Réduire le sucre et le sel

Guide pour une série de réduction

1.



Comprendre le rôle du sel et du sucre dans le produit

- Pourquoi la recette contient-elle cette quantité de sucre ou de sel ?
- Le sel et le sucre ne servent pas uniquement à renforcer le goût : ils peuvent également influencer, entre autres, **la durée de conservation, la texture et la fermentation.**

2.



Optimiser la recette – réduire progressivement

- Fabriquer le produit avec, par exemple, **trois formulations différentes**.
- Les formulations doivent se différencier uniquement par la teneur en l'ingrédient à réduire (sel ou sucre), tandis que toutes les autres conditions de fabrication doivent rester aussi constantes que possible.
- Ne modifier qu'**un seul paramètre à la fois**.
- Rechercher d'autres ingrédients ou procédés permettant de compenser la modification du goût, par exemple des **herbes, des épices, des fruits ou des procédés de transformation adaptés**.
- Identifier clairement les formulations (par ex. formulations A, B et C).

3.



Tester l'acceptabilité du produit

- Préparer un petit **lot test**.
- Vérifier si les consommateurs apprécient toujours le produit. Il est utile d'interroger **10 à 20 personnes**, idéalement des consommateurs habituels du produit. Les participants ne doivent pas savoir ce qui a été modifié.
  - Option 1 : Les participants comparent les différents prototypes.
  - Option 2 : Les participants évaluent la recette optimisée en comparaison au produit initial.
- Évaluer l'impression générale à l'aide d'une échelle prédéfinie, par exemple de 1 à 5 (1 = très mauvais ; 5 = très bon).

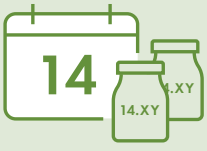
4.



Évaluer les résultats du test

- Documenter les résultats de tous les participants.
- Calculer la moyenne des évaluations pour chaque formulation.
- Déterminer quelle recette avec une teneur réduite en sucre ou en sel atteint encore une **acceptabilité suffisante auprès des consommateurs**.

5.



Vérifier la durée de conservation

- Une modification de la teneur en sel ou en sucre peut **influencer la durée de conservation du produit**. Il convient donc de la vérifier avant la mise en vente.
  - Stocker le produit original et le produit optimisé pendant une période définie.
  - Évaluer et comparer leur aspect, leur texture et leur goût afin de déterminer si des changements apparaissent avec la nouvelle formulation.



Résultat

Sélection de la recette optimale :
› Quantité la plus faible possible de l'ingrédient à réduire
› Tout en garantissant une **qualité sensorielle acceptable et une durée de conservation suffisante**.

FiBL INNOFOODLABS Funded by the European Union

Auteur: Ivraina Brändle
Conception: Xenia Jöri
FiBL 2026