



Avril 2011

Fiche pratique n°23 : savoir choisir son jus de fruits

100 % jus de fruits, jus de fruits à base de concentrés, nectars,...

Dans ce marché des jus de fruits (les boissons à base de fruits étant encore autre chose), il existe tant de diversité qu'il en devient difficile de s'y retrouver !

Petites explications, après déchiffrement de la réglementation en la matière.

Le jus de fruits

Le jus de fruits est un produit obtenu à partir de fruits sains et mûrs, frais ou conservés par le froid, d'une espèce ou de plusieurs espèces en mélange possédant la couleur, l'arôme et le goût caractéristiques des fruits dont il provient.

Le jus de fruit concentré

Le jus de fruit concentré est obtenu à partir de jus de fruits d'une ou plusieurs espèces par l'élimination physique d'au moins 50 % de l'eau de constitution.

Le jus de fruits à partir de concentré

Le jus de fruits obtenu à partir d'un concentré est obtenu en remettant dans le jus de fruit concentré, l'eau extraite des jus lors de la concentration. De plus, sont restitués les arômes voire les pulpes et les cellules que le jus a perdus mais qui ont été récupérés lors du processus de production du jus de fruits (ou de jus de fruits de la même espèce). L'eau ajoutée doit présenter des caractéristiques appropriées, de façon à garantir les qualités essentielles du jus.

Le jus de fruits déshydraté

Le jus de fruits déshydraté/en poudre est obtenu à partir de jus de fruits d'une ou plusieurs espèces par l'élimination physique de la quasi-totalité de l'eau de constitution.

Le nectar de fruits

Le nectar de fruits, contrairement au jus de fruits et aux catégories ci-dessus énumérées, est obtenu en ajoutant de l'eau et des sucres et/ou du miel à : un jus de fruits ; un jus de fruits à base de concentré ; un jus de fruit concentré ; à de la purée de fruits ou à un mélange de ces produits.

Toutefois, il est prévu une teneur minimale en fruits (qu'ils soient en jus ou purée), pour exemples : 25 % minimum pour un nectar de fruits de la passion ou de cassis ou encore de bananes ; 40 % pour un nectar d'abricots ou de fraises ou de framboises ; 50 % pour un nectar de poires ou de pommes ou encore de pêches.

L'étiquetage doit comporter l'indication de la teneur minimale en jus de fruits, en purée de fruits ou en mélange de ces ingrédients par la mention « teneur en fruits: ... % minimum ».

Et c'est là que les choses se compliquent...

Des nectars sans ajout de sucres

Il se peut également que certains fruits soient à la base de boissons appelées « nectars » sans pour autant faire l'objet d'un ajout de miels, de sucres et/ou d'édulcorants (comme par

exemple pour les mangues, bananes, goyaves, pommes, poires, pêches, ananas, agrumes et autres litchis).

Des « sans sucres »...avec sucres !

Concernant les additifs autorisés, attention ! Même avec la mention « sans sucres », nous ne sommes pas à l'abri d'une adjonction de sucres.

En effet, le jus de fruits ; le jus de fruit concentré ; le jus de fruits obtenu à partir d'un concentré ; le jus de fruits déshydraté/en poudre tels qu'ils sont définis ci-dessus peuvent avoir fait l'objet d'ajout de sucres (en plus des sucres naturellement présents dans le fruit) tout en gardant leur dénomination. Cela est possible car d'une part l'objectif de cet ajout est d'édulcorer et/ou de corriger l'acidité de la boisson, et d'autre part les doses sont limitées à 150 mg par litre.

En conclusion : ne pas se fier qu'à la mention apposée sur l'étiquette, regardez aussi la liste des ingrédients.

Et puis...rien ne vaut donc un fruit fraîchement pressé qui produit un jus dont on sait exactement ce qu'il contient.