

Épicez vos repas sans sel! - Adapté pour l'alimentation africaine et antillaise

Nous avons tous besoin d'un peu de sodium mais en consommer trop peut être mauvais pour 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. C'est la quantité de sodium contenue dans 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 expérimenter dans la cuisine, vous pouvez commencer par frotter, saupoudrer, sauter ou tout simplement ajouter un ou plusieurs des ingrédients du tableau ci-dessous et les incorporer 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 permettre de commencer.

<i>Plat</i>	<i>I dées de saveur</i>	
Bœuf	<ul style="list-style-type: none"> Gingembre Paprika Ail Romarin Oignon Thym Céleri 	<ul style="list-style-type: none"> Piments de la Jamaïque Ciboule Oignon vert Poivre de Cayenne Poivre noir

Porc	<ul style="list-style-type: none"> Oignon Oignon vert Poivre noir Gingembre Thym Ail 	<ul style="list-style-type: none"> Romarin Piments de la Jamaïque Piment fort Ciboule Poivre de Cayenne
Volaille	<ul style="list-style-type: none"> Citron Céleri Paprika Thym Ail Piments de la Jamaïque 	<ul style="list-style-type: none"> Ail Ciboule Oignon vert Gingembre Piment fort Poivre de Cayenne Poudre de cari
Poisson	<ul style="list-style-type: none"> Citron Gingembre Poivre noir Ciboulette Ciboule Oignon vert Thym Ail 	<ul style="list-style-type: none"> Persil Poudre de cari Piments de la Jamaïque Piment fort Vinaigre Coriandre Chile Céleri
Légumineuses	<ul style="list-style-type: none"> Poivre noir Thym Clous de girofle Oignon Ciboulette 	<ul style="list-style-type: none"> Ail Piments de la Jamaïque Ciboule Piment fort

Fr: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted African and Caribbean

© 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: 2013-03-26 | PAGE 2 de 8

Chèvre ou mouton	<ul style="list-style-type: none"> Ail Piments de la Jamaïque Ciboule Piment fort Poivre noir 	<ul style="list-style-type: none"> Clous de girofle Oignon Ciboule Poudre de cari Gingembre Thym
Légumes cuits	<ul style="list-style-type: none"> Thym Oignon 	<ul style="list-style-type: none"> Ail Gingembre
Salade	<ul style="list-style-type: none"> Huile d'olive extra-vierge Huile de canola, de carthame ou de pépins de raisin Vinaigre de vin rouge Vinaigre de vin blanc Jus de citron 	<ul style="list-style-type: none"> Vinaigre balsamique Herbes fraîches comme la coriandre ou le thym Ciboule ou oignons tranchés finement ou émincés Ail
Grains (comme le riz brun ou le bulgur)	<ul style="list-style-type: none"> Thym Ail Oignon Piments de la Jamaïque 	<ul style="list-style-type: none"> Piment fort Poivron vert Gingembre Poudre de cari
Gruau (Avoine)	<ul style="list-style-type: none"> Cannelle Noix de muscade 	<ul style="list-style-type: none"> Extrait de vanille Extrait d'amande

Fr: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted African and Caribbean

© 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: 2013-03-26 | PAGE 3 de 8

Soupes	<ul style="list-style-type: none"> Thym Oignon Ciboule 	<ul style="list-style-type: none"> Ail Piment fort Piments de la Jamaïque
--------	---	--

Essayez ces exemples de recettes pour rehausser la saveur sans sel :

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

Fait $\frac{3}{4}$ de tasse (175 mL).

$\frac{1}{4}$ tasse	de paprika	50 mL
2 c. à soupe	de coriandre moulue	25 mL
2 c. à soupe	de cumin moulu	25 mL
2 c. à soupe	de cannelle moulue	25 mL
1 c. à soupe	de poivre de Cayenne	15 mL
1 c. à soupe	de piments de la la Jamaïque	15 mL
1 c. à thé	de clous de girofle moulus	5 mL

1. Combinez tous les ingrédients. Vous pouvez les conserver dans un contenant couvert pendant un maximum de six mois.

© Simply Great Food, Les 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

Porridge aux graines de citrouille et aux noix de Grenoble

Fait 4 portions.

