

opinionway,

— POUR —



HELLO
FRESH

Les Français et *les pâtes*

Rapport d'étude | octobre 2026





La méthodologie

opinionway

Crédits : dev-asongbam

La méthodologie

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour HelloFresh »

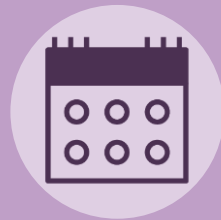
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Echantillon de **1 022 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.

L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 7 au 9 octobre 2026**. Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.

OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte **des marges d'incertitude** : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1 000 répondants.



Le profil de l'échantillon

opinionway

Crédits : adobe stock

Le profil de l'échantillon

Population française
âgée de 18 ans et plus.

Source : INSEE

 Sexe	%
Hommes	48%
Femmes	52%
 Age	%
18 à 24 ans	10%
25 à 34 ans	15%
35 à 49 ans	24%
50 à 64 ans	25%
65 ans et plus	26%
 Région	%
Ile-de-France	18%
Nord-ouest	23%
Nord-est	22%
Sud-ouest	12%
Sud-est	25%

 Activité professionnelle	%
Catégories socioprofessionnelles supérieures	30%
Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	5%
Professions libérales / Cadres	10%
Professions intermédiaires	15%
Catégories populaires	28%
Employés	16%
Ouvriers	12%
Inactifs	42%
Retraités	28%
Autres inactifs	14%
 Taille d'agglomération	%
Une commune rurale	21%
De 2 000 à 19 999 habitants	18%
De 20 000 à 99 999 habitants	14%
100 000 habitants et plus	30%
Agglomération parisienne	17%



Les résultats

opinionway

Crédits : adobe stock



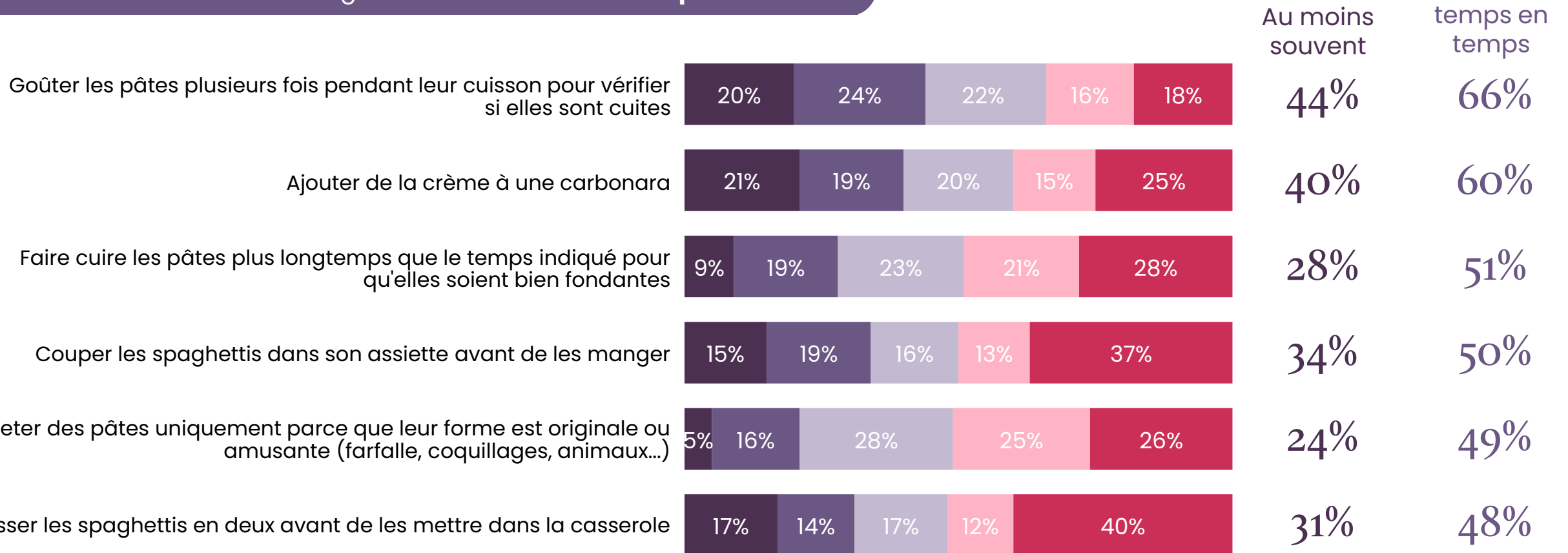
Les habitudes pour consommer ses pâtes (1/2)



