

## Épicez vos repas sans sel!

Nous avons tous besoin d'un peu de sodium mais en consommer trop peut nuire à notre santé. Consommer trop de sodium peut entraîner de l'hypertension, une maladie du cœur, un accident vasculaire cérébral ou une maladie du rein.

Le sodium est l'ingrédient principal du sel. Tous les types de sel (par exemple, le sel de table ou le sel de mer) sont riches en sodium.

Les adultes en santé n'ont besoin que d'environ 1 500 milligrammes de sodium par jour. Cette quantité de sodium équivaut à 2/3 d'une cuillerée à thé de sel.

Un moyen de réduire la quantité de sodium dans notre alimentation consiste à éviter d'ajouter du sel en cuisinant. De nombreuses combinaisons d'ingrédients savoureux permettent de donner du goût aux aliments sans ajouter de sel.

Si vous voulez une aventure dans la cuisine, vous pouvez commencer en choisissant un ou plusieurs ingrédients du tableau ci-dessous. Utilisez-les pour enrober et saupoudrer vos aliments ou les ajouter à vos plats sautés et à vos plats préférés. Si vous voulez suivre une recette, voyez les exemples ci-dessous. Chacun a ses préférences en matière de saveurs. Voici quelques idées pour vous aider à trouver l'inspiration.

<i>Plat</i>	<i>Idées de saveur</i>	
Bœuf	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Gingembre</li> <li>  Moutarde</li> <li>  Paprika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Poudre d'ail</li> <li>  Romarin</li> <li>  Sauge</li> <li>  Thym</li> </ul>
Porc	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Oignon</li> <li>  Poivre noir</li> <li>  Pomme</li> <li>  Compote de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Thym</li> <li>  Sauge</li> <li>  Origan</li> <li>  Ail</li> </ul>

Fr: Épicez vos repas sans sel! (Spice Up your Meals without Salt)

© 2013 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

	pommes	Romarin
Volaille	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Citron</li> <li>  Estragon</li> <li>  Basilic</li> <li>  Paprika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Échalotes</li> <li>  Basilic</li> <li>  Thym</li> <li>  Ail</li> </ul>
Poisson	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Citron</li> <li>  Gingembre</li> <li>  Poivre noir</li> <li>  Basilic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Ciboulette</li> <li>  Oignons verts</li> <li>  Persil</li> <li>  Fenouil</li> </ul>
Légumineuses	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Poivre noir</li> <li>  Thym</li> <li>  Clous de girofle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Oignon</li> <li>  Ciboulette</li> <li>  Persil</li> </ul>
Pâtes	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Origan</li> <li>  Thym</li> <li>  Marjolaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Persil</li> <li>  Menthe</li> <li>  Jus de citron</li> <li>  Huile d'olive</li> </ul>
Légumes cuits	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Thym</li> <li>  Persil</li> <li>  Origan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Poivre noir</li> <li>  Ail</li> <li>  Gingembre</li> </ul>
Salade	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Huile d'olive extra vierge</li> <li>  Huile de canola, de carthame ou de pépins de raisin</li> <li>  Vinaigre de vin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Jus de citron</li> <li>  Vinaigre balsamique</li> <li>  Herbes fraîches comme la menthe, le basilic ou la coriandre</li> </ul>

Fr: Épicez vos repas sans sel! (Spice Up your Meals without Salt)

© 2013 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2018-07-11 | PAGE 2 de 6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>rouge</li> <li>▫ Vinaigre de vin blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Oignons verts ou rouges tranchés finement ou émincés</li> </ul>
Grains (comme le riz brun, le quinoa ou le boulgour)	Pour faire cuire ces grains, combinez de l'eau à un des liquides suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Bouillon sans sel ajouté</li> <li>▫ Jus de tomate sans sel ajouté</li> <li>▫ Jus d'orange 100 % pur</li> </ul>	

Essayez ces exemples de recette pour ajouter de la saveur sans sel :

*Mélange d'épices Marrakech pour le poulet, le porc ou l'agneau*

Donne  $\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml)

50 ml	de paprika	$\frac{1}{4}$ tasse
25 ml	de coriandre moulue	2 c. à soupe
25 ml	de cumin moulu	2 c. à soupe
25 ml	de cannelle moulue	2 c. à soupe
15 ml	de poivre de Cayenne	1 c. à soupe
15 ml	de toute-épice moulue	1 c. à thé
5 ml	de clous de girofle moulus	

1. Combinez tous les ingrédients. Vous pouvez conserver le mélange d'épices dans un contenant couvert jusqu'à 6 mois.

© Simply Great Food, Diététistes du Canada, 2007. Publié par Robert Rose. Visitez le site Web des Diététistes du Canada à l'adresse [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

## Marinade cajun

10 ml	d'ail, finement émincé	une gousse
10 ml	de poudre de chili	2 c. à thé
10 ml	de cumin moulu	2 c. à thé
2 ml	de coriandre moulue	2 c. à thé
30 ml	de poivre noir fraîchement moulu	½ c. à thé
30 ml	d'huile de canola	2 c. à soupe
20 ml	d'eau	2 c. à soupe
4 c. à soupe	de jus de lime fraîchement pressé	

1. Dans un petit bol, mélangez ensemble l'ail, la poudre de chili, le cumin, la coriandre, le poivre, l'huile, l'eau et le jus de lime.
2. Mettez quatre filets de poulet (provenant de deux grosses poitrines) dans un plat en verre ou en céramique ou dans un sac refermable. Versez la marinade sur le poulet et tourner pour bien l'enrober. Couvrez et réfrigérez pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à 2 heures. Lorsque vous êtes prêt à faire cuire le poulet, égouttez et jetez le surplus de marinade.

Conseil : Essayez cette marinade avec le bœuf, le porc, l'agneau ou le poisson.

© Cook! Diététistes du Canada, 2011. Publié par Robert Rose. Visitez le site Web des Diététistes du Canada à l'adresse <http://www.dietitians.ca/Votre-sante>

## Vinaigrette aux bleuets

Donne 10 portions.

125 ml	de bleuets frais ou congelés (dégelés)	½ tasse
	⅓ tasse de miel liquide	
50 ml	de vinaigre balsamique	¼ tasse
25 ml	d'huile végétale	2 c. à soupe
25 ml	d'eau	2 c. à soupe

1. Dans un petit bol, écrasez les bleuets avec une fourchette. En fouettant, incorporez le miel, le vinaigre, l'huile et l'eau

Conseil : Servez-la vinaigrette sur vos légumes-feuilles préférés.

© Simply Great Food, Diététistes du Canada, 2007. Publié par Robert Rose. Visitez le site Web des Diététistes du Canada à l'adresse <http://www.dietitians.ca/Votre-sante>



### Pour aller plus loin

- 1 Lignes directrices sur une alimentation saine à faible teneur en sodium (sel) (Healthy Eating for Lower Sodium (Salt) Eating <https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8XuWwc=&PreviewHandout=bA==>

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



### Notes

Distribué par:

