



« Manger moins salé »



Pourquoi l'excès de sel est dangereux pour la santé ?

Lorsqu'on mange trop salé, l'organisme s'adapte au départ mais à long terme, l'excès de sel favorise l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et rénales et même certains cancers.

Il est donc important de limiter sa consommation !

Le goût pour la saveur salée n'est pas inné, c'est une habitude acquise. Il est tout-à-fait possible de se déshabituer en diminuant progressivement le sel ajouté aux aliments et les aliments très salés.

Quelle quantité de sel pour une alimentation équilibrée ?

Il est conseillé de consommer 5 à 6 g de sel par jour.

Lorsqu'on parle du sel, cela englobe le sel de cuisine, le sel iodé, le gros sel, le sel de mer, la fleur de sel, le sel de céleri et tous les sels aromatisés aux épices !

⚠ Les aliments contiennent du sel naturellement présent !

En pratique, sans saler les aliments, cette quantité de 5 à 6 grammes est déjà atteinte. En plus, certains aliments sont très salés, il vaut mieux ne pas en manger trop souvent !

Attention au sel caché !

Quels sont les aliments qui contiennent beaucoup de sel ?

Il s'agit des aliments dont on perçoit le goût très salé comme les charcuteries, fromages, viandes et poissons fumés, chips, beurre salé, certaines eaux.

Mais aussi d'autres pour lesquels on ne soupçonne pas une quantité de sel aussi élevée. Comme le pain, les biscuits, les plats préparés, les potages industriels, les conserves de légumes, de poisson ou de viande, les viandes préparées (haché, saucisses...), les cubes de bouillon, les sauces du commerce ...



Réseau Santé Diabète



Quelques exemples :

- ⚠ 1 pizza du commerce apporte 5g de sel soit l'entièreté de l'apport quotidien conseillé !
- ⚠ 1 portion de soupe déshydratée contient 2g de sel !
- ⚠ 1 assiette de haricots verts en conserve contient plus d'1g de sel alors que la même quantité de haricots frais apporte seulement 0,015g de sel !

Comment pister le sel sur les étiquettes ?

Le sel de cuisine est composé de chlorure de sodium (NaCl). Sur les étiquettes, la quantité présente dans 100g d'aliment est indiquée dans le tableau de la valeur nutritionnelle : soit en grammes de sel, soit en milligrammes de sodium (Na). Pour obtenir la quantité de sel en grammes, il suffit de multiplier la quantité de sodium par 2.5, puis de diviser par 1000.



1000 mg de sodium = 2500 mg de sel

2500 mg de sel = 2,5 g de sel

En pratique : comment réduire sa consommation de sel ?

Premiers conseils

- 💡 Evitez la salière à table
- 💡 Réduisez petit-à-petit la quantité de sel et les cubes de bouillon en cuisine.
- 💡 Privilégiez les légumes frais ou surgelés non préparés à ceux en conserve.
- 💡 Evitez au maximum les plats préparés et favorisez les préparations maison (soupes, plat complet, sauces...)
- 💡 Diminuez la fréquence des aliments très salés comme les chips.
- 💡 Favorisez les laitages et les fromages frais, naturellement peu salés, au contraire des fromages à pâte dure.

Cuisiner peu ou pas salé et goûteux c'est possible ! Place aux épices, aux herbes aromatiques, à l'ail et aux oignons...

et aux techniques de cuisson qui préservent la saveur des aliments sans oublier les marinades. Amusez-vous en cuisine !

Les viandes : rôties au four, grillées, mijotées, en tajine.

Les poissons : rôtis au four, grillés, en papillote ou à la vapeur, en tajine.

Les volailles : rôties au four, grillées, mijotées, en papillote ou à la vapeur, en tajine.





Recette Atelier Cuisine avril 2016

Fromage frais aux fines herbes

Mathilde Brumagne – Diététicienne Réseau Santé Diabète

Ingrédients (pour 4 personnes)	Prix (euros)	Prix pour la quantité de la recette (euros)
250g de fromage blanc demi-écrémé	1,38/kg	0.35
1 gousse d'ail	5/kg	0.03
1 c.à.s de persil haché surgelé / frais	3,96/kg ou 0,30 /botte	0.02
1 c.à.s de ciboulette hachée surgelée / frais	3,96/kg ou 1,25/botte	0.02
1 c.à.s d'échalotes hachées surgelées / frais	1,19/kg ou 1,98/kg	0.01
½ c.à.c de paprika doux	0,59/50g	0.02
¼ c.à.c de cumin moulu	1,65/200g	0.01
1 pincée de piment moulu	1,95/100g	0.01
Poivre noir	0,65/50g	0.02
PRIX TOTAL		0.49 euros / 4 personnes 0.12 euros / personne

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.
Délicieux pour garnir le pain !



Recette : poulet mariné au balsamique, riz aux petits pois à l'étuvée

Mathilde Brumagne – Diététicienne Réseau Santé Diabète

Ingrédients (pour 4 personnes)	Prix (euros)	Prix pour la quantité de la recette (euros)
<i>Poulet mariné :</i>		
4 filets de poulet crus	9,92/kg	5.95
3 c.à.s de vinaigre balsamique	0,33/l	0.01
2 c.à.s d'huile d'olive	4.65/l	0.09
2 c.à.c de miel liquide	6,22/kg	0.19
2 gousses d'ail	5/kg	0.06
1 c.à.c de thym	1,50/sachet de 50g	0.15
Poivre noir	0,65/pot de 50g	0.02

<i>Accompagnement :</i>		
1 oignon	0,75/kg	0.08
1 gousse d'ail	5/kg	0.03
1 c.à.s d'huile d'olive	4,65/l	0.05
250g de riz long grain	0,98/kg	0.25
250g de petits pois surgelés	2,48/kg	0.62
2 c.à.s de persil haché	0,30/botte	0.04
PRIX TOTAL		7.53 euros / 4 personnes 1.88 euros / personne

Préparation

- Réaliser la marinade en mélangeant le vinaigre, l'huile, le miel, le thym et l'ail pressé.
- Laisser mariner le poulet 15 minutes dans la marinade.
- Peler et hacher l'oignon et l'ail, puis les faire suer dans une casserole moyenne dans l'huile chaude. Y ajouter le riz et les petits pois. Couvrir d'eau bouillante. Puis faire cuire 10 minutes à couvert et à feu doux.
- Poêler les filets de poulet une vingtaine de minutes et poivrer.
- Egoutter le riz aux petits pois puis servir avec le poulet, arrosé du restant de marinade. Saupoudrer de persil haché.
- Déguster bien chaud.

Bon appétit !

