	17 à 40 g	3,7 à 13 g	1,2 à 3,1 g
Vinaigrettes allégées du commerce au miel ou aux framboises ou à l'aneth	eau	134 à 354 kcal	3 à 32 g	11 à 35 g	0,5 à 2,5 g

Tableau 4 : comparatif des sauces dérivées de la mayonnaise et des sauces allégées dérivées de la mayonnaise

	1 <sup>er</sup> ingrédient dans la liste	Calories/100 g	Matières grasses/100 g	Glucides/100 g	Sel /100 g
Sauces du commerce	huile	356 à 751 kcal	37 à 82 g	0,5 à 20 g	0,8 à 2,6 g
Sauces allégées ou sans mention d'allègement (avec présence d'huile) du commerce	eau	297 à 399 kcal	26 à 36 g	6,6 à 14 g	0,4 à 2,2 g



### Recette de base de la mayonnaise (pour environ 12 portions soit 12 cuillères à soupe)

- 250 ml d'huile de colza, soja, ...
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Sel et poivre

#### Variantes

- Mayonnaise rose : ajout de concentré de tomates ou jus de betteraves
- Mayonnaise jaune : ajout de curcuma ou curry
- Mayonnaise verte : ajout de pesto vert
- Mayonnaise plus relevée : ajout de piment, harissa, wasabi, ...
- Mayonnaise plus légère : ajout de fromage blanc ou d'un blanc d'œuf battu en neige ; rectifier l'assaisonnement
- Mayonnaise plus raffinée : remplacer 1/4 de l'huile de base neutre par une huile de noix, de sésame, d'argan, d'avocat, ...



### Recette de base de la vinaigrette

- 3/4 huile : colza, soja mais aussi olive, noix, noisettes, avocat, ...
- 1/4 vinaigre : blanc, de framboise, de vin, de pomme, de Xérès, balsamique, ...
- sel et poivre
- ajout possible de moutarde (ordinaire, à l'ancienne, au champagne, ...), ciboulette, estragon, échalote, persil, câpre, cornichon, ...



## UN PEU DE CONSERVATION

Une mayonnaise "maison" par la présence de jaune d'œuf cru doit être consommée très rapidement après sa préparation. Une fois réalisée, il faut l'entreposer au réfrigérateur à 4 °C dans un récipient hermétique. Sa durée de conservation est de 24 h. L'acidité apportée par le vinaigre offre une certaine protection contre le développement bactérien ; un apport supplémentaire de vinaigre améliorera donc un peu la conservation ; par contre, si le vinaigre est remplacé par du jus de citron moins acide, la protection sera moindre. Il n'est pas possible de congeler de la mayonnaise car la texture serait modifiée et le risque bactériologique augmenté. Une vinaigrette "maison" ne contenant que de l'huile, du vinaigre et de la moutarde peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur : il suffira de bien la mélanger avant usage. Par contre dès qu'elle contient des herbes, du lait, du yaourt, ... sa durée de conservation se réduit à quelques jours. Une mayonnaise industrielle se conserve avant ouverture de 3 à 4 mois jusqu'à 1 an, à

température moyenne, au sec et à l'abri de la lumière. Une fois le récipient ouvert, il doit être placé au réfrigérateur à maximum 7°C et consommé endéans le mois. Les vinaigrettes et sauces industrielles dérivées de la mayonnaise se conservent dans les mêmes conditions.

## UN PEU DE "LITTÉRATURE"

"Faire monter la mayonnaise", c'est-à-dire donner plus d'importance à une affaire qu'elle n'en a en réalité. "La mayonnaise prend", c'est-à-dire les choses évoluent favorablement. "A toutes les sauces" c'est-à-dire de toutes les façons, sous toutes les formes. "La sauce fait passer le poisson" c'est-à-dire l'accessoire vaut mieux que le principal, permet de s'accommoder d'une chose ou d'une situation médiocre.

## AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

S'il est difficilement envisageable de se passer de mayonnaises, vinaigrettes et autres sauces, il convient d'être attentif au moment de faire son choix ... Quasi toutes les sauces du commerce apportent des matières grasses ; les graisses sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Elles fournissent de l'énergie, entrent dans la composition des membranes cellulaires, apportent des vitamines et des acides gras essentiels, ... Celles contenant peu d'acides gras saturés sont les plus intéressantes en terme de santé. Les huiles majoritairement utilisées dans les mayonnaises, vinaigrettes et sauces émulsionnées du commerce ont une **composition nutritionnelle favorable** : une portion contrôlée de ces sauces peut donc participer à l'apport en graisses d'une alimentation équilibrée. Toutefois, l'analyse

des autres ingrédients vient un peu tempérer ce point de vue ! L'apport en sel varie fortement d'un produit à l'autre mais de manière générale, de nombreuses sauces sont **très/trop salées**. La présence de **glucides** provient de l'ajout de sucres (dextrose, sirop de glucose-fructose, sucre et sucre de canne = saccharose) et d'épaississant (gommes, amidon, amidon modifié, ...). La quantité de glucides ramenée à la "portion" de sauce conseillée soit 1 cuillère à soupe/ personne/ repas (soit 10 ml pour les vinaigrettes et 25 g pour les mayonnaises et sauces dérivées) variera de 0 à 3,5 g ; cet apport est peu significatif et insuffisant pour faire augmenter la glycémie.

