

## Guide du patient : Régime sain pauvre en sel

1. Alimentation saine
2. Graisses dans l'alimentation
3. Sel dans l'alimentation
4. Quels produits alimentaires choisir, lesquels limiter ? Directives par groupe d'aliments
5. Exemple d'alimentation équilibrée au quotidien
6. Conseils pour la préparation d'un repas chaud

### Alimentation saine

Depuis quelques années, alimentation saine et mode de vie sain sont au centre de nos préoccupations. Chaque magazine propose une rubrique nutrition qui vante souvent les mérites de régimes « miracles » qui seraient bons pour la santé, feraient perdre du poids et auraient même un effet bénéfique sur l'humeur. La plupart de ces régimes se contredisent et, dans le pire des cas, préconisent des habitudes alimentaires contre-indiquées.

La présente brochure vous donne des directives à suivre pour adopter une alimentation générale saine. Elle ne propose aucun « régime choc » ou « conseil nutrition tendance », mais vous donne un aperçu complet de ce que signifie manger sainement au quotidien. Ce petit guide vous aidera à vous y retrouver dans le flot d'informations (contradictoires) dont nous sommes inondés. En suivant ces directives, vous aurez la certitude d'être dans le bon.

### Graisses dans l'alimentation

Les graisses sont les réserves de carburant de l'organisme. Entre les repas (lorsqu'il n'y a pas d'apport direct d'énergie provenant de ce que l'on mange) ou pendant les efforts de plus d'une demi-heure, les graisses stockées dans l'organisme sont utilisées comme source d'énergie. Elles servent aussi au développement des cellules de l'organisme. Les graisses constituent donc un élément important de l'alimentation. Notre organisme ne peut s'en passer. Il y a pourtant beaucoup de choses à faire concernant les graisses dans l'alimentation. Deux points importants sont à prendre en compte.

- **Quantité de graisse dans l'alimentation**

Les aliments contiennent parfois plus de graisses qu'il n'y paraît à première vue.

- Le lait entier, la pâte à tartiner (au chocolat ou au spéculoos), le fromage, la charcuterie, la crème glacée, les cacahuètes, le cake, les biscuits... Même si la graisse n'est pas visible, elle est présente en grande quantité dans chacune de ces denrées alimentaires.
- Lorsque nous absorbons trop de graisse dans notre alimentation, l'organisme ne parvient pas à brûler les graisses excédentaires et les stocke, ce qui se traduit par une prise de poids. La consommation quotidienne de graisses augmente donc le risque de surpoids.

- **Type de graisse dans l'alimentation**

Il existe deux grandes catégories de graisses : les graisses saturées et les graisses non saturées.

- Les graisses saturées font augmenter le taux de cholestérol dans le sang, accroissant ainsi le risque d'accident cardiovasculaire (infarctus ou AVC). Les graisses saturées sont présentes en grande quantité dans le beurre, les fromages gras, les produits à base de lait entier, les viandes grasses, les produits à base de viande grasse, les biscuits, le chocolat, les pâtisseries et les snacks.
- Les graisses non saturées font diminuer le taux de cholestérol dans le sang, réduisant ainsi les risques d'accident cardiovasculaire. Les graisses non saturées sont présentes en grande quantité dans presque toutes les sortes d'huile, les margarines liquides à cuire et à rôtir, la minarine, les noix (arachides) et les poissons gras.

## Sel dans l'alimentation

Le corps a besoin de sel pour assurer un certain nombre de fonctions importantes. Le sel permet en effet la régulation de la teneur en eau du corps, la transmission de l'influx nerveux et le bon fonctionnement des muscles. Un apport en sel trop élevé via l'alimentation perturbe ces mécanismes. Un des problèmes connus qui en résulte est par exemple une augmentation de la tension artérielle.

Le corps peut parfaitement fonctionner avec 5 à 6 grammes de sel par jour. Nos habitudes alimentaires révèlent toutefois une consommation d'environ 10 grammes de sel par jour. D'où provient donc cet excès de sel ?

- **Sources de sel dans l'alimentation quotidienne**

- 3% proviennent de l'eau que nous buvons
- 17% proviennent du sel naturellement présent dans les aliments
- 30% proviennent du sel ajouté au repas
- 50% proviennent du sel utilisé dans les produits alimentaires industriels (ex. produits de viandes, viandes fumées, plats cuisinés, conserves de légumes, chips, sauces, légumes congelés cuisinés, cacahuètes, cubes de bouillon, fromage, pain ...)

- **Sel à limiter dans l'alimentation quotidienne**

- Le sel que vous ajoutez à vos repas est une source importante de sel que vous pouvez éliminer. Il est souvent utilisé par automatisme pour relever un plat chaud. Prenez ainsi l'habitude de laisser la salière dans votre placard lorsque vous cuisinez. Au bout d'une semaine ou deux, vos papilles gustatives se seront entièrement adaptées à ce nouveau goût.
- Afin de limiter la quantité de sel apportée par les produits alimentaires préparés industriellement, nous avons opté pour la consommation de pain pauvre en sel. Ce type de pain est disponible en boulangerie et dans la plupart des supermarchés au rayon diététique. Ainsi, il n'est par exemple pas nécessaire de commander de charcuterie ou de fromages sans sel dans un magasin ou une entreprise spécialisé(e).

- **Sodium ou sel ?**

- Le sel est composé de deux éléments : le sodium et le chlorure. C'est le premier élément, le sodium, qui influe sur la tension artérielle. La teneur en sodium est ainsi fréquemment indiquée sur les étiquettes de denrées alimentaires. Le sodium porte le symbole « Na ».
- Le sodium est donc l'un des composants du sel. La teneur en sodium indiquée sur l'étiquette d'un produit alimentaire n'équivaut donc pas à sa teneur en sel. Pour connaître la teneur en sel, on multiplie le poids du sodium par 2,5. Exemple : 1 g de sodium (Na) = 2,5 g de sel.

## Quels produits alimentaires choisir, lesquels limiter ?

Dans les pages suivantes, vous trouverez, par catégorie d'aliments, un aperçu général des produits à privilégier et de ceux qu'il est préférable de limiter dans le cadre d'une alimentation saine.

- **À privilégier**

- Il s'agit des produits que vous pouvez consommer tous les jours.
- Nous donnons suffisamment de variantes pour permettre de faire des repas diversifiés tous les jours. Soyez créatifs dans le choix de vos menus et n'hésitez pas à essayer des choses nouvelles de temps à autre.

- **À limiter**

- Il s'agit de produits qui contiennent beaucoup de graisses saturées, de sel ou de sucre ou à la fois beaucoup de graisses saturées et beaucoup de sel ou de sucre.
- Limitez la consommation de ces produits à 1 ou 2 fois par semaine.

## BOISSONS

Le corps a besoin de 1,5 l de liquide par jour en cas d'activité normale. L'eau est la boisson à privilégier absolument. Prenez donc l'habitude de boire suffisamment au cours de la journée et pendant les repas.

### A privilégier

- Eau, jusqu'à 10 mg de sodium (Na) par litre
- Thé ou café
- Potage de légumes maigre ou pauvre en sel (préparé avec un bouillon dégraissé et pauvre en sel)

Astuce : Dégraissez votre bouillon maison en le laissant refroidir, puis en retirant la graisse figée. Ne pas ajouter de sel.

### A limiter

- Tisane de réglisse
- Jus de fruits
- Sodas
- Boissons sportives ou énergétiques
- Soupe contenant de la crème, velouté
- Soupe à base de bouillon gras
- Soupes préparées : en boîte, brique ou congelées

## POMMES DE TERRE ET PRODUITS CÉRÉALIERS

Ce groupe d'aliments constitue la source d'énergie la plus importante pour le corps et est indispensable dans le cadre d'une alimentation saine. La règle d'or pour les produits céréaliers consiste à opter pour les variantes complètes car elles contiennent des fibres qui sont nécessaires pour donner une impression de satiété à la fin du repas et qui facilitent le transit intestinal.

### A privilégier

- Pommes de terre : à l'eau, à la vapeur ou en chemise
- Purée préparée avec du lait écrémé ou demi-écrémé et un peu de matière grasse
- Riz (complet ou non décortiqué)
- Pâtes (complètes)
- Couscous, blé précuit, orge
- Semoule, tapioca, maïzena, farines de blé, de pomme de terre, de soja, de seigle, farine levante
- Pain pauvre en sel
- Biscottes pauvres en sel
- Pain fait maison avec une matière grasse autorisée et de l'eau ou du lait écrémé, et sel de substitution sans sodium (ex. Co-Salt)
- Pistolet, baguette, piccolo sans sel
- Pain d'épice
- Flocons d'avoine
- Muesli sans sucre
- Céréales de petit-déjeuner contenant moins de 0,5g de sel

### A limiter

- Plats prêts à la consommation à base de pommes de terre
- Gratin dauphinois
- Pommes de terre sautées, frites, croquettes (max. 1 fois par semaine)
- Plats prêts à la consommation à base de riz ou de pâtes
- Pain au lait, pain fantaisie (brioche, pain aux raisins, pain au sucre)
- Sandwich, pain au chocolat, croissant, couque au beurre...
- Céréales de petit-déjeuner sucrées (de type Frosties, Smacks, Choco Krispies, Miel Pops...)
- Muesli sucré

## LÉGUMES

Les légumes apportent des fibres, des vitamines et minéraux et hydratent. Il est recommandé de manger 2 portions de légumes par jour (au total 300 grammes), cuits (à l'eau ou à la vapeur) ou crus : par exemple une portion de crudités avec une tartine (salade, tomates, concombre, carottes, radis...), et avec les repas chauds, une généreuse portion de légumes cuits à l'eau ou à la vapeur. Variez votre choix de légumes autant que possible. Étonnez-vous régulièrement avec une nouvelle recette.

