

## les Salades.fr

### LES FRANÇAIS EMBALLÉS PAR LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI

Les salades prêtes à l'emploi connaissent un succès grandissant auprès des Français : en 2018, il s'en est vendu 274 millions de sachets en grande distribution en France, soit +1,4% par rapport à 2017<sup>1</sup>. Les Français sont de plus en plus nombreux à en consommer : 74% des ménages en ont acheté pour leur consommation à domicile en 2018, +1% par rapport à 2017<sup>2</sup>.

Il faut dire que les salades prêtes à l'emploi ont tout pour plaire : déjà découpées, triées, lavées et essorées, elles font en moyenne gagner une dizaine de minutes lors de la préparation du repas ! Et, d'après l'enquête CSA menée pour le syndicat des fabricants de produits végétaux prêts à l'emploi (SVFPE)<sup>3</sup>, les acheteurs ne s'y trompent pas : en tête des raisons d'achat, ils sont 68% à placer la praticité et 64% le gain de temps. De plus, les salades en sachet contribuent de façon simple et rapide à l'équilibre alimentaire : 3 acheteurs sur 4 (76%) s'accordent même à dire qu'il s'agit d'un moyen de consommer une portion de légume en plus.



Grâce à leurs nombreux atouts, les salades prêtes à l'emploi ont gagné la confiance de 74% des acheteurs, convaincus par leur qualité. Les consommateurs peuvent en effet compter sur l'engagement quotidien des 3 500 professionnels de la filière française pour s'attacher à leur fournir les meilleures salades. Au service de ces produits à la fois simples et fragiles, les 10 sites de préparation implantés en France mettent tout en œuvre pour proposer une offre adaptée à leurs attentes, en proposant un large éventail de saveurs et de formats. Ils mettent en moyenne 120 000 tonnes de salades en sachets chaque année en France. Pour tout savoir sur ces salades prêtes à l'emploi, les professionnels invitent les Français à visiter leur site web – [les-salades.fr](http://les-salades.fr) - et à suivre leur compte twitter [@les\\_salades](https://twitter.com/les_salades).

<sup>1</sup> Source : Nielsen – Hypers et supermarchés, magasins de proximité et drive - du 01/01/2018 au 30/12/2018

<sup>2</sup> Source : Kantar Worldpanel 2018

<sup>3</sup> Enquête SVFPE / CSA 2017



## Un produit simple obtenu en 6 étapes strictement contrôlées

De la salade jusqu'au sachet, la production suit 6 étapes clés étroitement contrôlées et similaires à celles des salades préparées à la maison ! Tout commence par la récolte (1) par les maraîchers partenaires, dans les champs. Elles sont ensuite réceptionnées (2), leur conformité au cahier des charges vérifiée et leur provenance identifiée. Si elles réussissent cet examen d'entrée, elles poursuivent leur chemin vers l'étape de la découpe et du tri (3) puis celle du lavage et du rinçage (4) pour enfin être essorées (5) avant leur mise en sachet (6). Tout au long de ces étapes, les professionnels mettent tout en œuvre pour garantir la meilleure qualité de produit aux consommateurs. Ils offrent une traçabilité totale : chaque sachet permet de remonter à la date et au lieu de récolte de la salade.

## Une filière ancrée au cœur des régions françaises

En saison, 80 % des salades vendues en sachet est d'origine française. Les 10 sites de préparation répartis partout en France s'approvisionnent localement auprès d'un millier de maraîchers français durant les 2/3 de l'année, d'avril à novembre, lorsque les conditions météorologiques le permettent. A partir du moment où les températures ne se prêtent plus à la culture des salades en France, elles proviennent de régions situées davantage au sud de l'Europe, en Italie et en Espagne. Cependant, certaines variétés sont cultivées toute l'année en France, comme la mâche dans le bassin nantais. Une fois récoltées, les salades sont prises en charge par les 2 500 collaborateurs que comptent les sites de préparation. Tout au long de la chaîne de production, les salades nécessitent alors de nombreuses interventions manuelles liées aux actions de tri, de découpe, de contrôle... La filière participe ainsi à l'intégration sociale de collaborateurs avec tout type de qualification et son implantation au cœur des régions permet de préserver la vie économique des territoires ruraux.



## Saveurs, formes, couleurs... : des salades prêtes à l'emploi pour tous les goûts !

L'éventail des salades prêtes à l'emploi proposé aux consommateurs est extrêmement large et répond à toutes leurs envies culinaires ! Des salades les plus traditionnelles comme la laitue jusqu'aux salades les plus originales comme la roquette ou la jeune pousse de betterave rouge, les salades en sachet permettent de savourer plus d'une vingtaine de variétés tout au long de l'année, seules ou mélangées. Pour leur plus grand plaisir, les consommateurs disposent ainsi de multiples saveurs, des plus douces aux plus amères, de nombreuses variations de couleurs entre le vert et le rouge, d'un grand choix de formes, des plus arrondies aux plus allongées, ou de textures, croquantes ou fondantes... Les salades en sachet permettent de profiter de possibilités infinies toute l'année ! En effet, l'envie de fraîcheur et de verdure n'a pas de saison : 73% des acheteurs en mangent d'ailleurs tout au long de l'année.

## Une contribution à l'équilibre alimentaire

Les salades en sachet constituent une façon simple et rapide de disposer d'une portion de légumes. Elles ont ainsi un rôle important à tenir dans l'équilibre alimentaire quotidien et s'inscrivent parfaitement dans les dernières recommandations sur l'alimentation publiées par Santé publique France, précisant : « Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour ». À l'image de la salade en vrac, les salades prêtes à l'emploi offrent en effet de nombreux éléments indispensables à l'équilibre alimentaire. Pour le D<sup>r</sup> Plumey, médecin nutritionniste, la salade constitue un ingrédient indispensable à nos menus et elle devrait même être présente à chaque repas.



# SOMMAIRE

[EN BREF]

LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI : CHIFFRES CLÉS EN INFOGRAPHIE

P.4

LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI : 10 BONNES RAISONS DE CRAQUER !

P.5

[FILIERE]

LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI : DES PROFESSIONNELS FRANÇAIS RESPONSABLES ET IMPLANTÉS AU CŒUR DES TERRITOIRES

P.7

[PRÉPARATION]

DU CHAMP À L'ASSIETTE EN 6 ÉTAPES CLÉS :  
UN PROCESSUS SIMPLE POUR UN PRODUIT AUTHENTIQUE

P.10

[CONSOMMATION]

LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI CULTIVENT LEUR SUCCÈS EN FRANCE !