1022
personnes

Q. A quelle fréquence vous arrive-t-il de réaliser chacune des pratiques suivantes ?

Lorsqu'ils préparent des pâtes, **la totalité des Français (100%)** réalisent au moins un de ces gestes **souvent voire à chaque fois**



● A chaque fois ● Souvent ● De temps en temps ● Rarement ● Jamais

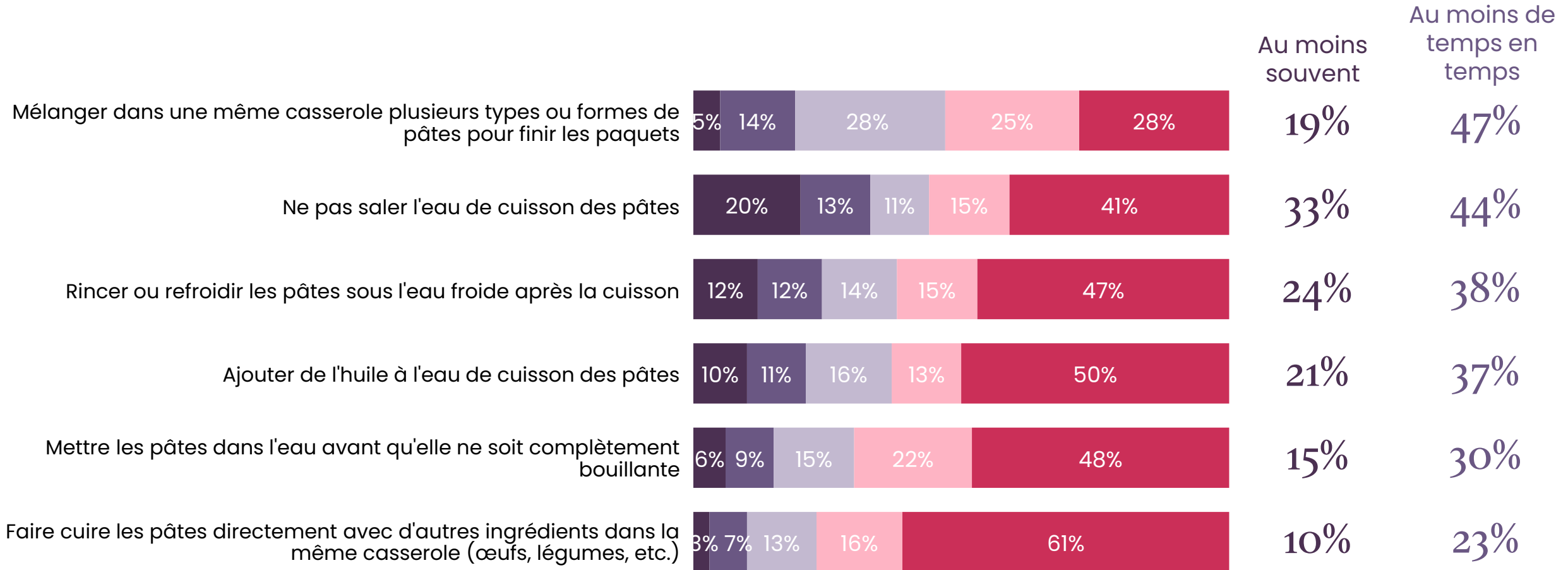


Les habitudes pour consommer ses pâtes (2/2)



1022
personnes

Q. A quelle fréquence vous arrive-t-il de réaliser chacune des pratiques suivantes ?



● A chaque fois ● Souvent ● De temps en temps ● Rarement ● Jamais



Les habitudes pour consommer ses pâtes (1/2)



