

- Les macaronis au fromage en boîte -



Les premiers dîners de macaronis au fromage de Kraft sont apparus sur les tablettes en 1937. Les boîtes coûtaient alors 0,19 \$ chacune.

Carl Witchell, historien et journaliste de la gastronomie, explique que le *Kraft dinner* est vite devenu un produit très populaire: « À cause de la Deuxième Guerre mondiale, il y avait des restrictions sur le fromage et sur la viande. Les gens trouvaient que les macaronis au fromage étaient une nourriture très consistante, et ils les ont rapidement adoptés. »

Un produit très populaire

Chaque semaine il se vend plus de 7 millions de boîtes de macaronis Kraft dans le monde. Au Canada seulement, nous en consommons 228 000 boîtes chaque jour. (Ces chiffres n'incluent pas d'autres produits semblables de marques différentes). En fait, nous détenons le record mondial de consommation de macaronis au fromage en boîte par personne.

François-Étienne Paré est un fervent défenseur de cette spécialité culinaire : « Je trouve ça rassurant. Il y a quelque chose qui me rappelle mon enfance. Je me sens un peu comme tout le monde, je me sens intégré à la société grâce au *Kraft dinner*. »



De plus, il trouve que le *Kraft dinner*, simple à préparer, permet aux enfants d'apprendre à cuisiner.

Patricia Masbourian, adepte du slow food, préfère préparer elle-même ses macaronis au fromage, en y ajoutant souvent du parmesan plutôt que du cheddar. Elle trouve que le *Kraft dinner* goûte beaucoup plus le sel que le fromage. Ses enfants ne l'apprécient guère.

Que contient le *Kraft dinner*?



Nous avons analysé le contenu d'un repas de macaronis au fromage en boîte avec la nutritionniste Natalie Lacombe. Selon les instructions, une boîte permet de préparer trois petites portions. Dans chacune d'entre elles, on trouve environ 60 g de pâtes alimentaires, ce qui correspond à la valeur nutritive de deux tranches de pain blanc, une cuillère à table de beurre ou de margarine, un soupçon de lait, et environ 12 g de fromage.

Certains pensent que les macaronis au fromage sont une bonne source de calcium, mais les quantités de fromage et de lait sont loin de correspondre à une portion de produits laitiers, tel qu'indiquée par le Guide alimentaire canadien.

Étonnamment, les macaronis au fromage analysés contiennent tous de une à trois cuillérées à thé de sucre ajouté par 100 g. Pour la même portion, ils contiennent aussi entre 493 mg et 1015 mg de sodium, soit le tiers de la quantité suggérée pour une journée. En mangeant toute la boîte, on consomme donc 90 % du maximum de sodium suggéré pour une journée, et, par la même occasion, 75 % des gras saturés.

Pour réduire la quantité de gras, Patricia Masbourian suggère de remplacer la moitié du cheddar par un fromage allégé, comme du ricotta ou du cottage.

Recette réduite en gras

Sur la boîte de macaronis Kraft, on trouve les instructions pour une recette réduite en gras. Nous l'avons fait essayer à des étudiants de cégep, en même temps que trois marques maison, dont une biologique.

Résultat : 14 goûteurs ont choisi les macaronis au fromage Nos compliments, 4 ont opté pour le Choix du président biologique, 4 pour le Sélection Mérite, et 3 ont choisi les macaronis Kraft préparé selon la recette « solution sensée ».



Si vous préférez, comme Patricia Masbourian, préparer les macaronis au fromage vous-même avec des produits frais, vous obtiendrez une texture et un goût différents. Cependant, à moins d'utiliser un fromage faible en gras, il y a de fortes chances que votre préparation contienne plus de matières grasses et autant de sodium que le produit en boîte.

Il faut également se rappeler que les macaronis au fromage, frais ou en boîte, ne constituent pas un repas complet, et qu'ils devraient être servis en accompagnement, comme le suggérait Kraft à ses débuts.

 [\[Les macaronis au fromage en boîte\]](#)