L'idéal serait sans doute de préparer toutes ces sauces "maison" mais qui en a encore le temps et cela en vaut-il vraiment la peine ?

Concernant les mayonnaises, celles "faites maison" se conservent très peu de temps : en manger une grande portion sous prétexte qu'elle sera vite impropre à la consommation n'est pas une bonne solution ! ... Et donc, à moins d'être nombreux à table, les mayonnaises industrielles sont sans doute plus indiquées... A la lecture de la liste des ingrédients, il est possible de trouver des mayonnaises peu salées, ne contenant ni glucides ni additifs.

## BON A SAVOIR

Deux astuces pour réussir une mayonnaise :

- tous les ingrédients doivent être à température ambiante : sortir la moutarde et l'œuf du réfrigérateur avant de commencer ;
- si la sauce épaissit trop, ajouter un trait de jus de citron, de vinaigre, de bouillon ou d'eau et fouetter à nouveau le mélange. La partie « aqueuse » doit être suffisante pour accueillir les gouttelettes d'huile et garder une bonne capacité d'émulsion.

## BON A SAVOIR

- 1 portion de mayonnaise "maison" recette de base = 1 c. à soupe = 25 g = 210 kcal
- 1 portion de vinaigrette "maison" recette de base = 1 c. à soupe = 10 ml = 70 kcal



A propos des vinaigrettes, une vinaigrette "préparée maison" prend peu de temps et se conserve longtemps ; on peut varier les plaisirs et/ou les rendre moins caloriques (voir recettes proposées dans cette revue). Les vinaigrettes du commerce contiennent beaucoup de sel, d'allergènes et d'additifs. Enfin, les sauces dérivées de la mayonnaise font aussi partie du quotidien. Il est difficile de les préparer soi-même, elles contiennent aussi beaucoup de sel, d'allergènes et d'additifs : il faudra donc être attentif à leur fréquence de consommation.

apports en graisses et en calories, privilégier :

- les "mayo light" et sauces dérivées de la mayonnaise à maximum 30 % de matières grasses
- les vinaigrettes à maximum 25 % de matières grasses
- si la limitation des apports en graisses et en calories a moins d'importance (diabète de type 1 ou 2 en équilibre de poids ou diabète gestationnel) privilégier les sauces avec un minimum d'ingrédients
- privilégier les sauces dont la teneur en sel est égale ou inférieure à 1 g/100 g et éviter

celles dont la teneur en sel dépasse 2 g/100 g

- éviter de tirer des conclusions hâtives : les glucides présents dans 1 cuillère à soupe de sauce ne sont pas responsables de l'augmentation de la glycémie
- lire les étiquettes pour reconnaître les allergènes (pour les personnes présentant des allergies) ■



#### CONSEILS :

- respecter la **portion de sauce recommandée = 1 c. à soupe/repas/personne**
- pour un meilleur contrôle des

Environ 150 mayonnaises, sauces dérivées et vinaigrettes ont servi de base pour la rédaction de cet article (01/2023). Les données utilisées sont disponibles sur le site de l'ADD.

## À LA RECHERCHE DE NOUVELLES IDÉES RECETTES ?

### RENDEZ-VOUS SUR L'ESPACE MEMBRE !

DIABETE.BE

Manger sainement tout en se faisant plaisir, c'est possible !

Nos diététiciennes vous ont concocté une foule d'idées **recettes** savoureuses, **équilibrées** et adaptées à toute la famille. Retrouvez-les en exclusivité dans l'espace membre de notre site !

Découvrez-y également nos **conseils juridiques**, nos **entraînements vidéos** ainsi qu'un tas d'informations pratiques afin de vous aider dans la gestion quotidienne de votre diabète.

Pour **accéder à l'espace membre**, rien de plus simple ! Connectez-vous à l'aide de votre adresse email\* et de votre numéro de membre.

\*Votre adresse e-mail doit nous avoir été communiquée au préalable afin qu'un accès vous soit créé. Si ce n'est pas le cas, contactez-nous au 02/374 31 95 ou à [info@diabete.be](mailto:info@diabete.be).

