

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 76

Artikel: Les plats précuisinés, c'est bon?
Autor: M.T. / Baselgia, Silvio / Zisyadis, Josef
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830522>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les plats précuisinés, c'est bon ?

Trop salés et trop gras ... Les plats préparés sont pointés du doigt. Mais, d'un autre côté, ils répondent à une demande. Alors, pour ou contre ?

« Les plats précuisinés nous permettent de bien manger »

SILVIO BASELGA, RESPONSABLE
DES PRODUITS CONVENIENCE
FRAIS CHEZ COOP



« Tout est une question de priorités »

JOSEF ZISYADIS, DIRECTEUR
DE LA SEMAINE SUISSE DU GOÛT,
COPRÉSIDENT DE SLOW-FOOD
SUISSE



Les plats précuisinés, c'est de la malbouffe ?

Non. Ils ont beaucoup changé ces dernières années : ils doivent non seulement être rapides, faciles à préparer et savoureux, mais également être sains et équilibrés. Nous réduisons d'ailleurs de plus en plus le sel ainsi que les calories et nous n'utilisons presque pas de conservateurs.

Ils sont plutôt pratiques pour ceux qui manquent de temps, non ? Ou pour les personnes âgées qui ne peuvent plus cuisiner elles-mêmes ?

Oui, les plats précuisinés d'aujourd'hui nous permettent de bien manger. Même dans des moments où nous n'avons que peu de temps à disposition.

Mais chers ?

Non, pas du tout. Nous essayons de satisfaire tous les besoins de nos consommateurs. L'assortiment a d'ailleurs grandi, ces dernières années. Les prix varient entre 3 fr. 30 et 9 fr. 80.

Peut-on y trouver du plaisir ?

Oui. Les produits «convenience», actuellement, ne sont pas seulement préparés rapidement, ils répondent aussi à tous les goûts.

Est-ce l'alimentation de demain ?

Les produits précuisinés ne constituent qu'une partie de notre alimentation, surtout pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps et veulent néanmoins bien manger. Mais les gens continueront de cuisiner et d'aller au restaurant. Il n'y a rien de plus beau que la joie d'acheter des produits frais, de cuisiner et de sentir l'odeur d'un plat fait maison.

Les plats précuisinés, c'est de la malbouffe ?

Pour moi, oui. Ne pas préparer son repas soi-même, c'est déjà de la malbouffe. On ne sait pas d'où vient la nourriture et on ne choisit pas le goût, les saveurs. Sans compter que l'état d'esprit n'est pas le même. En achetant un plat déjà tout préparé, qu'apporte-t-on aux autres ?

Ils sont plutôt pratiques pour ceux qui manquent de temps, non ? Ou pour les personnes âgées qui ne peuvent plus cuisiner elles-mêmes ?

Non ! Je suis un jusqu'au-boutiste de la nourriture. Pour ceux qui manquent de temps, tout est une question de priorités. Et il est toujours possible de demander aux voisins de l'aide ou des petites quantités aux commerçants.

Mais chers ?

Oui. Affirmer que bien manger ou aller au marché, c'est plus cher, c'est complètement faux. De nouveau, il est question de se donner des priorités.

Peut-on y trouver du plaisir ?

Non. Le plaisir se trouve quand on prépare soi-même à manger et qu'on partage son repas avec d'autres personnes.

Est-ce l'alimentation de demain ?

Non, ce sera celle que l'on fait soi-même avec des produits issus d'une agriculture de proximité. Pour celui qui ne sait pas cuisiner, il peut apprendre en demandant à des passionnés ou à sa grand-mère qui sait, elle, sans regarder les TV culinaires... Il faut mettre un terme à l'emprise de l'industrie agroalimentaire !

M.T.