



Fini les courses et les menus, le prêt-à-manger est dans votre cuisine

Par Pascale Krémer, Catherine Rollot et Julie Bienvenu

ENQUÊTE |  Réservé à nos abonnés

Publié hier à 12h27, mis à jour à 14h43

Livrés en pièces détachées ou déjà préparés, achetés en flacon, ces repas sont conçus pour tous ceux trop occupés pour cuisiner.

-  Vite préparé, bon, sans la corvée des courses. Voici le temps de la cuisine
-  clés en main. Les repas en kit sont livrés et s'assemblent à la manière
-  d'une armoire suédoise. Foodette, Quitoque, Les Commis, Rutabago,
-  HelloFresh... des dizaines d'entreprises promettent d'allier gain de temps
- et bien-manger, en proposant de l'ultra-frais, du gourmand, des produits
- fermiers issus de circuits courts voire bio, livrés déjà dosés et avec une
- marque à suivre.

A côté de cette cuisine d'assemblage, les box de régime livrées à domicile promettent, elles, perte de poids sans tracas, avec diététicienne au bout du fil.

Dans une version que l'on croyait réservée aux spationautes ou aux militaires, plusieurs start-up proposent, elles, des repas tout en un sous forme de poudre à mélanger ou en barre. Des substituts d'un nouveau genre, qui se disent équilibrés et pratiques pour jeunes actifs et sportifs, trop occupés pour cuisiner.

Sous leurs différentes formes, ces offres de « prêt-à-cuisiner » ou de « prêt-à-manger » répondent aux nouvelles habitudes alimentaires. Les Français passent de moins en moins de temps aux fourneaux (de 1 h 11 par jour en moyenne en 1986 à 53 minutes en 2010, selon l'Insee), mais accordent de plus en plus d'importance à ce qu'ils mangent.

Dans les villes, la livraison de denrées alimentaires ou de repas de

Lire aussi

[Un décès sur cinq dans le monde dû à une mauvaise alimentation](#)

restaurant sur le lieu de travail ou chez soi explose (en croissance de 21 % en 2018, selon l'enquête d'avril 2019 de l'institut NPD Group). Mettre les pieds sous la table sans prise de tête apparaît comme le dernier art culinaire.

MANGER COMME ON SE KIT

Sur le coup, elle s'en est presque vexée. « *On va t'offrir du temps* », lui ont dit son frère et sa belle-sœur en lui remettant en cadeau un abonnement à un service de paniers-recettes. Elle a pensé : « *Dis donc, je suis quand même une bonne cuisinière, je n'ai pas besoin de ça.* » Sans doute, mais c'était compter sans les effets d'une « *blanquette de dinde de dingue, préparée en une demi-heure* ».

Quelques recettes plus tard, Géraldine Foveau, 38 ans, professeure des écoles, fait partie de la brigade des cuisiniers assembleurs, adeptes des « repas en kit », ces boîtes livrées à domicile avec les ingrédients dosés et la marche à suivre pour confectionner en un tournemain un curry thaï de légumes nouveaux ou une tarte fine aux champignons, noix et crème d'estragon. Pour l'enseignante de La Garde, une commune près de Toulon, en couple et mère d'un enfant, n'avoir plus qu'à mitonner sans se creuser la tête est une libération. « *Chaque week-end, j'essayais de tout prévoir pour anticiper les repas de la semaine. Midi et soir. Une corvée.* » Aujourd'hui, il lui suffit de faire son choix parmi les cinq recettes hebdomadaires proposées par Foodette, un des nombreux acteurs du « prêt-à-cuisiner ».

Ingrédients labellisés bio, circuit court, livraison en camion électrique, repas végétariens, dons des invendus à une épicerie solidaire... tout est fait pour séduire des apprentis chefs à domicile

Olivier Tangopoulos, son fondateur, s'est lancé en 2013 avec l'idée de proposer « *une alternative aux plats tout préparés, au surgelé, au pain de mie-fromage à tartiner avalé vite fait, faute d'inspiration ou de temps* ». Il revendique aujourd'hui 10 000 clients (et 30 000 repas livrés) chaque mois. Quelque 900 recettes depuis la création, plus d'une centaine de producteurs et des artisans en direct, des paniers au minimum à 60 % bio, sont

autant d'arguments pour une clientèle majoritairement composée de couples, avec ou sans enfants, plutôt urbaine et aisée. Parisienne ou banlieusarde autant que provinciale. Un profil type, qui varie peu d'une offre à l'autre.

