Mon menu sans sel

Juin 2025

La surconsommation de sel entraîne de gros risques pour notre santé : ulcères à l'estomac, cancers, insuffisance rénale, maladies cardiaques comme l'hypertension artérielle et les AVC.

Les aliments naturels contiennent déjà du sel, donc apprenons à cuisiner sans sel!



Au menu aujourd'hui



Entrée

Velouté froid de petits pois à la menthe

Plat

Légumes farcis au quinoa et à la feta

Dessert

Tarte aux fruits légère



MAISON DE LA NUTRITION DIABÈTE COEUR

Pour plus de recettes :



Les aliments riches en sel



Charcuteries



Apéritifs salés



Fromages



Sel de table, bouillons et sauces



Plats industriels et boites de conserve



Produits de boulangerie

Quelle quantité de sel?



Les étiquettes alimentaires

Le sodium (Na+) est l'un des constituants chimiques du sel.

1 g (= 1000mg) de sodium = 2,5 g de sel

Énergio	NUTRITIONNELLE Innelles Pour 100 g 1134 kJ/273 kca	
Matières grasses dont acides gras saturés	21 a	
Glucides	15 g	
dont sucres	1 g	
Protéines	<0,5 g 20 g	
Sel		
	1,50 g	

Quantité de Sel pour 100g d'aliment :

- Objectif < 0,3 g
- > 1,5 g => à éviter

Quantité de Sodium pour 100g d'aliment :

- Objectif <0,1 g OU <100mg/litre (pour les boissons)
- >0,6 g OU >600mg/litre => à éviter

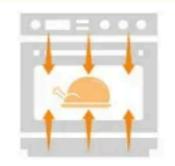
Les modes de cuisson

CONCENTRATION

ROTIR POELER GRILLER FRIRE

SAUTER POCHER A CHAUD VAPEUR

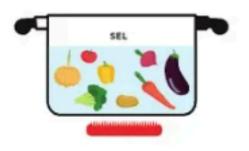
SAUTER DEGLACER SOUS VIDE



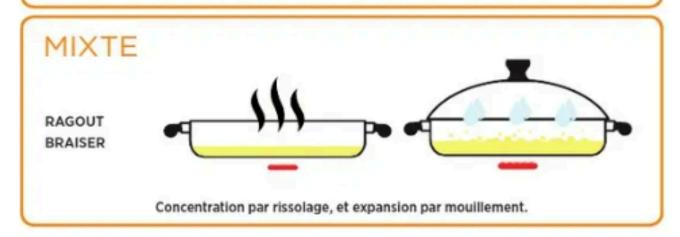
Tous les éléments nutritifs restent à l'intérieur de la pièce à traiter.

EXPANSION

POCHER A FROID



Tous les éléments nutritifs s'échappent dans le milieu de cuisson.



Velouté froid de petits pois à la menthe

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 500g de petits pois surgelés ou frais
- 750ml d'eau chaude
- 1 Oignon
- 2 gousses d'ail ou 1 c. à café d'ail semoule
- 1/2 bouquet de menthe
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre et épices au choix
- Quelques cuillères de fromage blanc à 3% de M.G. (facultatif)



Préparation

- 1. Éplucher l'oignon et le couper en morceaux. Eplucher l'ail et le couper en gros morceaux.
- 2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et ajouter l'oignon. Faire cuire pendant 5 minutes.
- 3. Ajouter les petits pois, l'eau chaude, l'ail et le poivre.
- 4. Couvrir, laisser cuire durant 20 à 30 minutes.
- 5. Ajouter la menthe fraîche rincée puis effeuillée.
- 6. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir une crème lisse.
- 7. Servir chaud ou froid avec un peu de fromage blanc nature.



Légumes farcis au quinoa et à la feta Pour 4 personnes Ingrédients

- 4 tomates
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 200 g de quinoa sec
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 150 g fromage grecque type Feta
- 2 c. à soupe huile d'olive
- Piment d'Espelette ou poivre
- Herbes au choix (de Provence, origan...)



Préparation

- 1. Rincer à l'eau froide le quinoa. Le cuire le temps indiqué sur l'emballage (souvent une dizaine de minutes). Égoutter et réserver.
- 2. Laver les légumes.
- 3. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et récupérer la chaire et les pépins à l'aide d'une cuillère.
- 4. Couper le haut des tomates et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère. Couper le poivron en 2 dans le sens de la hauteur et jeter les pépins.
- 5. Déposer les légumes dans un plat à gratin sur du papier cuisson. Réserver en attendant la farce.
- 6. Récupérer la chaire de courgette et de tomate. Les couper en petits morceaux.
- 7. Hacher l'oignon et l'ail.
- 8. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les petits morceaux de courgette, de tomate et l'ail. Puis, ajouter le quinoa cuit. Sortir du feu et ajouter la feta émiettée. Assaisonner d'épices et d'herbes.
- 9. Garnir les légumes à farcir de la préparation.
- 10. Enfourner pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



Tarte aux fruits légère

Pour 4 personnes

Ingrédients

Pour la pâte :

- 150g de farine (complète ou semi-complète)
- 100g de poudre d'amandes
- 125g yaourt ou fromage blanc (3-4% de lipides)
- 1 c. à soupe d'huile (olive ou arachide)
- 1 oeufs
- 1 c. à soupe d'eau (facultatif)
- ½ c. à café de vanille en poudre ou de cannelle

Pour la garniture :

- 1 boîte lait concentré non sucré (397 g)
- 2-4 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 2 gros œufs
- 1 gros citron (bio de préférence)
- 400g de fruits au choix (frais ou surgelés préalablement décongelés)





Préparation

Préparation de la pâte :

- 1. Verser la farine, la poudre d'amandes, le yaourt et l'huile dans un grand saladier. Mélanger à l'aide d'une cuillère ou fourchette.
- 2. Battre l'oeuf dans un bol avec la vanille ou la cannelle. L'ajouter à la pâte et mélanger à la main jusqu'à obtenir une boule. Si la pâte est trop sèche, ajouter une cuillère à soupe d'eau.
- 3. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes au frais avant de l'étaler.

Préparation de la garniture :

- 1. Mélanger le lait concentré avec le sirop d'agave et les œufs. Ajouter les zestes de citron ainsi que son jus.
- 2. Verser cette préparation sur la pâte préalablement étalée sur du papier cuisson et mise dans une moule.
- 3. Enfourner la tarte pour environ 25 minutes de cuisson. Sortir la tarte du four et laisser tiédir avant de démouler et de mettre au réfrigérateur jusqu'au service.
- 4. Éplucher les fruits et les couper en rondelles. Les disposer sur la tarte froide.

Repères nutritionnels du menu

	Protéines (végétales)	Légumes	Féculent	Produit laitier	Fruit	Matière grasse
Velouté froid de petits pois à la menthe						
Légumes farcis au quinoa et à la feta						
Tarte aux fruits légère						

