Mon menu sans sel Mai 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

Carpaccio de légumes printaniers

Plat

Poutine légère au boeuf et aux légumes

Dessert

Pouding au sirop d'érable et fruits frais





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

Valeurs nutritionnell moyennes Énergie	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	
Sel	20 g	
201	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

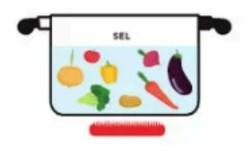
SAUTER DEGLACER SOUS VIDE



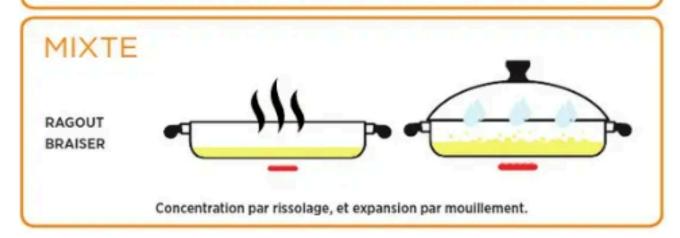
Tous les éléments nutritifs restent à l'intérieur de la pièce à traiter.

EXPANSION

POCHER A FROID



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



Carpaccio de légumes printaniers

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 navet ou rutabaga
- 1 bulbe de fenouil (sans les tiges)
- 1 botte de radis
- 1/2 concombre (bio de préférence)
- 200g de fromage blanc ou petits suisses à 3% MG
- 2 à 4 cuillères à soupe de vinaigre (cidre, riz ou vin) ou de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe ou de basilic
- 1 gousse d'ail frais
- épices au choix



Préparation

- 1. Eplucher le navet. Laver les radis, le concombre et le fenouil. Garder la peau du concombre s'il est bio.
- 2. À l'aide d'une mandoline, d'un robot ou d'un couteau, trancher finement tous les légumes et les mettre dans un grand saladier ou plat de service.
- 3. Préparer la sauce à la menthe : mélanger le fromage blanc, le vinaigre ou jus de citron, les épices (au choix) et la menthe et l'ail préalablement hachés.



Poutine au boeuf et aux légumes Pour 4 personnes Ingrédients

- 300 g de bœuf maigre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 carottes
- 200 g de petits pois écossés frais ou surgelés
- 1 oignon jaune

Pour la sauce :

- 1 litre d'eau
- 100g de farine complète
- 2-3 c. à soupe de concentré de tomate
- 1-2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- ½ cuillère à café de chacune des épices suivantes : paprika (fumé de préférence), poivre noir, cumin, thym, basilic, origan et ail en poudre



Préparation

- Laver et couper les carottes en petits morceaux.
- Couper les oignons en fines tranches. Couper la viande en gros cubes.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte/casserole.
- Ajouter les oignons, les carottes, le bœuf et les petits pois. Laisser cuire 10 minutes en surveillant.
- Ajouter l'eau et bien mélanger. Laisser cuire environ 30 minutes à feu doux et à couvert.
- Mettre la farine dans un saladier et ajouter plusieurs louches de bouillon (de la casserole). Bien mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène (pas de grumeaux).
- Ajouter ce mélange dans la grande casserole avec les légumes et la viande. Ajouter aussi la tomate, le vinaigre et les épices. Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter un peu d'eau en fonction de la texture de sauce désirée.
- Déguster bien chaud.

Frites au four



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 800g de pommes de terre (bio de préférence)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Epices au choix : paprika fumé, piment d'Espelette, cumin, tandoori...
- 80g de fromage au choix (cheddar, mozzarella)



- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver et couper les pommes de terre (sans les éplucher) en frites fines.
- Dans un saladier, les mélanger avec l'huile et les épices.
- Etaler sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner pour environ 30-45 minutes (en four de la quantité réalisée à la fois).
- Mélanger régulièrement en cours de cuisson.
- Servir avec la viande en sauce et parsemer de fromage râpé.



Cette recette peut être réalisée avec des **patates douces** mais aussi des **légumes** comme des carottes, courgettes, panais, betterave rouge....

Il suffira d'adapter le temps de cuisson car, plus le légume sera riche en eau (exemple la courgette), plus il cuira rapidement.

Pouding chômeur au sirop d'érable et fruits frais

Pour 6-8 personnes



Ingrédients

Pour le biscuit :

- 120g de farine semi-complète
- 5g de levure (1/2 sachet)
- 40g de sirop d'érable
- 60 ml d'huile neutre (arachide)
- 1 oeuf
- 90g de lait ou fromage blanc

Pour le sirop:

- 150 ml d'eau
- 80g de sirop d'érable
- ½ cuillère à café de vanille en poudre
- 300g de fruits de saison (fraises, myrtilles,...)

Préparation

- 1. Mélanger la farine, la levure et le sel dans un petit bol.
- 2. Dans un autre saladier, fouetter à l'aide d'un batteur électrique l'huile, le sirop d'érable et l'oeuf.
- 3. Ajouter ensuite en alternance dans ce saladier la farine et le lait (un peu de farine, un peu de lait, etc...).
- 4. Verser cette préparation dans un moule à gâteau. Laisser reposer.
- 5. Dans une casserole, verser tous les ingrédients du sirop (eau, sirop d'érable, vanille). Porter à ébullition et sortir du feu.
- 6. Laisser refroidir le sirop 5 minutes puis recouvrir le dessus de la pâte à gâteau avec.
- 7. Déposer le gâteau au four à 180°C et laisser cuire environ 30 minutes.
- 8. Servir le gâteau avec des fruits frais coupés.





Le sirop d'érable

Le sirop d'érable est une bonne alternative au sucre de table à condition de contrôler tout de même la quantité. Le sirop d'érable est comme son nom l'indique un sirop à base essentiellement de sucre (70% environ). Un vrai sirop d'érable doit contenir 1 seul ingrédient : **sirop d'érable pur**.

Equilibre alimentaire du menu

	Protéines	Légumes	Féculent	Produit laitier	Fruit	Matière grasse
Carpaccio de légumes printaniers						
Poutine au boeuf et aux légumes Frites au four						
Pouding chômeur et fruits frais						