Parce ce qu'ils « *détestaient perdre du temps à faire les courses* », Mélodie Benezech et Frédéric Oustric, 27 et 29 ans, cherchaient une solution « *en phase avec leurs convictions écologiques* ». Parmi leurs critères : des produits bio « *mais pas venus de l'autre bout de la planète* », une solution qui permettrait « *de limiter les emballages plastique et le gaspillage alimentaire* », et de réduire leur consommation de viande. Pour ce jeune couple des Yvelines, tous deux cadres dans l'informatique, les paniers prêts à cuisiner Rutabago cochent toutes les cases.

Un coût non négligeable

Créée en 2016, la start-up, qui vient de nouer un partenariat avec l'enseigne Biocoop, s'est positionnée sur une proposition 100 % écologique et socialement responsable. Ingrédients labellisés bio, circuit court, livraison en camion électrique, repas végétariens, dons des invendus à une épicerie solidaire... tout est fait pour séduire des apprentis chefs à domicile.

Fanny Guyot, 35 ans, consultante à Paris, partage le même sentiment que faire les courses n'est pas une partie de plaisir, surtout quand on doit jongler entre travail prenant et bébé de 10 mois à récupérer chez la

vacation de top chef express. Comme le jour où Frédéric Oustiric s'est lancé dans la cuisson d'un plat de lentilles relevé par un bouton de rose. « *Je m'y suis cru* », avoue le jeune informaticien, « *pas cuisinier pour un sou* ».

LE RÉGIME, C'EST DU TOUT-CUIT

Le drone vient de lâcher la grosse boîte devant ma porte. Pile à l'heure, la livraison de mon PAMM, mon Prêt-à-mincir à la maison. A l'intérieur, un mois entier d'alimentation conforme aux objectifs fixés par mon superviseur santé local. Calories comptées à l'unité près, encouragements quotidiens en visioconférence, suivi de la perte de poids par la balance connectée... Simple ! Dans deux mois, amincie, je retrouverai mes fonctions à la brigade antiplastique.

Encore une dystopie ? Pas totalement. Ces barquettes régime déposées à domicile existent, leur succès est même impressionnant. Dans les colis qui sont livrés chaque mois, ou quinzaine (par des humains, pour l'instant), tout ce qu'il faut pour résister à la tentation : plats cuisinés, crèmes dessert, gâteaux du goûter, muesli du matin, soupes du soir... Les calories de la journée, de la semaine, du mois, sont strictement programmées. Une perte de motivation ? Un écart à compenser ? Des diététiciennes sont à portée de téléphone. « *Laissez-vous guider, nous gérons tout* », susurre, sur son site, Kitchendiet, première « box régime » apparue sur le marché français.

En novembre 2009, Vincent Guillet lance l'entreprise, après avoir eu la révélation aux Etats-Unis, où la société Nutrisystem grossit en livrant des repas pour maigrir. Il s'allie à un médecin nutritionniste et à un chef étoilé, Mauro Colagreco, pour mettre au point des petits plats hypocaloriques déposés au domicile. En mars 2010, le « clé en main » américain inspire également Bernard Canetti, un ancien de l'édition gagné par l'embonpoint. Il lance Comme j'aime, qu'il dote d'une plateforme d'écoute.

« Grossesse excessivement gourmande »

Le soufflé monte d'un coup, en 2016, lorsque M. Canetti investit massivement les écrans avec ses spots et ses vedettes « maison », dont la blonde Erika, employée de banque à Reims. Toute de robes et de joie de vivre retrouvées, elle expose sans ambages sa transformation physique. « *J'ai eu une grossesse excessivement gourmande*, raconte la trentenaire. *Dans un magasin de vêtements, une vendeuse m'a suggéré une boutique spécialisée grandes tailles. Je suis partie en pleurant, ça a été le déclic.* »

« *Grâce à la pub, nous avons créé le marché* », estime Mathilde Canetti, directrice générale et fille du créateur. Avec 126 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2018, 450 collaborateurs, près de 400 000 clients depuis le début, les barquettes valent leur pesant d'or. Une version économique est lancée en 2013 (Regime box), une autre, bio (Mimibio), en janvier 2019. Et dans le sillage de Comme j'aime surfent de plus petits : le pionnier Kitchendiet et son low cost Dietbon, ou Mon panier minceur, du groupe Lagardère, lancé en 2018.

Simplicité, immédiateté, suivi, recettes qui n'ont pas l'air d'envoyer au bain basse calorie, tels sont les ingrédients de la réussite de ces acteurs du prêt-à-manger léger qui, jamais, n'emploient le mot « régime ». Les plats sont appertisés, c'est-à-dire cuits à haute température comme des conserves – hormis ceux de Kitchendiet, composés de produits frais pasteurisés. Leur goût ne les différencie guère des plats préparés d'hypermarché. « *Nous avons les mêmes fournisseurs, mais nos recettes sont exclusives, et nous offrons un cadre complet* », souligne Mathilde Canetti.

« Confessionnal par téléphone »

Pour 12 à 20 euros quotidiens, selon les gammes et durées d'abonnement, c'est une prise en charge que l'on s'offre. « Vous n'avez pas trop à réfléchir, une solution arrive toute cuite chez vous », vend Vincent Guillet.

Les clients, des clientes en très grande majorité, qui ont le plus souvent passé la quarantaine, ne se délestent pas seulement d'une dizaine de kilos en un trimestre (quand tout va bien). Dans l'anonymat, physique occulté, elles sont écoutées par l'une des cent conseillères empathiques : « Le mari, les enfants, le boulot, tout ce qui est derrière la prise de poids y passe », explique le gouailleur Bernard Canetti, qui se flatte d'avoir inventé le « confessionnal par téléphone ». Même si les entretiens mensuels ne dépassent pas le quart d'heure.

Bien que portés par le bouche-à-oreille, ces régimes prémâchés ont leurs détracteurs. En mai 2018, 60 millions de consommateurs les réduisait en miettes : coûteux, trop restrictifs, trop riches en sel, sucre, additifs et conservateurs...

« Aucun n'est satisfaisant sur le plan calorique », tranchait la diététicienne sollicitée par le magazine, mettant en garde contre une perte de masse musculaire et une inéluctable reprise de poids après le régime. Sur Internet, même les blogueuses gratifiées d'envois gracieux ont parfois la dent dure. Et l'estomac dans les talons.

« Ce n'était pas mauvais, même si le nom sur la barquette était un peu exagéré... », Jules, après quatre mois de boîtes Comme J'aime

Retraité dans le Gard, seul depuis trente ans, Jules, qui fut chauffeur de car, a perdu 8 kg après quatre mois de boîtes Comme j'aime, sans crier famine. « Ce n'était pas mauvais, même si le nom sur la barquette était un peu exagéré... » Mais sa viande, ses petits légumes, ses pommes de terre, surtout, lui ont cruellement manqué.

« Les trois quarts des plats étaient à base de riz. Et franchement, si j'avais été intelligent, j'aurais pu le faire moi-même ce régime, ça ne m'aurait pas coûté 1 500 euros ! Avant ça, je mangeais énormément. J'ai diminué. Il vaut mieux, avec ma retraite... »

Du côté des box, on pare les coups. De nouvelles offres sortent, exemptes de colorants, conservateurs, additifs et autres OGM. Des laitages et fruits sont bien conseillés aux clients pour atteindre les 1 200 calories quotidiennes. Une journée de pause par semaine et un arrêt progressif doivent éduquer les plus accros aux colis.

« Nous aidons ponctuellement à atteindre un objectif de perte de poids, admet-on chez Kitchendiet. Mais il est très compliqué de garantir le long terme. Entre un quart et un tiers des clients réussissent. » Bernard Canetti ne vend pas davantage de « produit miracle ». Plutôt « une discipline à vie ». Pour s'y astreindre, il a lancé une balance connectée et une appli qui envoie des alertes. Les drones livreurs sont pour bientôt.

RAPIDE COMME LA POUDRE

C'est l'heure du repas. De gros grumeaux flottent dans la bouteille. A l'ouverture, l'odeur de la mixture rappelle les Bolino de notre enfance. Au goût, c'est tolérable, malgré une texture un peu farineuse et une sensation de lourdeur après ingestion.