3 tasses	d'eau	750 mL
2	bâtonnets de cannelle	2
4	graines de toute-épice (pilipili)	4
¼ c. à thé	de noix de muscade	1 mL
1 c. à soupe	de graines de citrouille	15 mL
1 c. à soupe	de noix de Grenoble hachées	15 mL
1 ⅓ tasse	de flocons d'avoine à l'ancienne	325 mL
1 c. à thé	de vanille	5 mL
½ tasse	de lait d'amande non sucré	125 mL
	Sucre brun au goût (optionnel)	

1. Mettez l'eau, les bâtonnets de cannelle, la toute-épice et la noix de muscade dans une marmite et amenez-les à ébullition. Retirez et jeter les bâtonnets de cannelle et la toute-épice.
2. Mettez les graines de citrouille, les noix de Grenoble et les flocons d'avoine dans un robot culinaire et moulez-les jusqu'à ce que la consistance soit lisse.
3. Ajoutez le mélange à l'eau bouillante et mélangez fréquemment jusqu'à ce que la consistance soit lisse.
4. Réduisez le feu à bas et laissez mijoter pendant 10 minutes. Retirez la marmite du feu.
5. Ajoutez le lait d'amande et la vanille. Servez avec du sucre brun (optionnel).

© 2008 Fondation des maladies du cœur. Recette réimprimée avec la permission de la Fondation des maladies du cœur du Canada. Pour trouver d'autres excellentes recettes bonnes pour le cœur, visitez le site www.coeuretavc.ca/

Ragoût de bœuf en mijoteuse

Fait 4 portions.

1 lb	de bœuf à ragoût maigre, coupé en cubes d'un pouce et asséché	500 g
1 c. à soupe	en tapotant	15 mL
2 c. à thé	de farine tout-usage	10 mL
2 tasses	d'huile végétale	500 mL
2 tasses	de navets en dés	500 mL
1 tasse	de carottes en dés	250 g
1½ tasse	d'oignons tranchés d'eau bouillante	375 mL
2 cubes ou sachets	de bouillon de bœuf	2 cubes ou sachets
3 c. à soupe		45 mL
3 c. à soupe	de vinaigre de vin rouge	45 mL
4 c. à thé	de ketchup	20 mL
1 c. à thé	de moutarde préparée	5 mL
2 c. à soupe	de sauce Worcestershire	25 mL
3 c. à soupe	de farine tout-usage d'eau froide	45 mL

1. Dans un grand bol, mélangez les cubes de bœuf à la farine. Mettez le tout de côté. Dans une grande poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajoutez le bœuf et faites cuire pendant quatre à cinq minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bruni sur tous les côtés. Mettez-le dans la mijoteuse. Ajoutez les navets, les carottes et les oignons.
2. Dans un bol moyen, mélangez l'eau, le bouillon, le vinaigre, le ketchup, la moutarde et la sauce Worcestershire. Ajoutez le tout à la mijoteuse. Remuez doucement. Couvrez et faites cuire le tout à feu doux pendant neuf heures.
3. Dans une tasse à mesurer, mélangez la farine et l'eau. Ajoutez le mélange de farine au ragoût. Mélangez doucement pour combiner les ingrédients. Couvrez et faites cuire le tout dans la mijoteuse à feu élevé pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit épaissi.

© Great Food Fast, Les diététistes du Canada 2000. Publié par Robert Rose.

Crevettes au cari et carottes émincées

2 lb	de grosses crevettes, pelées et déveinées	1 kg
6	gousses d'ail émincées	6
3 c. à soupe	de poudre de cari	45 mL
1 c. à soupe	d'huile de canola	15 mL
6	carottes	6
1	boîte (398 mL/14 oz) de lait de coco léger	1
½	jus d'une demi-limette	½
¼ tasse	de coriandre fraîche hachée finement	60 mL

1. Dans un grand bol, combinez les crevettes, l'ail, la poudre de cari et l'huile et assurez-vous que les crevettes sont bien enrobées. Laissez mariner à la température de la pièce pendant 30 minutes.

2. Entre-temps, pelez la couche extérieure des carottes. Appuyez fermement l'éplucheur à légumes sur un côté d'une carotte pour découper de grands rubans. Retournez la carotte et continuez à faire des rubans. Jetez le cœur de la carotte s'il paraît coriace. Répétez l'opération avec les autres carottes. Vous devriez avoir environ 1,5 L (6 tasses) de boucles de carotte lâches.

3. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajoutez la moitié de la crevette et faites-la cuire pendant une ou deux minutes ou jusqu'à ce qu'elle devienne rose. Retournez la crevette et faites-la cuire pendant une ou deux minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit presque ferme. Transférez-la dans une assiette et tenez-la au chaud. Répétez l'opération avec les autres crevettes.

4. Remettez toutes les crevettes dans la poêle et ajoutez les rubans de carotte et le lait de coco. Amenez le tout à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et que les crevettes soient opaques. Arrosez le tout de jus de limette et servez garni de feuilles de coriandre.

© Cook!, Les diététistes du Canada 2011. Publié par Robert Rose.

Distribué par:

