

# Comment réduire le sodium

## COMMENT RÉDUIRE LE SODIUM?

Choisissez moins d'aliments transformés. Exemple : optez pour le fromage en brique à la place d'un fromage transformé, de la viande rôtie en tranches plutôt que des charcuteries, des pommes de terre fraîches au lieu des mélanges instantanés.

Cuisez vous-mêmes vos mets. Achetez moins d'aliments à préparation rapide tels que les soupes déshydratées ou en conserves, les mélanges à pouding ou à gâteau.



Achetez moins de collations salées. Rappelez-vous qu'un aliment transformé contient généralement plus de calories, de sel, de sucre et de gras.

Soyez vigilants face aux substituts de sel qui sont ajoutés aux aliments : glutamate monosodique, poudre à pâte, bicarbonate de soude, saumure, phosphate disodique, alginate de sodium, benzoate de sodium, hydroxyde de sodium, propionate de sodium, sulfate de sodium.

Dans la cuisine :

Modifiez les recettes en réduisant (ou éliminant) la quantité de sel demandée. Utilisez les épices et les fines herbes. Arrosez les légumes de jus de citron.



À table :

Goûtez avant d'ajouter du sel. Remplacez la salière conventionnelle par une salière remplie de fines herbes.

# Fines herbes et épices

Les épices proviennent des fruits (poivre, piment de la Jamaïque), des graines (muscade, pavot), des racines (gingembre) ou de l'écorce de la plante (cannelle), tandis que les herbes proviennent des feuilles (sarriette, estragon, thym, etc.)

Trucs pour rehausser à son maximum le goût de vos fines herbes.

Lorsqu'on prépare un plat chaud à cuisson longue, ajoutez les fines herbes à la fin ou à la mi-cuisson. Il ne faut pas les soumettre à une cuisson trop prolongée, car la chaleur libère les arômes. Mais, pour ce qui est des mets froids ou à cuisson rapide, on fait le contraire, c'est-à-dire les ajouter le plus tôt possible.

On peut faire congeler nos fines herbes dans des petits bacs à glaçon avec un peu d'eau ou de bouillon et on peut ainsi introduire un ou plusieurs cubes glacés dans nos recettes.

Pour remplacer le sel dans nos recettes :

## Surprise sans sel

- 2 c. à thé (10 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) de graines d'anis
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan

## Salière de fines herbes

- 1 c. à thé (5 ml) de thym
- 1 c. à thé (5 ml) de sauge
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) de marjolaine
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) de sarriette
- 1 c. à thé (5 ml) de romarin
- 1 c. à thé (5 ml) d'estragon



*Bien mélanger toutes les épices et conserver dans une salière qui ferme hermétiquement.*

# Fines herbes et épices

- GINGEMBRE :** Poulet, légumes, sauces, riz, biscuits (utilisé abondamment dans la cuisine asiatique) 15 ml de gingembre frais = une pincée de gingembre moulu
- MARJOLAINE :** Mets à la tomate, vinaigrettes, légumineuses, bœuf, agneau, poissons, salades, sauces (il existe une trentaine de variétés de marjolaine dont une sauvage nommée ORIGAN)
- MUSCADE :** Muffins, pains aux fruits, pouding, compotes, sauces, ragoûts, œufs, chou, viandes, marinades
- POIVRE :** Partout sauf dans les desserts
- SARIETTE :** Soupes et mets aux légumineuses, pommes de terre, farce à volaille, légumes, vinaigrettes (goût prononcé ; utiliser en petite quantité)
- SAUGE :** Viandes, volaille, poissons, légumes, salades, soupes ragoûts (saveur piquante, corsée; utiliser avec discrétion)
- THYM :** Mets aux tomates, poissons, salades, ragoûts, soupes, légumineuses, viandes, œufs, légumes marinades, sauces (résiste bien aux longues cuissons).



# Fines herbes et épices

## Mr Dash

- 5 c. à table (75 ml) de légumes déshydratés en flocons
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'oignon
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- Zeste d'orange séché\*
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre blanc et noir (chacune)
- 1 c. à thé (5 ml) Surprise ou Salière de fines herbes



Dans un mélangeur ou un moulin à épices, mélanger tous les ingrédients; moudre jusqu'à ce que la mouture soit fine.

\* Pour sécher le zeste d'orange : chauffer au four à 200° F (115° C) de 10 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les zestes soient flétris mais pas brunis.

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>ANETH :</b>           | Marinades, salades, poissons, cornichons marinés   |
| <b>BASILIC :</b>         | Mets aux tomates, potages, poissons, fruits de mer, sauces, salades, volaille, agneau, porc, lapin                     |
| <b>CARI :</b>            | Riz, légumes, poulet, œufs, mayonnaises (mélange de différentes épices; parfois doux, semi-piquant, fort ou brûlant)   |
| <b>POUDRE DE CHILI :</b> | Mets mexicains, sauce barbecue, saucisses, vinaigrettes (très fort; utiliser avec modération)                          |
| <b>CIBOULETTE :</b>      | Omelette, pomme de terre, salades, sauces, potages, vinaigrettes, viandes, poissons                                    |
| <b>CUMIN :</b>           | Potages, salades, poulet, riz, œufs, légumineuses, tomates (c'est un des ingrédients de la poudre de chili et du cari) |
| <b>CURCUMA :</b>         | Riz, sauces, poissons et fruits de mer (employer à dose modérée à cause de sa forte saveur)                            |
| <b>ESTRAGON :</b>        | Poulet, veau, poissons, sauces, soupes, salades (chaude saveur, un peu amer)   |