P.14

[ENQUÊTE]

LES FRANÇAIS CRAQUENT POUR LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI

P.16

[OFFRE]

DES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI POUR TOUTES LES ENVIES D'AUJOURD'HUI !

P.21

[NUTRITION]

LES SALADES EN SACHET : SOURCES DE MULTIPLES QUALITÉS NUTRITIONNELLES

P.24

[RECETTES]

DU VERT DANS L'ASSIETTE POUR UNE BELLE RÉCOLTE D'IDÉES CRÉATIVES !

P.29



LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI  
**3 500 emplois** EN FRANCE



Source : SVFPE

**274 millions**  
DE SACHETS DE SALADES  
VENDUS EN 2018  
EN GRANDE DISTRIBUTION



Source : Nielsen - Hypers et supermarchés, magasins de proximité et drive, 2018

SALADES DOUCES ET TENDRES AU MENU  
RÉPARTITION DES VENTES EN VALEUR  
EN GRANDE DISTRIBUTION



LAITUE : **16,9%**

MÂCHE : **16,2%**

ICEBERG : **9,9%**

JEUNES POUSSES : **9,6%**

DEUX CRITÈRES DE CHOIX  
DÉTERMINANTS POUR LES ACHETEURS



POUR **72%**  
LA VARIÉTÉ  
DE SALADE

POUR **70%**  
L'ASPECT  
DE LA SALADE



Source : Nielsen - Hypers et supermarchés, magasins de proximité et drive, 2018

Source : Enquête SVFPE / CSA - 2017

**74%** DES ACHETEURS  
ONT CONFIANCE DANS LA QUALITÉ  
DES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI



Source : Enquête SVFPE / CSA - 2017

UN MOYEN D'AUGMENTER  
LA PART DE LÉGUMES POUR  
**3 acheteurs sur 4**



Source : Enquête SVFPE - CSA / juin 2017

## DEUX PRINCIPALES RAISONS D'ACHAT



PRATICITÉ : pour **68%** des acheteurs

GAIN DE TEMPS : pour **64%** des acheteurs



Source : Enquête SVFPE - CSA / Juin 2017

# LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI : 10 BONNES RAISONS DE CRAQUER !

**1 - PRATICITÉ** : les salades prêtes à l'emploi sont simples et rapides à mettre en œuvre. Déjà triées, coupées, lavées, elles ne demandent aucune intervention supplémentaire avant d'être servies, ni lavage, ni rinçage. On estime qu'une salade en sachet fait gagner 10 minutes sur la préparation du repas !



**2 - CHOIX** : l'éventail des salades prêtes à l'emploi proposé en magasins est extrêmement large. Goûts, formes, couleurs... le choix est vaste pour répondre à toutes les envies. De la plus classique laitue à l'originale jeune pousse de betterave rouge, les salades prêtes à l'emploi offrent d'innombrables possibilités culinaires qu'elles soient dégustées en accompagnement d'un plat ou qu'elles servent d'ingrédients dans des recettes !

**3 - ÉQUILIBRE** : les salades prêtes à l'emploi s'inscrivent au cœur de notre équilibre alimentaire. Elles constituent un moyen simple et rapide d'ajouter une portion de légumes à nos menus.



**4 - FRAÎCHEUR** : les salades prêtes à l'emploi sont d'une fraîcheur exemplaire. Il s'écoule en moyenne moins de 48 heures entre leur mise en sachet et la commercialisation en magasin. Stockées dans la partie la plus froide du réfrigérateur, elles conservent leurs qualités jusqu'à leur date limite de consommation. De plus, afin de proposer des salades fraîches en toute saison, la filière sème, plante et récolte des salades toute l'année.

**5 - DISPONIBILITÉ** : les salades prêtes à l'emploi permettent aux consommateurs de savourer leurs variétés de salades préférées tout au long de l'année.





**6 - PORTIONNABLE :** Une fois le sachet ouvert, selon les variétés, la salade peut se conserver entre 24h et 48h dans son emballage d'origine.

**7 - ANTI-GASPI :** les salades prêtes à l'emploi permettent de limiter le gaspillage. Il existe en effet une large diversité de tailles de sachets pour répondre aux différents besoins des consommateurs : du format individuel de 40 g au format familial de 500 g et jusqu'à 2 kg pour la Restauration Hors Foyer.



**8 - AUTHENTICITÉ :** les salades prêtes à l'emploi ont les mêmes caractéristiques que les salades en vrac. Comme elles, elles sont cultivées en pleine terre par des maraîchers. Leur seule différence est d'être coupées, triées et lavées pour faire gagner du temps à la maison !

**9 - TRAÇABILITÉ :** les salades prêtes à l'emploi bénéficient d'une traçabilité totale. Les informations figurant sur le sachet permettent de remonter à la date et au lieu de récolte. Pour la plupart, les salades sont cultivées par les maraîchers hexagonaux, implantés au cœur des régions françaises durant les 2/3 de l'année, d'avril à novembre lorsque les conditions météorologiques le permettent. Elles sont même cultivées toute l'année dans la région Pays de la Loire pour certaines variétés comme la mâche.



**10 - EMPLOI :** la filière des salades prêtes à l'emploi nécessite beaucoup de main d'œuvre. Les salades sont en effet des produits fragiles qui ont besoin d'être manipulés avec soin. Au total, la filière emploie plus de 3 500 personnes en France, dont environ 2 500 collaborateurs dans les ateliers de production.



[FILIERE]

## LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI : DES PROFESSIONNELS FRANÇAIS RESPONSABLES ET IMPLANTÉS AU CŒUR DES TERRITOIRES

### Une filière créatrice d'emploi

Au total, la filière des salades prêtes à l'emploi concerne plus de 3 500 emplois entre le maraîchage et les 10 sites de production répartis partout en France. Chaque jour, ce sont ainsi environ 2 500 collaborateurs qui préparent des salades prêtes à l'emploi. Ces produits fragiles à manipuler nécessitent en effet beaucoup de main d'œuvre et créent de nombreux emplois pour contrôler, éplucher ou trier les salades. La filière des salades en sachet joue ainsi un rôle clé dans l'économie locale.



### Une production majoritairement locale

Chaque année, environ 120 000 tonnes de salades sont mises en sachet pour la Restauration Hors Domicile et les ventes en magasins. Elles sont majoritairement (80 %) cultivées en France du mois d'avril au mois de novembre, lorsque les températures sont suffisamment clémentes. Dans certaines régions, comme dans le bassin nantais, certaines variétés comme la mâche sont même cultivées toute l'année. Lorsque les températures sont trop froides, les salades sont cultivées plus au sud de la France et de l'Europe et profitent notamment de la douceur des climats d'Espagne ou d'Italie.