1022
personnes

Q. A quelle fréquence vous arrive-t-il de réaliser chacune des pratiques suivantes ?

	% Au moins souvent	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Goûter les pâtes plusieurs fois pendant leur cuisson pour vérifier si elles sont cuites	44%	39%	49%	62%	57%	42%	45%	32%	46%	50%	40%
Ajouter de la crème à une carbonara	40%	35%	45%	62%	53%	42%	34%	27%	39%	42%	38%
Couper les spaghettis dans son assiette avant de les manger	34%	32%	35%	39%	37%	36%	31%	30%	30%	40%	33%
Ne pas saler l'eau de cuisson des pâtes	33%	33%	33%	32%	29%	40%	35%	28%	36%	32%	32%
Casser les spaghettis en deux avant de les mettre dans la casserole	31%	31%	32%	31%	39%	36%	29%	26%	28%	39%	29%
Faire cuire les pâtes plus longtemps que le temps indiqué pour qu'elles soient bien fondantes	28%	23%	33%	52%	41%	26%	22%	19%	24%	30%	29%



Les habitudes pour consommer ses pâtes (2/2)



1022
personnes

Q. A quelle fréquence vous arrive-t-il de réaliser chacune des pratiques suivantes ?

	% Au moins souvent	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Rincer ou refroidir les pâtes sous l'eau froide après la cuisson	24%	24%	24%	29%	33%	25%	26%	15%	25%	28%	21%
Ajouter de l'huile à l'eau de cuisson des pâtes	21%	23%	21%	22%	25%	22%	20%	21%	22%	21%	21%
Acheter des pâtes uniquement parce que leur forme est originale ou amusante (<i>farfalle, coquillages, animaux...</i>)	21%	18%	25%	39%	30%	23%	16%	12%	22%	25%	17%
Mélanger dans une même casserole plusieurs types ou formes de pâtes pour finir les paquets	19%	17%	20%	36%	38%	18%	11%	9%	22%	23%	13%
Mettre les pâtes dans l'eau avant qu'elle ne soit complètement bouillante	15%	16%	16%	35%	23%	16%	9%	10%	19%	14%	14%
Faire cuire les pâtes directement avec d'autres ingrédients dans la même casserole (<i>œufs, légumes, etc.</i>)	10%	12%	9%	29%	22%	9%	5%	3%	12%	11%	9%



Les habitudes pour consommer ses pâtes (1/2)



1022
personnes

Q. A quelle fréquence vous arrive-t-il de réaliser chacune des pratiques suivantes ?

	% Au moins de temps en temps	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Goûter les pâtes plusieurs fois pendant leur cuisson pour vérifier si elles sont cuites	66%	63%	69%	82%	77%	58%	71%	57%	66%	71%	64%
Ajouter de la crème à une carbonara	60%	53%	66%	78%	75%	64%	55%	44%	61%	64%	56%
Faire cuire les pâtes plus longtemps que le temps indiqué pour qu'elles soient bien fondantes	51%	50%	53%	69%	62%	49%	50%	40%	49%	56%	49%
Couper les spaghettis dans son assiette avant de les manger	50%	50%	49%	49%	53%	56%	47%	44%	49%	58%	45%
Acheter des pâtes uniquement parce que leur forme est originale ou amusante (farfalle, coquillages, animaux...)	49%	42%	56%	73%	57%	50%	47%	36%	54%	53%	41%
Casser les spaghettis en deux avant de les mettre dans la casserole	48%	48%	48%	50%	55%	55%	45%	40%	49%	54%	43%



Les habitudes pour consommer ses pâtes (2/2)



1022
personnes

Q. A quelle fréquence vous arrive-t-il de réaliser chacune des pratiques suivantes ?

	% Au moins de temps en temps	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Mélanger dans une même casserole plusieurs types ou formes de pâtes pour finir les paquets	47%	49%	46%	74%	64%	45%	41%	34%	47%	54%	42%
Ne pas saler l'eau de cuisson des pâtes	44%	45%	43%	44%	47%	51%	45%	37%	48%	47%	41%
Rincer ou refroidir les pâtes sous l'eau froide après la cuisson	38%	39%	36%	41%	48%	42%	38%	27%	40%	42%	33%
Ajouter de l'huile à l'eau de cuisson des pâtes	37%	40%	35%	42%	40%	38%	38%	33%	38%	38%	36%
Mettre les pâtes dans l'eau avant qu'elle ne soit complètement bouillante	30%	28%	34%	58%	35%	34%	23%	24%	34%	31%	28%
Faire cuire les pâtes directement avec d'autres ingrédients dans la même casserole (œufs, légumes, etc.)	23%	25%	23%	41%	39%	28%	17%	12%	29%	26%	18%



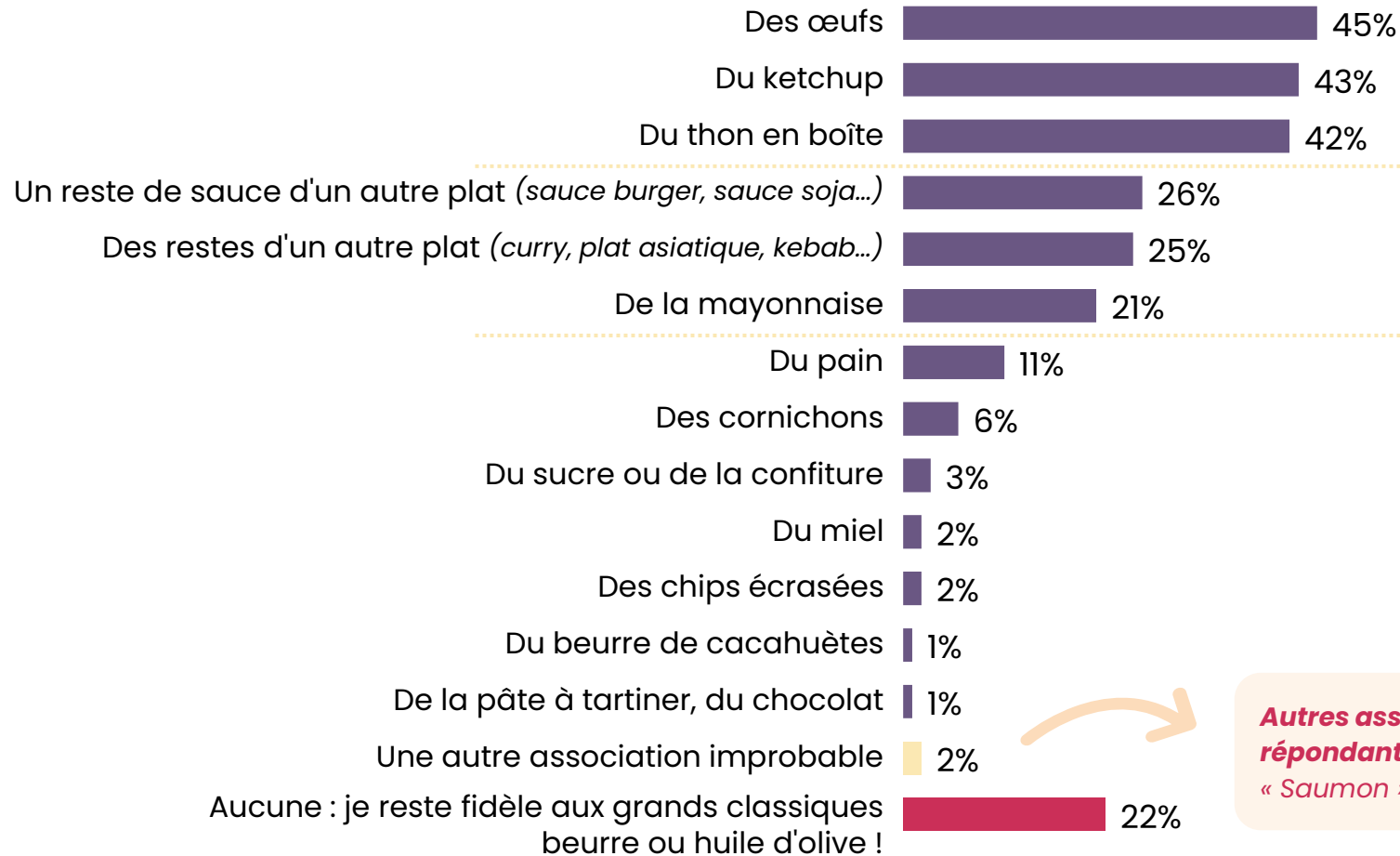
Les associations testées avec ses pâtes



1022
personnes

Q. Parmi les associations suivantes, lesquelles avez-vous déjà testé avec des pâtes ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



78%
Ont déjà testé
au moins une
association
improbable

**Autres associations mentionnées par les
répondants :** « Tomates / Sauce tomate » ;
« Saumon » ; « Saucisson » ; « Laitue »



Les associations testées avec ses pâtes



1022
personnes

Q. Parmi les associations suivantes, lesquelles avez-vous déjà testé avec des pâtes ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Sous-total Au moins une association improbable	78%	79%	77%	95%	88%	81%	74%	68%	81%	81%	74%
Des œufs	45%	44%	45%	48%	51%	49%	44%	37%	47%	49%	40%
Du ketchup	43%	44%	41%	61%	61%	47%	38%	25%	49%	48%	35%
Du thon en boîte	42%	37%	47%	49%	56%	43%	41%	33%	46%	45%	39%
Un reste de sauce d'un autre plat (sauce burger, sauce soja...)	26%	26%	25%	33%	21%	27%	23%	26%	25%	25%	27%
Des restes d'un autre plat (curry, plat asiatique, kebab...)	25%	25%	25%	34%	27%	25%	23%	22%	29%	23%	23%
De la mayonnaise	21%	21%	22%	46%	36%	23%	14%	9%	23%	28%	16%
Du pain	11%	10%	11%	14%	14%	14%	7%	9%	12%	11%	10%



Les associations testées avec ses pâtes



1022
personnes

Q. Parmi les associations suivantes, lesquelles avez-vous déjà testé avec des pâtes ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Des cornichons	6%	5%	6%	9%	10%	7%	4%	3%	8%	7%	3%
Du sucre ou de la confiture	3%	2%	3%	4%	7%	5%	1%	–	6%	4%	–
Du miel	2%	2%	2%	6%	5%	3%	1%	–	4%	2%	1%
Des chips écrasées	2%	1%	2%	4%	4%	2%	1%	–	2%	2%	1%
Du beurre de cacahuètes	1%	1%	2%	–	4%	2%	–	1%	2%	1%	1%
De la pâte à tartiner, du chocolat	1%	1%	1%	2%	2%	2%	–	–	2%	2%	–
Une autre association improbable	2%	3%	1%	1%	1%	1%	3%	3%	1%	2%	3%
Aucune : je reste fidèle aux grands classiques beurre ou huile d'olive !	22%	21%	22%	5%	12%	19%	26%	32%	19%	19%	25%

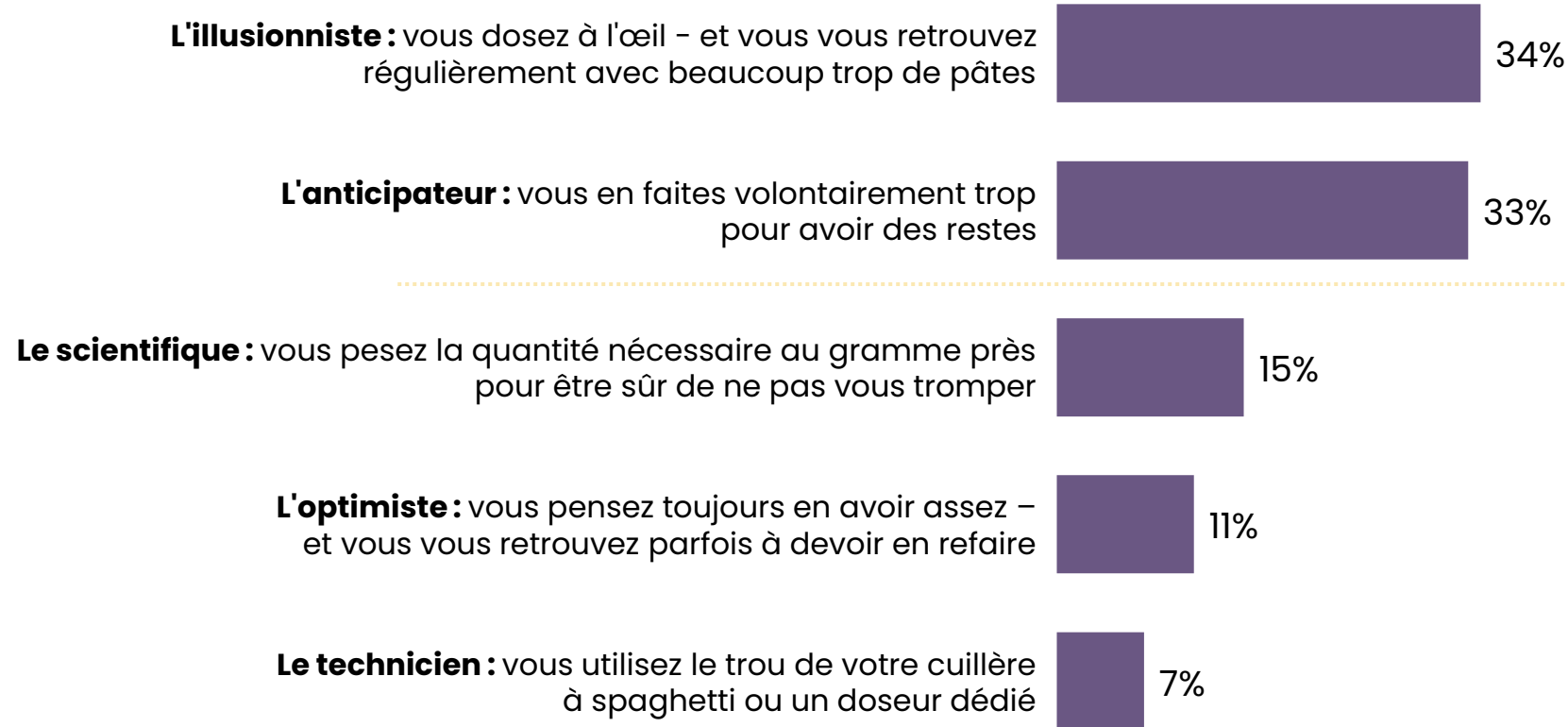


L'approche adoptée pour doser ses pâtes



1022
personnes

Q. Et pour doser vos pâtes, vous êtes plutôt... ?





L'approche adoptée pour doser ses pâtes

Q. Et pour doser vos pâtes, vous êtes plutôt... ?



1022
personnes

	% Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
L'illusionniste : vous dosez à l'œil – et vous vous retrouvez régulièrement avec beaucoup trop de pâtes	34%	32%	36%	45%	34%	34%	31%	32%	32%	36%	33%
L'anticipateur : vous en faites volontairement trop pour avoir des restes	33%	29%	36%	30%	28%	28%	41%	33%	29%	32%	36%
Le scientifique : vous pesez la quantité nécessaire au gramme près pour être sûr de ne pas vous tromper	15%	19%	12%	7%	16%	15%	13%	21%	19%	9%	17%
L'optimiste : vous pensez toujours en avoir assez – et vous vous retrouvez parfois à devoir en refaire	11%	13%	10%	16%	14%	14%	10%	7%	12%	16%	8%
Le technicien : vous utilisez le trou de votre cuillère à spaghetti ou un doseur dédié	7%	7%	6%	2%	8%	9%	5%	7%	8%	6%	6%

opinionway

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

Enable today, shape tomorrow

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration – 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.

Restons *connectés* !



Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre newsletter !

Je m'abonne

Vos contacts OpinionWay

Lisa Corbineau

Directrice d'études
Pôle Opinion
lcorbineau@opinion-way.com

Arthur Perret

Chargé d'études
aperret@opinion-way.com

esomar

Corporate 2026