Quelle est cette pratique, à contre-courant du discours sur la *slow food* ? C'est le retour du substitut alimentaire. A la manière des produits de la marque SlimFast, qui avaient envahi la France des années 1990, une nouvelle offre veut aujourd'hui conquérir le marché, avec un discours adapté au goût de l'époque : de la poudre, oui, du « prêt-à-boire », d'accord, des barres, pourquoi pas, mais pas des produits de régime. Un repas complet des aliments qui se veulent équilibrés et bons pour la

repas complet, des aliments qui se valent équilibrés et bons pour la santé – certains misent même sur le bio, le vegan, le sans-lactose ou le sans-gluten.

Une offre « au service de celles et ceux qui n'ont pas le temps, la possibilité ou l'envie de cuisiner, de manière ponctuelle ou plus régulière », résume sur sa page Facebook Feed, une jeune start-up française arrivée sur le marché en 2017. Ses bouteilles en plastique souple, au look sobre, et estampillées « 100 % équilibre » ont envahi en deux ans les rayons des petits supermarchés de ville. Chez Franprix, le premier à avoir distribué Feed début 2017, on dit écouler 6 000 barres et 10 000 bouteilles par semaine, soit de « très bonnes ventes », selon François Alarcon, directeur innovation et concept de la chaîne de supermarché. Une offre arrivée au bon moment, au bon endroit :

« C'est un produit adapté aux usages de notre clientèle de centre-ville, qui l'a vite adopté pour son aspect pratique. Ce sont des urbains, assez jeunes, très nomades qui mangent de moins en moins chez eux, cuisinent peu, qui sont pressés. »

Soit le profil du fondateur de Feed, Anthony Bourbon, qui s'est lancé en concoctant ses propres recettes de poudre dans sa cuisine : « Pendant mes études de droit, je travaillais beaucoup à côté, je sautais des repas et je me sentais mal dans mon corps. Je me suis demandé comment mieux manger, de manière plus efficace, sans carence et pour pas trop cher. »

Créateur du site Repasempoudre.com, Nicolas Robaux, rappelle qu'à l'origine ces repas reconstitués étaient surtout orientés vers le milieu « geek », pas tout à fait dans l'esprit jeune urbain et start-up que souhaite imprimer Feed. Cet informaticien de 47 ans raconte le rêve de Rob Rhinehart, qui a fondé Soylent en 2013, le modèle originel des repas tout-en-un : inventer l'alimentation du futur, une nourriture unique pour tous qui coulerait du robinet et apporterait tout ce dont un humain a besoin.

Mise en appétit

Un aspect « futuriste, un peu utopiste » qui a séduit à Nicolas Robaux et l'a poussé à devenir consommateur quotidien en 2015. Depuis, les « poudreux » sont nombreux, notamment sur le forum Hardware.fr, à suivre et à tester les nouveaux produits dénichés sur Internet, issus de différentes marques comme Vitaline ou Huel.

De notre côté, on a dégainé notre smartphone et l'appli Yuka pour décrypter les ingrédients utilisés. Si Vitaline, qui affiche le nutriscore sur ses bouteilles, obtient un « excellent » sur tous les produits que nous avons testé, Feed a des notes plus aléatoires et les barres banane-chocolat virent carrément au rouge. En cause ? Parfois trop d'additifs et de sucre. « Je n'ai jamais dit qu'il fallait en consommer trois fois par jour ! » se défend M. Bourbon.

Mélanger de l'eau à de la poudre, ça ne fait pas vraiment saliver. Mais, les yeux fermés, il faut bien reconnaître que les repas salés ne passent pas trop mal.

Les marques font appel à des diététiciens et nutritionnistes pour élaborer leurs recettes : protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, minéraux, oligo-éléments... la composition de chaque produit correspond selon Feed à « 33 % des apports journaliers recommandés » pour environ 600 calories. La marque vient aussi de lancer une gamme « light », à 300 calories, proche de celle de Vitaline

(entre 200 et 400) et Huel (400).

Notre verdict ? Pour la mise en appétit, clairement, on repassera. Qu'il s'agisse de la « saveur légumes du jardin » ou du goût fraise-basilic développé par le chef Thierry Marx, mélanger de l'eau à de la poudre, ça

ne fait pas vraiment saliver. Mais, les yeux fermés, il faut bien reconnaître que les repas salés ne passent pas trop mal, même si ça fait un peu « flop flop » dans l'estomac pendant les heures suivant la digestion. La poudre fruits rouges a quant à elle fait l'unanimité... contre elle (« *On a l'impression de boire un médicament !* »).

« *Ce n'est pas de la grande cuisine* », reconnaît M. Robaux, le fondateur de Repasempoudre.com, mais elle a le mérite de se présenter sous différentes formes, de la poudre aux barres en passant par les porridges ou encore les « snacks meals » développé par Feed, qui propose ainsi ses « Crunchy balls », un repas complet en billes en chocolat !

Si l'aspect ne vous rebute pas, si le goût vous est supportable et si vous êtes prêt à payer ça plus cher qu'un sandwich à la boulangerie, restera encore une étape à affronter : les commentaires désobligeants de vos amis et collègues pour qui « *la bouffe, tu comprends, c'est quand même un truc sacré !* »

Lire aussi

[Sans gluten, lactose, viande... Pourquoi les régimes alimentaires agacent-ils tant ?](#)

Pascale Krémer
Catherine Rollot
Julie Bienvenu

 [Réagissez ou consultez l'ensemble des contributions](#)

Contenus sponsorisés par Ligatus



PUBLICITÉ SACHET 5 REPAS FRAISES...
Collection Feed. x Thierry Marx



PUBLICITÉ PIXARTPRINTING
Flyers et Tracts | 23,69 €

Dans la même rubrique



 Parentologie : descendance à effet de serre



 Un apéro avec Henri Leconte : « J'ai mis 6-3 à mon fils. Il était vert »



En attendant Roland-Garros

Les abonnés lisent aussi...



PORTRAIT
Florence Noiville

 [David Lodge : « Je brode](#)



ANALYSE
Virginie Malingre

 [Comment Macron prépare](#)



RECIT

Abel Mestre, Cédric Pietralunga, Lucie Soullier, Olivier Faye, Sarah Belouezzane et Sylvia Zappi

autour de mes propres
absurdités »

8 min de lecture

l'après-européennes

6 min de lecture

III Elections européennes 2019 :
de gauche à droite, une fin de
campagne très tendue

25 min de lecture

RUBRIQUES

- Actualités en direct
- International
- Politique
- Société
- Économie
- Les Décodeurs
- Sport
- Planète
- Sciences
- M Campus
- Le Monde Afrique
- Pixels
- Médias
- Décodex
- Vidéos
- Santé
- Big browser
- Disparitions
- Éducation
- Argent et placements
- Emploi
- Archives

OPINIONS

- Editoriaux
- Chroniques
- Analyses
- Tribunes
- Blogs

M LE MAG

- L'époque
- Le style
- Gastronomie
- Voyage
- Mode
- Gâteaux

CULTURE

- Cinéma
- Télévision
- Monde des livres
- Musique
- Arts
- BD

SERVICES

- Mémorable : cultivez votre mémoire
- Meilleurs vidéoprojecteurs
- Codes Promo
- Codes Promo ASOS
- Formation marketing communication
- Cours d'anglais
- Cours d'orthographe
- Conjugaison
- La maison
- Citations Bonheur
- Nouvelles paroles de chansons
- Jeux
- Annonces auto
- Prix de l'immobilier

SITES DU GROUPE

- Courrier International
- La société des lecteurs du Monde
- La Vie
- Le HuffPost
- L'Obs
- Le Monde diplomatique
- Télérama
- Talents
- Source Sûre
- Le Club de l'économie
- M Publicité

NEWSLETTERS DU MONDE

-  Recevoir les newsletters du Monde

APPLICATIONS MOBILES

-  Sur iPhone | Sur Android

ABONNEMENT

-  S'abonner

-  Se connecter

-  Consulter le Journal du jour

Événements abonnés

Le Monde Festival

La boutique du Monde

- Mentions légales
- Charte du Groupe
- Politique de confidentialité
- Gestion des cookies
- Conditions générales
- Aide (FAQ)

SUIVEZ LE MONDE