Une fois récoltées, elles sont acheminées sur les 10 sites de production français qui participent à la vie économique des régions. En été, les salades sont généralement livrées le jour même de la récolte aux ateliers de préparation ou dès le lendemain. En hiver, selon les provenances, le délai d'acheminement peut être plus long.



## Des terres cultivées dans le respect de la nature

Les fabricants de salades prêtes à l'emploi travaillent en étroite collaboration et sur le long terme avec les maraîchers qui doivent respecter des cahiers des charges très stricts. La plupart sont certifiés GLOBALGAP, référentiel de bonnes pratiques agricoles portant sur la protection de l'environnement, la santé et la sécurité des travailleurs, etc.

En lien étroit avec les fabricants, les maraîchers suivent des démarches d'agriculture raisonnée et adoptent de nouvelles techniques culturales. Filets anti-insectes et pièges sont par exemple utilisés pour ne traiter les végétaux qu'en cas de nécessité absolue. Des sondes hydriques permettent de maîtriser la consommation d'eau en apportant la juste quantité au moment opportun. Des drones peuvent être utilisés afin de survoler les champs et de mieux identifier les besoins des salades. Pour lutter contre les mauvaises herbes, les maraîchers utilisent le paillage, le binage mécanique, la solarisation ...

D'autres solutions sont en cours d'expérimentation comme la sélection par croisement naturel de variétés de salades capables de résister aux bio-agresseurs, la rotation des cultures pour préserver le capital des sols, etc.

Les professionnels des salades prêtes à l'emploi accompagnent également les maraîchers dans le développement des filières bio et sans résidus.



## Une traçabilité totale du champ à l'assiette

Dès leur réception dans les ateliers, les salades sont identifiées. Il s'agit de connaître leur lieu de production et leur moment d'arrivée dans les sites de préparation.

Ces informations suivent les salades jusqu'à leur mise en sachet où elles sont reportées pour assurer une traçabilité totale du produit, du maraîcher, voire même du semencier, jusqu'au consommateur.



## Du champ au sachet : des contrôles à chaque étape

Du champ jusqu'à sa mise en sachet, la salade est étroitement contrôlée et surveillée. Des prélèvements sont régulièrement effectués sur les cultures des maraîchers pour examiner leur teneur en contaminants (résidus de produits phytosanitaires, nitrates, métaux lourds...). Les échantillons prélevés sont analysés par des laboratoires indépendants.

Une fois les salades récoltées et réceptionnées par les fabricants, leur conformité est contrôlée. En cas de non-conformité, elles sont écartées de la préparation. En atelier, la préparation des salades suit également des plans de contrôle rigoureux tout au long du processus de production, portant sur la température, l'eau, l'air ambiant, le nettoyage, l'aspect du produit, la propreté des locaux, etc. Le respect du Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de fabrication du SVFPE, validé par l'ANSES, est également régulièrement surveillé pour s'assurer de la conformité aux procédures établies.



[PRÉPARAT

## DU CHAMP À L'ASSIETTE EN 6 ÉTAPES CLÉS : UN PROCESSUS SIMPLE POUR UN PRODUIT AUTHENTIQUE

Du champ jusqu'à l'assiette, la salade bénéficie d'une attention de chaque instant. Dans les champs, les maraîchers appliquent des pratiques culturales précisément adaptées aux variétés de salades cultivées et aux **terroirs** où elles poussent. Dans les ateliers, où règne une température maîtrisée d'environ **4°C**, les salades sont étroitement contrôlées et traitées avec le plus grand soin pour garantir leur **fraîcheur** jusqu'à leur arrivée dans les assiettes. De la mise en sachet à la mise en rayon, il s'écoule en moyenne 48 heures.



## Un réseau de maraîchers soigneusement sélectionnés

Les fabricants de salades prêtes à l'emploi opèrent une sélection rigoureuse des maraîchers auprès desquels ils s'approvisionnent. Ces professionnels sont soigneusement audités et choisis pour leur savoir-faire et la qualité des salades qu'ils cultivent.

Les fabricants travaillent avec un réseau de maraîchers fidèles, répondant à un cahier des charges précis. Ils doivent être en mesure de leur fournir les différentes variétés de salades dont ils ont besoin tout au long de l'année. Ils élaborent ensemble des plans prévisionnels de production pour répondre aux évolutions de la demande des consommateurs.



### Récolte : sous haute précision

Selon les terroirs et les saisons, les salades sont cultivées en plein air ou sous abri.

Une fois arrivées à maturité, les salades sont soigneusement récoltées, réfrigérées et rapidement acheminées vers les ateliers de préparation.



### Réception : des salades brutes méticuleusement contrôlées

Les salades fraîchement récoltées sont réceptionnées dans les ateliers de préparation où elles doivent passer un premier contrôle.

Elles sont soigneusement examinées pour vérifier leur conformité au cahier des charges du fabricant : taille, couleur, forme, aspect... Rien n'est laissé au hasard.





## Découpe / tri : la salade se met en quatre

L'étape du parage est très importante. Elle est exécutée en suivant des règles d'hygiène très strictes et avec un grand soin dans la manipulation. Il s'agit ici de ne conserver que le meilleur de la salade et d'ôter toutes les parties abimées. La salade est découpée, triée, contrôlée.



---

Engagés dans la lutte contre le gaspillage, les fabricants valorisent les parties des salades non utilisées. Les co-produits sont orientés vers l'alimentation animale, le compostage ou la méthanisation.

---



## Lavage / rinçage : délicatesse au programme

Cette étape consiste en un lavage à la fois délicat et efficace de la salade. Il faut la nettoyer sans abîmer ses feuilles. Il s'agit d'éliminer la terre, les insectes, les micro-organismes comme les bactéries pour proposer de savoureuses salades prêtes à l'emploi aux consommateurs, qu'ils n'aient pas besoin de relaver à la sortie du sachet.



De l'eau chlorée est utilisée dans cette étape pour maintenir la qualité de l'eau de lavage qui doit rester propre pour garantir la qualité sanitaire des salades prêtes à l'emploi. Ce procédé de chloration de l'eau est également utilisé pour traiter l'eau du robinet afin de la rendre potable. Les salades sont rincées à l'eau glacée ce qui permet d'éliminer les résidus de chlore.



## Essorage : ça tourne rond

Après le lavage, le surplus d'eau est éliminé des salades par un essorage.



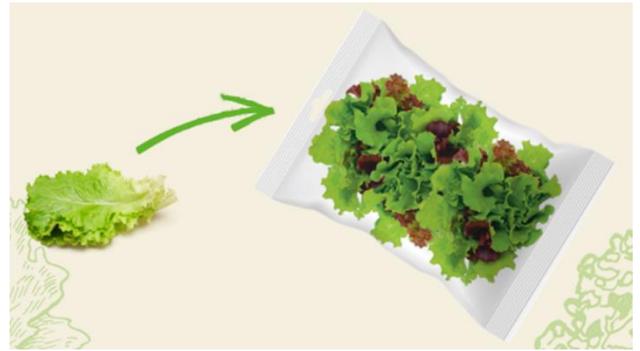
# 6



## Ensachage : la salade met le paquet

Une fois découpée, triée, lavée, rincée, essorée, la salade est mise en sachet. La fermeture du sachet est hermétique. À partir de ce moment, la salade emballée conservera ses qualités optimales pendant en moyenne 8 jours.

Une fois en sachet, la salade est expédiée en magasins pour être mise en rayon en moyenne en 48 heures.



### BON À SAVOIR

Certaines salades sont sensibles à l'oxydation et peuvent rosir ou noircir au contact de l'oxygène. Pour éviter cela, elles sont conditionnées sous une atmosphère protectrice, dont la composition est adaptée en fonction des variétés. En modifiant la teneur de l'air en dioxyde de carbone et parfois en azote, cette atmosphère permet de conserver toute leur fraîcheur.



[CONSOMMATION]

# LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI CULTIVENT LEUR SUCCÈS EN FRANCE !<sup>4</sup>

## Des ventes en hausse de +1,4% en grande distribution

En 2018, les consommateurs ont acheté près de 274 millions de sachets de salades en grande distribution, soit +1,4% par rapport à 2017, ce qui représente près de 52 000 tonnes de salades et près de 467 millions d'euros (soit +2,3% par rapport à 2017).



## Montée en puissance des circuits drive et de proximité

En 2018, les ventes de salades prêtes à l'emploi ont progressé dans tous les circuits de distribution. Cette croissance est particulièrement remarquable dans le circuit drive avec +12,7% en valeur vs 2017 ainsi que dans les enseignes de proximité avec +4,1% en un an. Les hypers et les supermarchés, qui représentent 81% des ventes de salades prêtes à l'emploi progressent également, respectivement de +1,1% et de +1,6%.



<sup>4</sup> Source : Nielsen – Hypers et supermarchés, magasins de proximité et drive - du 01/01/2018 au 30/12/2018

## Bio et marques nationales moteurs de croissance

Les ventes de salades prêtes à l'emploi dans ces magasins sont tirées par les marques nationales, qui affichent une croissance de +5% en valeur par rapport à 2017. Pour la première fois dans ce rayon, le bio fait également figure de moteur, avec des ventes en volume qui ont doublé sur 1 an, pour atteindre plus de 9,8 millions de sachets vendus en 2018.

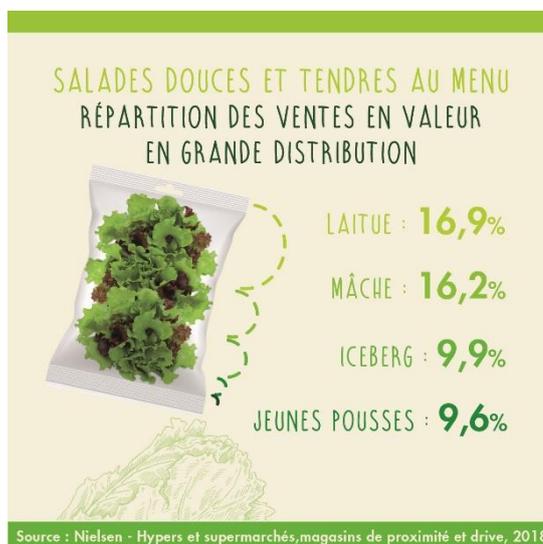


## De nouveaux acheteurs recrutés<sup>5</sup>

Les Français sont de plus en plus nombreux à consommer des salades prêtes à l'emploi : 74% des ménages en ont acheté en magasins en 2018, soit +1% par rapport à 2017. Tous les foyers sont concernés par l'achat de salades prêts à l'emploi : 35,7% des foyers consommateurs sont composés d'un minimum de trois personnes, tandis que les couples constituent 33,8% des acheteurs et les célibataires 30,3%.

## Succès grandissants des salades tendres et douces

Du côté des variétés de salades prêtes à l'emploi préférées des Français, deux salades confirment leur leadership, avec chacune plus de 16 % de Parts de Marché (PdM) en valeur : la laitue, qui gagne +0,7 point par rapport à 2017 et la mâche, avec +0,6 point. De son côté, si l'iceberg reste en 3<sup>e</sup> position, elle perd du terrain (-0,5 point vs 2017) face aux jeunes pousses qui progressent (+0,3 points). La tendance de fond est en particulier marquée par une hausse des salades tendres et douces au goût.



<sup>5</sup> Source : Kantar Worldpanel 2018

[ENQUÊTE]

# LES FRANÇAIS CRAQUENT POUR LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI

Source : enquête menée pour le SVFPE par CSA en 2017 auprès d'un échantillon représentatif de 1 005 Français âgés de 18 ans et plus.

## Praticité et gain de temps en tête des raisons d'achat

Parmi les principales raisons évoquées pour expliquer l'achat des salades prêtes à l'emploi, 68% des acheteurs s'accordent en premier lieu sur leur aspect **pratique et prêt à l'usage** et 64% sur le **gain de temps** que ces produits procurent. En troisième position, les acheteurs évoquent à égalité (40%) le fait de pouvoir trouver leurs **salades préférées tout au long de l'année**, ainsi que de bénéficier d'une **association de plusieurs variétés** dans un seul et même sachet.

Arrivent ensuite des motivations liées à la facilité de rangement dans le réfrigérateur (32%), la possibilité de trouver des variétés non proposées au rayon frais classique (28%), la possibilité de les conserver plus longtemps que les salades en vrac (27%) ou encore le fait que les salades prêtes à l'emploi soient aussi bonnes que les salades classiques (26%).



## BON À SAVOIR

**Un sachet de salade utilisé =  
10 minutes gagnées**

On estime qu'en moyenne un sachet de salade fait gagner 10 minutes par rapport à la mise en œuvre d'une salade en vrac à préparer soi-même. On compte environ 7 minutes consacrées à l'épluchage, au tri et au lavage, auxquelles on ajoute 3 minutes d'essorage.



## Une part de légumes en plus

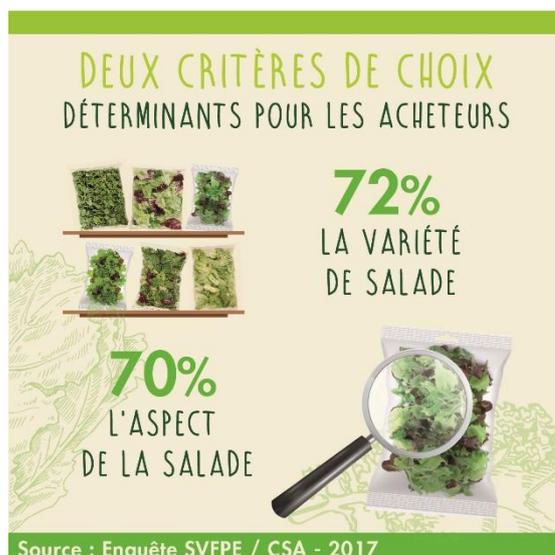
Plus des trois quarts des acheteurs (76%) estiment que les salades prêtes à l'emploi les aident à augmenter la part des légumes dans leur régime alimentaire.

Les salades prêtes à l'emploi ont en effet l'avantage de participer rapidement et simplement à l'équilibre alimentaire sans avoir à effectuer de multiples manipulations pour les découper, les trier, les laver et les essorer. De plus, elles sont faciles à associer à nombre de plats, tels que des quiches, viandes, gratins...



## Deux critères de choix déterminants : variété et aspect de la salade

Pour sélectionner leurs salades en sachet, 72% des acheteurs s'appuient sur la **variété de salade** dont ils ont envie et 70% sur son **aspect** dans le sachet ; elle doit avoir l'air fraîche. Le troisième critère de choix concerne 56% des acheteurs, qui s'intéressent à la durée de conservation inscrite sur l'emballage. La taille du sachet intéresse quant à elle 44% des acheteurs, et le prix 40%.



## Un produit facile à stocker et à préparer

Les salades prêtes à l'emploi sont des produits simples à utiliser et à conserver. Les acheteurs déclarent les stocker majoritairement dans le **bac à légumes** de leur réfrigérateur, à 75%, comme ils le font avec les salades en vrac.

### BON À SAVOIR :

Attention : pour une conservation optimale, **les salades en sachet doivent être placées dans la partie la plus froide du réfrigérateur** plutôt que dans le bac à légumes ! En effet, déjà découpées et lavées, les salades en sachet ont besoin d'être conservées entre 1°C et 4°C.

Pour la préparation, tout va très vite puisque 68% des acheteurs les **consomment telles quelles** à la sortie du sachet.

### BON À SAVOIR :

#### Directement du sachet à l'assiette

Les salades en sachet sont prêtes à l'emploi. Inutile de les relaver ou de les rincer !

Elles peuvent être consommées directement à la sortie de leur sachet.



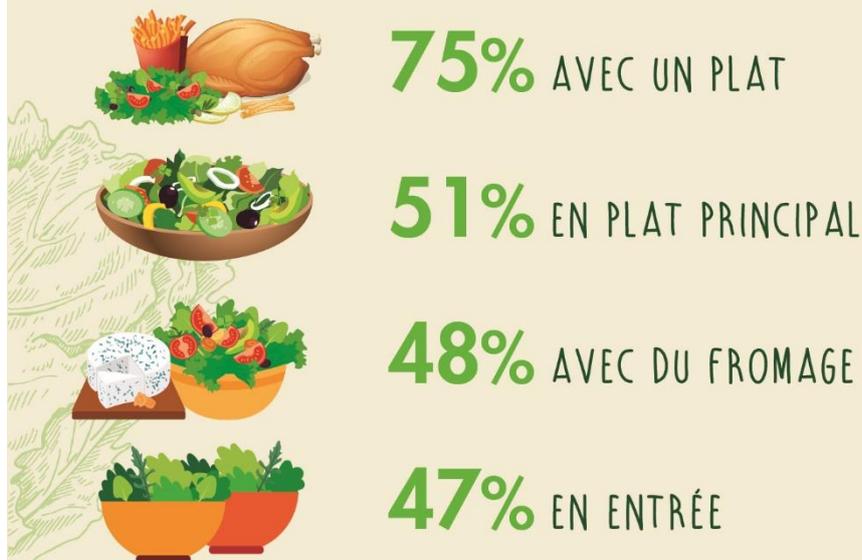
## Une consommation anti gaspi

Les 2/3 des acheteurs consomment leurs salades en sachet en **plusieurs fois**. Ils sont 1 sur 4 à déclarer les finir en une seule fois. Par ailleurs, en proposant différentes tailles de sachets selon les besoins, les fabricants permettent aux acheteurs de limiter le gaspillage : seuls 6% disent jeter la fin de leur sachet.

Les salades prêtes à l'emploi sont principalement consommées en **accompagnement d'un plat**, par 75% des acheteurs. Plus rarement en plat principal (51%), avec un plateau de fromage (48%) ou en entrée (47%). Pour les acheteurs, les salades en sachet constituent une façon d'augmenter la part des légumes dans leur régime alimentaire.



## LES DIFFÉRENTES FAÇONS DONT LES ACHETEURS CONSOMMENT LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI



Source : Enquête SVFPE / CSA - 2017

## Des achats effectués tout au long de l'année

Les salades prêtes à l'emploi se savorent en toute saison. 73% des acheteurs déclarent en effet en acheter tout au long de l'année. Aucune saison ne se démarque ainsi dans les achats : 13% des acheteurs disent s'en procurer au printemps, 14% en été, 10% en automne et 14% en hiver.



## La qualité des salades en sachet reconnue par les acheteurs

Les acheteurs de salade verte font confiance aux salades en sachet.



[OFFRE]

# DES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI POUR TOUTES LES ENVIES D'AUJOURD'HUI !

## Salades prêtes à l'emploi : 4 grandes familles à croquer

Les salades en sachet permettent de répondre à nos envies de salade tout au long de l'année. Il existe 4 grandes familles de salades prêtes à l'emploi : les laitues, les jeunes pousses, les chicorées et les « originales », soit plus d'une vingtaine de variétés.



### La famille des laitues

- Laitue
- Feuille de chêne
- Batavia
- Lollo rossa
- Iceberg
- Romaine

### La famille des jeunes pousses

- Roquette
- Red Chard
- Mizuna
- Tat soï
- Épinard
- Jeunes pousses blondes et rouges

### La famille des chicorées

- Scarole
- Frisée
- Raddichio (Chioggia et Trévisé)
- Frisée fine
- Pain de sucre
- Endive

### Les « originales »

- Mâche
- Cresson
- Pourpier
- Multifeuille



## **Salades classiques ou associations originales : un large choix de sachets pour toutes les envies !**

Des saveurs amères, douces, piquantes, corsées... Des textures tendres ou croquantes... Des couleurs claires ou foncées, vertes ou rouges... Des formes arrondies, frisées, allongées... : au rayon des salades en sachet, le choix est vaste.

Laitue, feuille de chêne, iceberg, scarole, endive, roquette, Tat soi, épinard, jeunes pousses, mâche, cresson, pourpier... Les salades prêtes à l'emploi reflètent toute la diversité des salades cultivées, de la plus incontournable laitue au plus original pourpier !

Que l'on souhaite savourer une seule variété de salade ou en associer plusieurs : les sachets nous offrent de nombreuses possibilités. Il existe en effet des sachets de salades classiques et originales, mais également de nombreux mélanges pour tous les goûts.



Et, pour répondre à toutes les attentes, les marques développent également des offres mariant salades et crudités, ainsi que salades et ingrédients, avec des sauces, des herbes, des croûtons, des graines germées, etc.

## **En solo, en duo, en famille ou entre amis : des formats adaptés à toutes les situations !**

Les fabricants de salades prêtes à l'emploi proposent de multiples formats de sachets, variables selon les différentes situations des consommateurs.

Du sachet individuel de 40 g au sachet maxi format de 1 kg, les quantités proposées s'adaptent au plus près aux besoins des consommateurs et utilisateurs qui disposent ainsi de la plus juste quantité à savourer et à partager !

## **De délicieuses salades toutes prêtes, toute l'année : un véritable atout plaisir !**

Les salades prêtes à l'emploi présentent de nombreux avantages. Déjà prêtes, elles répondent immédiatement aux envies de « verdure » et font gagner un temps de préparation (environ 10 minutes par rapport à une salade en vrac). En effet, inutile de les relaver et de posséder une encombranteessoreuse pour enlever leur surplus d'eau ! Elles répondent ainsi parfaitement aux nouveaux modes de vie, en permettant aux Français pressés de gagner du temps sur la préparation de leurs repas.



De plus, avec les salades prêtes à l'emploi, les consommateurs disposent, tout au long de l'année et quelle que soit la saison, d'une large variété de salades pour accompagner au mieux tous leurs plats ou servir d'ingrédients à leurs recettes.

Par ailleurs, les salades prêtes à l'emploi constituent une façon très pratique de consommer des légumes pour contribuer à l'**équilibre alimentaire quotidien** !



[NUTRITION]

## LES SALADES PRÊTES À L'EMPLOI : SOURCES DE MULTIPLES QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Par Dr Laurence PLUMEY. Médecin Nutritionniste. Praticien des Hôpitaux de Paris. Fondatrice EPM Nutrition, École de Nutrition. Professeur à l'École de Diététique de Paris. Auteur de nombreux ouvrages.

**« La salade est de tous les légumes celui qui a probablement le plus de chance d'être consommé régulièrement par tous et à tout âge de la vie. Elle s'intègre à merveille dans l'apport recommandé des 5 fruits et légumes par jour et nous fait profiter de ses nombreuses qualités nutritionnelles. »**

**À ses qualités nutritionnelles réelles (β carotène, folates, fibres – le tout pour un faible apport calorique et une forte teneur en eau), s'ajoutent la praticité d'usage et la sécurité sanitaire de la mise en sachet qui sont des facteurs incitatifs à la consommation. Les Français ne mangeant pas assez de fruits et légumes, la portion de salade, qu'elle soit de 50 g en entrée ou accompagnement ou de 100 g en « salade repas », devrait être quotidienne et systématique pour au moins l'un des repas principaux de la journée – le midi ou le soir. Elle se prête par ailleurs à toutes les créativité culinaires, pour le régal de tous. »**

**« La salade en sachet a-t-elle les mêmes qualités nutritionnelles que la salade « en vrac » ?  
Oui, car elle est mise en sachet et, le cas échéant, sous atmosphère protectrice dans des délais rapides après sa récolte. Ainsi, elle est protégée de la dégradation pendant 8 jours en moyenne au réfrigérateur. »**



## La salade prêtes à l'emploi : une multitude d'atouts nutritionnels

- **Peu calorique** : en moyenne, quelle que soit sa variété, la salade verte contient environ 20 Kcal/100 g. La salade contient en effet 95% d'eau. La portion de 45 à 50 g apporte donc moins de 10 Kcal et la grande assiette de 100 g, 20 Kcal en moyenne. Bien évidemment, on peut y ajouter un peu de vinaigrette, soit entre 50 et 60 Kcal la cuillère à soupe de 10 g. Il est important d'ailleurs de privilégier de bonnes huiles comme l'huile d'olive riche en Oméga 9 et l'huile de colza, noix, soja ou cameline riches en Oméga 3, lipides nécessaires en prévention des maladies cardiovasculaires. Si l'on veut toutefois limiter l'apport calorique, on peut se contenter d'un filet d'huile d'olive ou de noix, généreusement accompagné d'épices et herbes aromatiques.
- **Apport de fibres** : la salade contient entre 1 et 2 g de fibres/100g. C'est ce que contiennent en moyenne tous les légumes. Le besoin en fibres est estimé en moyenne à 30 g par jour (1, 2) et il est le plus souvent insuffisamment couvert en raison de la trop faible consommation des Français en fruits et légumes (2). Le manque de fibres est un facteur prédisposant de constipation.
- **Riche en  $\beta$  carotène (pro vitamine A)** : en moyenne, les salades en contiennent 2000 à 3000  $\mu\text{g}/100\text{g}$ , la palme d'or revenant aux jeunes pousses d'épinards (5630  $\mu\text{g}/100\text{g}$ ). Ce carotène se transforme dans le corps en vitamine A, composant de la rétine et puissant anti oxydant. Une petite assiette de salade (50 g) couvre environ 30% du besoin quotidien en Vitamine A (600 à 800  $\mu\text{g}$  ER/jour) ! Un apport très intéressant quand on sait que la vitamine A contribue au maintien de la vision normale et au fonctionnement normal du système immunitaire.
- **Source de vitamine B9 (folates)** : en moyenne, les salades en contiennent 50 à 100  $\mu\text{g}/100$  g, soit 15 à 30% du besoin quotidien (330  $\mu\text{g}/\text{jour}$ ) avec une belle assiette de 100 g de salade verte. Les salades les plus riches en folates sont la laitue romaine, les pousses d'épinards, la roquette et la frisée. Les folates sont des vitamines très importantes car elles jouent un rôle dans le processus de division cellulaire. Les femmes ne doivent surtout pas en manquer, car en cas de grossesse une carence en folates augmente le risque de malformations fœtales. Or, un peu moins de 10% des femmes en âge de procréer, entre 18 et 29 ans, sont en situation de déficience en folates (3). C'est une des raisons pour laquelle on insiste sur la nécessité de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour – car ils sont des sources essentielles de folates. La salade en fait partie.
- **Mais aussi en autres vitamines** : les salades contiennent en effet de la vitamine K (elle contribue à une coagulation sanguine normale) et un peu de vitamine C (surtout concernant le cresson avec 52 mg/100 g et les épinards avec 41 mg/100 g ... comme l'orange).

**À retenir** : la salade est une bonne source de  $\beta$  carotène et de folates, ce d'autant que consommée crue, elle préserve bien ces vitamines qui, en temps normal, sont altérées par la cuisson.

## À chaque variété de salade ses propres qualités !

- **Dans la famille des laitues** (Iceberg, laitue, laitue romaine, batavia, feuille de chêne), les différentes salades ont toutes des teneurs intéressantes en vitamines (carotène, folates, vitamine K), mais la laitue romaine est particulièrement riche en  $\beta$  carotène et en folates.
- **La mâche** est également riche en  $\beta$  carotène, dont la couleur orangée est bien cachée sous la chlorophylle des feuilles.
- **Le cresson** est riche en  $\beta$  carotène et représente une bonne source de folates.
- **Les jeunes pousses d'épinards** sont particulièrement riches en  $\beta$  carotène ; en mélange dans une salade, elles contribuent donc à en augmenter la teneur moyenne en cette vitamine. De plus, ce sont les plus riches en folates.
- **La roquette** contient des folates en quantités très intéressantes - mais ces qualités sont pondérées par le fait qu'elle est souvent consommée en mélange à d'autres salades en raison de sa personnalité gustative – et donc en faible quantité.
- **La frisée** est riche en  $\beta$  carotène et apporte des fibres. Une belle assiette de 100 g de frisée apporte environ 2 g de fibres, soit autant que 2 biscottes au son.

En conclusion, toutes les salades ont des qualités nutritionnelles globalement assez similaires. Un constat favorable à une consommation régulière et surtout très variée, favorisée par une offre multiple.



## Les salades prêtes à l'emploi : adaptées à tous les âges

- **Chez l'enfant**, la salade est très intéressante car en général bien appréciée. Il est bien connu que les enfants sont peu friands de légumes, surtout quand ils sont cuits. Les légumes crus ont souvent leur préférence et la salade en fait partie. À partir de l'âge de 3 ans, quelques feuilles de salade peuvent accompagner le plat principal – au début pour faire découvrir de nouveaux goûts, puis ensuite vraiment comme une portion de légumes. Elle accompagne ainsi à merveille le jambon et la purée de pommes de terre. Par ailleurs, il est bon d'habituer les enfants à avoir systématiquement le saladier à table, en accompagnement du plat principal. Cela les rapproche des légumes et les aide à manger les 5 portions de fruits et légumes par jour. Ce d'autant qu'il est possible de composer des mélanges aussi beaux à voir que délicieux à savourer.
- **Chez l'adolescent**, la situation n'est pas meilleure car ils ne sont que 27% à manger au moins 5 fruits et légumes par jour ! En général, à cet âge, ils préfèrent les féculents et les plats énergétiques. Il faut en réalité profiter du repas du soir, en famille, pour proposer systématiquement une salade verte en accompagnement du plat.

**Le constat : les enfants et les adolescents ne mangent pas assez de fruits et légumes.** Entre 3 et 10 ans, environ 60% des garçons et filles consomment moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour ! Ce chiffre baisse légèrement entre 11 et 14 ans : il est proche de 55% et reste stable à l'adolescence.

- **Chez l'adulte**, l'occasion de manger de la salade peut se présenter au déjeuner, au restaurant ou en nomade – et à la maison, au déjeuner et ou dîner. Il est certain que présentée en sachet, prête à la consommation, la salade augmente ses chances d'être consommée, surtout le soir car l'on sait que, la fatigue aidant, tout doit être facile à préparer. Les salades en sachet sont souvent choisies par facilité et par gourmandise, car elles se prêtent bien à l'ajout de tomates cerises, thon, œuf dur ou surimi... pour un plat complet, joli et rassasiant.



**Le constat : plus on avance en âge, plus on mange de fruits et légumes...**

Si les adultes ne sont que 40% à respecter les recommandations des 5 fruits et légumes par jour, en revanche cette tendance augmente avec l'âge, puisque chez les seniors (au-delà de 55 ans), ils sont plus de 60% à manger suffisamment de fruits et légumes. Il y a peu de différences entre les femmes et les hommes. En somme, les Français ne mangent pas assez de légumes et il faut en augmenter la consommation (4).

- **En cas de régime amincissant**, la salade est un grand classique car peu calorique, sources de fibres et vitamines et donc recherchée tant pour ses qualités nutritionnelles que pour son pouvoir rassasiant à court terme. Attention toutefois à l'assaisonnement qui peut à lui seul augmenter fortement l'addition calorique. Compter un maximum d'une cuillère à soupe de vinaigrette par personne – en choisissant de préférence des huiles riches en Oméga 9 (huile d'olive) et en Oméga 3 (huile de colza, soja, noix, cameline), utiles en prévention des maladies cardio-vasculaires. On peut aussi alléger sa vinaigrette en ajoutant à la moutarde et au vinaigre, un mélange équilibré d'eau et d'huile. Penser aussi au persil, à la ciboulette, à l'estragon qui embaument la recette !

#### Références :

1. Apports Nutritionnels Conseillés pour la Population Française. Ed Tec et Doc Lavoisier, 2012
2. ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail) : Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires. Décembre 2016.
3. ENNS (Etude nationale nutrition santé). Situation nutritionnelle en France en 2006. Décembre 2007.
4. HCSP (Haut Conseil de la Santé Publique). Avis du 16 février 2017 relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021



[RECETTES]

## DU VERT DANS L'ASSIETTE POUR UNE BELLE RÉCOLTE D'IDÉES CRÉATIVES !



Crédit photo : ADOCOM-RP



# Salade César Cœur de Laitue à l'avocat et œuf poché

## Ingrédients :

- 1 Sachet de Cœur de Laitue
- 2 blancs de poulet
- 2 avocats
- 4 œufs frais
- 80 g de croûtons de pain
- 2 c à s d'huile d'olive
- 50 g de copeaux de parmesan

## Pour la sauce César :

- 6 c à s de mayonnaise
- 1 c à s d'eau
- 1 c à s de jus de citron
- 1 c à s de parmesan râpé
- 1 c à c de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail hachée
- sel et poivre



Crédit photo : ADOCOM-RP

## Préparation :

Dans un bol, verser tous les ingrédients de la sauce. Mélanger et mettre au frais.

Saler et poivrer les blancs de poulet.

Faire chauffer dans une poêle 2 c à s d'huile d'olive et faire dorer les blancs de poulet sur toutes les faces.

Les détailler en fines tranches dans la longueur.

Enlever la peau et le noyau des avocats puis couper chaque moitié en fines tranches.

Faire bouillir l'eau dans une casserole et y ajouter 1 c à s de vinaigre.

Pendant ce temps, casser un des œufs dans un petit bol afin qu'il soit prêt à mettre dans l'eau.

À ébullition, réduire le feu et laisser l'eau frémir doucement.

Tremper le bol contenant l'œuf dans l'eau pendant quelques secondes avant de le verser dans l'eau.

Agiter doucement l'eau à l'aide d'une cuillère pendant la cuisson pour créer un léger tourbillon. Retirer l'œuf après 3 minutes pour des œufs pochés mollets, ou après 5 minutes pour obtenir un jaune plus cuit. Utiliser une écumoire pour récupérer l'œuf.

Sortir les feuilles de Cœur de Laitue de leur sachet. Répartir la salade toute fraîche (il est inutile de la laver) sur les assiettes avec le poulet, les tranches d'avocat, les croûtons et les copeaux de parmesan. Verser la sauce en filet.

Déposer en dernier l'œuf poché et servir sans attendre.

## Salade de Roquette au quinoa, lentilles et dés de saumon

### Ingrédients :

- 1 sachet de Roquette
- 150 g de lentilles vertes
- 100 g de quinoa
- 2 pavés de saumon
- 1 oignon rouge
- 1 c à s de persil haché
- 1 petit bouquet garni (thym et laurier)
- 8 c à s d'huile d'olive
- 3 c à s de vinaigre de cidre
- 1 c à s de miel liquide
- Sel, poivre du moulin



Crédit photo : ADOCOM-RP

### Préparation :

Verser les lentilles dans une casserole et couvrir de 2 verres d'eau. Ajouter le bouquet garni, saler et porter à ébullition.

Faire cuire le quinoa selon le mode d'emploi. Égoutter et laisser refroidir, puis mélanger avec une fourchette pour séparer les grains.

Peler et émincer l'oignon.

Couper les pavés de saumon sans peau en dés. Dorer les dés de saumon dans une poêle avec 2 c à s d'huile d'olive.

Préparer la vinaigrette pour la salade de Roquette : mélanger l'huile, le vinaigre, le miel, 1 pincée de sel et du poivre.

Lorsque les lentilles sont cuites, mais encore un peu fermes, mélanger avec le quinoa et l'oignon dans un saladier.

Arroser de vinaigrette et laisser macérer 30 minutes à température ambiante. C'est le moment d'ouvrir le sachet de roquette, et d'ajouter le persil haché, l'oignon et les dés de saumon.

Mélanger et déguster !

# Salade jar\* aux jeunes pousses, avocat, tomates cerises, betterave râpée, mozzarella et carottes râpées, quinoa et graines de tournesol

Pour 1 bocal : préparation 20 min et cuisson : 10 min

## Ingrédients :

- 1 sachet de Jeunes Pousses
- 1 avocat
- 100 g betterave râpée
- 150 g de tomates cerises
- 100 g de billes de mozzarella
- 150 g de carottes râpées
- 100 g de quinoa
- 50 g de graines de tournesol
- Le jus d'un demi citron



Crédit photo : ADOCOM-RP

## La vinaigrette :

- 2 c. à s. de vinaigre de Xères
- 3 c. à s. de moutarde
- 4 c. à s. d'huile d'olive

## Préparation :

Faire cuire le quinoa selon le mode d'emploi. Égoutter le quinoa et laisser refroidir.

Éplucher l'avocat et le couper en dés. Mettre les dés dans un bol avec le jus de citron.

Couper les tomates cerises en deux.

Mélanger le vinaigre avec la moutarde, saler, poivrer et ajouter petit à petit l'huile d'olive, mélanger le tout.

Verser la vinaigrette dans le fond d'un bocal haut. Mettre le quinoa sur la vinaigrette.

Placer la moitié des jeunes pousses sur le quinoa.

Ajouter les demi cerises en les plaquant sur la paroi du bocal.

Ajouter les carottes râpées, les graines, les billes de mozzarella, les dés d'avocat, la betterave râpée.

Finir avec le reste de jeunes pousses.

Fermer la « salade jar ».

\*Jar = bocal en anglais.

## Les adhérents



## À propos du SVFPE

Les fabricants de salades en sachet sont représentés par le Syndicat des fabricants de produits végétaux prêts à l'emploi (SVFPE), Collective des végétaux dits de « 4<sup>e</sup> gamme » (végétaux crus prédécoupés, lavés et conditionnés, sans assaisonnement) créée en 1986. Il rassemble les principaux fabricants de végétaux frais prêts à l'emploi, dont la principale activité est la production de salades en sachet. Le SVFPE assure la promotion et le développement des produits « 4<sup>e</sup> gamme » en France. Il représente 90 % des volumes vendus sur le marché et 95 % de son chiffre d'affaires.

## LES SALADES EN SACHET SUR LE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX



[les-salades.fr](http://les-salades.fr)



@les\_salades



---

**L'équipe ADOCOM-RP, service de presse du SVFPE  
vous remercie de votre attention  
Tél : 01 48 05 19 00 – Courriel : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr)**

**ADOCOM®-RP**

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax. : 01.43.55.35.08

e-mail : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr) - site : [www.adocom.fr](http://www.adocom.fr)

Qualification : Agence Certifiée