
Astuces pour réduire ma consommation de sel en cuisine

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)



Sommaire :

- de l'ail, de l'oignon, de l'échalote,
- des herbes aromatiques fraîches,
- des herbes aromatiques séchées,
- les épices : pas toujours piquantes !
- garder les jus de cuissons et court bouillon.

Le sel est un exhausteur de goût mais s'il est ajouté en trop grande quantité dans un plat, il camoufle le goût des aliments. Heureusement, on peut facilement le remplacer par d'autres ingrédients.

Aujourd'hui je vous propose mille et une idées pour donner du goût à vos plats tout en réduisant les apports en sel. Je vous présente des ingrédients « bon marché », que l'on peut avoir en permanence à la maison. Ainsi vous pourrez cuisiner tout en inventant des plats.

De l'ail, de l'oignon, de l'échalote

L'ail peut se consommer aussi bien cru que cuit. L'ail violet est plus digeste. Il parfume les marinades de viande ou de poisson, les légumes cuits et crus, un plat de pâtes, etc. J'ajoute de l'ail écrasé dans l'eau de cuisson des lentilles, c'est délicieux.

L'oignon peut également s'utiliser cru ou cuit. L'oignon violet est plus digeste et il est plus joli que l'oignon blanc. On en trouve même chez les discounteurs alimentaires.

Mon astuce : quand je dois mettre des oignons dans un plat, bien souvent je les fais dorer avant avec

très peu d'huile ; le goût est totalement différent. Dans le potage par exemple, on note vraiment la différence.

L'échalote se marie aussi bien crue que cuite avec les aliments. La variété « cuisse de poulet » serait plus digeste d'après le commerçant sur mon marché. J'aime bien marier l'échalote et l'ail dans des plats tels que des endives cuites, des pommes de terre « trompe bonhomme », etc.

Des herbes aromatiques fraîches

On les trouve fraîches en pleine saison. On peut également les acheter séchées mais souvent elles dégagent moins d'arômes ou surgelées. Pour ne pas faire de jaloux, je les ai classés par ordre alphabétique !

Mon astuce : j'achète des herbes aromatiques fraîches en plus, que je congèle moi-même après les avoir lavées et ciselées. Je les mets dans des petits sacs à congélation et je note le nom du produit dessus. J'en ai toujours d'avance : c'est mon « prêt à l'emploi » maison !

L'aneth a un parfum anisé. C'est un produit d'été. Avec des concombres et une sauce au fromage blanc c'est un régal !

Le basilic c'est la saveur de l'été par excellence à mes yeux. Je mixe des feuilles de basilic avec de l'huile d'olive et je mets le mélange en pot. Je le garde au réfrigérateur et je l'ajoute dans mes sauces vinaigrette, dans les pâtes, etc.

Le cerfeuil ressemble au persil mais il a un goût légèrement anisé. Consommé cru ou ajouté en fin de cuisson, il agrmente les plats de poisson et fruits et de mer, les potages crévés, les œufs, certaines crudités, le poulet, etc.

La ciboulette est probablement une des herbes aromatiques les plus couramment utilisées. Elle se marie bien dans les sauces chaudes et froides, les plats à base de crème fraîche, dans les plats à base d'œuf, avec les poissons, avec le fromage frais. Une sauce au fromage blanc, à la ciboulette et au poivre est un régal. Elle ajoute un plus aux plats de légumes crus ou cuits. Dans les plats chauds, on l'ajoutera plutôt en fin de cuisson.

La citronnelle donne un parfum de citron très particulier aux plats.

Les cives : je les utilise dans les plats de viande ou de poisson avec des épices.

La coriandre : sur des crudités ou ajoutée en fin de cuisson, son parfum inimitable donne une autre saveur à une tomate, une carotte râpée, un plat de viande ou de poisson au lait de coco, des légumes cuits aux épices, etc.

L'estragon parfume les viandes, les poissons, les sauces, les bouillons. Il a un goût très prononcé : il ne faut donc pas en mettre beaucoup.

La marjolaine se marie très bien avec les plats de tomates cuites : sauces tomates, pizza, pâtes à la tomate, soupe à la tomate, etc. Elle parfume également les plats de viandes mijotés, les légumes secs, les pommes de terre....

La menthe fraîche : avec des crudités ou encore des fruits, elle réveille les papilles. S'il vous en reste

vous pourrez également déguster un bon thé à la menthe.

Le persil plat ou frisé : c'est également une des herbes aromatiques les plus utilisées avec les légumes crus ou cuits, dans des potages, avec les viandes, les poissons, dans les courts bouillons, avec les moules, etc.

L'origan donne son arôme caractéristique à la pizza. Mais j'en ajoute dans plein d'autres plats : dans mes sauces, le pain de poisson à la tomate, avec les pâtes, dans les sauces de viandes mijotées, etc. On peut consommer l'origan frais ou séché.

Le romarin parfume les viandes, les poissons, les sauces, les marinades de viande et de poisson. A avoir absolument dans sa cuisine. Un goût que j'adore.

La sarriette peut être consommée fraîche ou séchée. Elle parfume les potages, les légumes secs, le fromage frais, les sauces chaudes et les vinaigrettes, les grillades et les viandes mijotées.

La sauge parfume aussi bien des plats salés que sucrés. Elle se marie bien avec la viande de porc, avec le veau, avec les abats et les légumes secs. Elle parfume aussi les salades de fruits frais et les confitures.

Le thym : en bouquet garni ou seul, frais ou séché, il parfume les viandes, les poissons, les courts bouillons, les eaux de cuisson, les sauces, les soupes, les légumes et les féculents, etc. Le petit plus de cette herbe : le thym est un bon désinfectant. A mettre dans les plats en automne et hiver !

Des herbes aromatiques séchées

Le laurier sauce peut être ajouté dans les sauces, les eaux de cuissons, les potages (à retirer avant de mixer). Dans mes plats, j'adore associer le laurier sauce et le thym.

Les herbes de Provence sont un mélange d'herbes séchées : thym, romarin, sarriette et origan ou marjolaine. Certains y ajoutent du basilic. Sur des grillades, des poissons, dans les sauces chaudes, dans les plats mijotés, dans la vinaigrette, pour les marinades, etc. Elles feront merveille.

Les épices : pas toujours piquantes !

Le cumin, en poudre ou en graine : j'aime beaucoup en ajouter dans les carottes râpées, les plats de viandes et les tajines.

Le curcuma se reconnaît à sa couleur jaune « chaude ». On le trouve en poudre ou en racine. Attention, les tâches sont tenaces. Il donnera une belle couleur et parfumera les plats de viandes, de poissons, les tajines, le riz, un plat de légumes comme des courgettes ou des carottes, etc.

Le gingembre : il donne du « peps » aux plats. Il ajoute un côté « piquant » aux plats de poulet, dinde, porc, canard, poisson et même les crevettes. On trouve du gingembre frais à râper ou moulu. Quand il est frais, il faut l'utiliser en petite quantité.

La noix de muscade râpée : dans la purée de pomme de terre, une sauce béchamel, une quiche ou une préparation à base d'œuf, certaines viandes.

Le paprika a une belle couleur « bordeaux ». Il est le secret du goulasch hongrois. Il se marie bien

avec les viandes, le poisson, certains crustacés, un plat de riz. Au choix, il sera doux, demi-doux ou piquant. On trouve également du paprika fumé.

Les poivres : noir, gris, vert, poivre et baies roses en mélange. N'oubliez pas de prévoir un moulin : broyé au moment de l'utiliser, le poivre conserve davantage de saveur.

Les mélanges d'épices : on connaît les « 4 épices », « 3 poivres », « 4 baies », « 5 baies », les curry, le mélange à kefta, la poudre à colombo, le ras el hanout, le tandoori massala, le garam massala, etc. Attention certains mélanges contiennent du sel alors n'en ajoutez pas lors de la préparation avant d'avoir goûté (vérifiez la composition !).

Des piments plus ou moins forts : le piment d'Espelette, le piment « végétarien », le piment « habanero » (ressemble à un mini poivron, on le trouve très facilement même en grande surface), le piment « oiseau », etc.

Garder les jus de cuissons et court bouillon

Si vous cuisez un poulet, un rôti, un poisson, vous pouvez garder les jus de cuisson et les courts bouillons. Vous les utiliserez rapidement pour cuire des pâtes, des pommes de terres, des légumes secs ou préparer une sauce en les épaississant.

Attention, les courts bouillons de poisson ne se marient pas avec tout. Par contre, on peut faire une bonne soupe en l'utilisant comme base : on cuit une ou deux pommes de terre dans le court bouillon, puis on mixe avant d'ajouter un petit morceau de poisson ou des crevettes et on déguste !

Le petit mot de la fin : quand vous irez dans les magasins ou sur les marchés, faites un tour par le rayon ou les étals d'épices et rapportez-vous une petite nouveauté. Vous pouvez aussi vous créer un espace d'herbes aromatiques dans votre jardin, sur votre balcon ou avoir quelques pots dans un coin de la cuisine.

Bonne popote « peu salée » à tous !