Transcription

La table de cette famille, bien garnie pour le petit déjeuner. Des compotes, des fruits, du pain, du lait, des confitures. Mais le weekend, Nathalie Ronez, la maman, apporte des douceurs supplémentaires.

- Bonjour, ça va ?
- Je vais prendre deux croissants ordinaires, s'il te plaît, un pain au chocolat aux amandes, deux croissants beurre et un pain au chocolat normal. Merci !
- C'est vraiment un plaisir parce que c'est pas tous les jours, c'est uniquement le weekend et on attend ce petit moment en famille avec impatience.

De retour à la maison, les gourmandises trônent au milieu de la table. Mais ce petit déjeuner est-il bien raisonnable ?

- Oui, il est équilibré, il est un petit peu gras avec les viennoiseries, mais on essaie de rajouter des fruits frais de saison.

Mais les fruits, faut-il encore les manger ?

- C'est vrai que moi j'ai pas pris de fruits ce matin, je me limite principalement à un verre de jus de fruits.

Alors c'est quoi, le petit déjeuner idéal ? À chaque époque une doctrine, en 1954, Mendès France instaure le verre de lait à l'école pour lutter contre la dénutrition mais surtout pour écouler le surplus de production. Dans les années 70, une nouvelle industrie a développé de nouveaux produits pour le petit déjeuner, on dit alors que c'est le repas le plus important de la journée.

- On veut admettre que trois Français sur quatre ne connaissent pas le petit déjeuner. Ceci est extrêmement important parce qu'ils restent seize heures à jeun en définitive, puisqu'ils n'ont dîné que la veille et ne reprendront le prochain repas que le lendemain à midi.

2020, un bon petit déjeuner, l'affaire est entendue, mais haro sur le gras.

- Alors, déjà, pour commencer, je vais enlever les viennoiseries, c'est quand même très-très gras…

Le credo, c'est l'équilibre.

- Nous avons là les trois piliers fondamentaux d'un bon petit déjeuner équilibré, nous avons notre produit céréalier, en l'occurrence du pain, du jus d'orange donc extrêmement riche en vitamine C, le produit laitier, là en l'occurrence yaourt ou fromage blanc, ça c'est un exemple de petit déjeuner équilibré.

Mais pour le plaisir, on a quand même le droit de varier les menus, sans déroger à la sacro-sainte règle de l'équilibre.