### A privilégier

- Toutes les sortes de légumes non préparés : frais, congelés et en boîte (sans sel)

### A limiter

- Tous les légumes préparés industriellement : frais, congelés ou en boîte
- Jus de légumes

<b>FRUITS</b>	
<p>Comme les légumes, les fruits apportent des fibres, des vitamines et minéraux et hydratent. Les fruits se distinguent toutefois des légumes par la présence de sucre. Ce groupe apporte donc aussi de l'énergie et constitue ainsi, en combinaison avec les produits laitiers et/ou céréaliers, l'en-cas idéal. Il est conseillé de manger deux à trois fruits par jour. Ici aussi, il est important de diversifier au maximum.</p>	
<p><b>A privilégier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toutes les sortes de fruits : frais, congelés, en conserve (dans leur propre jus)</li> </ul>	<p><b>A limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruits secs et confits</li> <li>- Fruits en conserve au sirop</li> <li>- Olives</li> </ul>
<b>VIANDE</b>	
<p>La viande contient souvent beaucoup de graisses saturées. Limitez donc votre consommation de viande à quatre fois par semaine et jamais plus de 100 g par jour. Mode de préparation recommandé pour la viande : grillée, bouillie, cuite au four micro-ondes ou avec une matière grasse autorisée.</p>	
<p><b>A privilégier</b></p> <p><i>Viande maigre à mi-grasse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Bœuf</u> : steak, entrecôte, filet pur, rosbif, américain nature, jarret sans moelle, saucisse, oiseaux sans tête, haché</li> <li>- <u>Veau</u> : médaillon, rôti, escalope, jarret, haché, côtelette</li> <li>- <u>Porc</u> : filet, mignonette, côtelette, rôti de porc</li> <li>- <u>Agneau</u> : médaillon, filet, gigue</li> <li>- <u>Cheval</u> : toutes les sortes</li> <li>- <u>Gibier et volaille</u> : poulet, dinde, faisan, pigeon, autruche, lièvre, lapin de garenne, sanglier, haché 100% volaille. Toujours enlever la peau et le gras.</li> </ul> <p><i>Viandes maigres</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambon de dinde, jambon de poulet, jambon cuit, rosbif, filet de cheval</li> </ul>	<p><b>A limiter</b></p> <p><i>Viandes grasses</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouton</li> <li>- Toutes les sortes de mélanges de haché</li> <li>- Abats : cervelle, foie, rognons, ris de veau</li> <li>- Viande panée et/ou précuite</li> <li>- <u>Porc</u> : haché, lard, plates-côtes, saucisse, spiering</li> <li>- <u>Agneau</u> : haché, côtelette, épaule, roulade</li> <li>- <u>Gibier et volaille</u> : canard, oie, lapin de clapet</li> </ul> <p><i>Produits de viande grasse, mi-grasse et salée</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Américain préparé, lard, saucisse, boudin, salami, pâté, pain de viande, viande en conserve, kip-kap, tête, langue de bœuf bouillie, salade de viande, viande fumée</li> </ul>
<b>POISSON</b>	
<p>Le poisson est riche en acides gras non saturés. Remplacez donc 2 à 3 fois par semaine la viande par du poisson. Alternez entre les poissons gras, les poissons maigres et les poissons en conserve. Les crustacés contiennent beaucoup de cholestérol, mais comme ce cholestérol est moins bien absorbé par l'organisme, il ne serait, de ce fait, pas nocif pour les artères. Mode de préparation conseillé pour le poisson : grillé, poché, cuit au four traditionnel ou micro-ondes, en papillote ou avec une matière grasse autorisée.</p>	
<p><b>A privilégier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poissons maigres : limande, cabillaud, églefin, merlan, sole, raie, turbot, colin, thon, crevettes grises, crabe, huitres, écrevisses, perche, plie, homard, coquilles Saint-Jacques, gambas, scampis...</li> <li>- Poissons mi-gras : flétan, truite, sardines, perche du Nil, carpe, moules ...</li> <li>- Poissons gras : saumon, sprats, hareng, hareng saur, maquereau, maatje, anguille...</li> <li>- Poisson en conserve (dans son jus)</li> </ul>	<p><b>A limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les poissons panés et frits</li> <li>- Les salades et préparations prêtes à consommer à base de poisson</li> </ul>

## PRODUITS DE SUBSTITUTION A LA VIANDE ET AU POISSON

Les œufs, les légumineuses, les noix, les graines et les produits végétaux comme le tofu ou le seitan sont de parfaits substituts pour la viande et le poisson. Découvrez le chef qui sommeille en vous et étonnez vos invités.

Remarque : comme les légumes secs, les noix et les produits céréaliers sont riches en protéines. La différence, c'est que les noix et les graines sont très grasses. Elles ne peuvent pas être consommées dans les mêmes quantités, mais elles ont toute leur utilité comme en-cas ou pour garnir une salade. Ici encore, il s'agit de varier les plaisirs.

### **A privilégier**

- Substituts de viande non préparés : tofu, Quorn, seitan, tempeh ...
- Légumes secs non préparés : soja, haricots secs, lentilles, pois, pois chiches, fèves, pois gris...
- 2 œufs, à limiter à 2 fois par semaine
- Une poignée d'arachides nature : noisettes, châtaignes, pistaches, noix, cacahuètes, amandes, noix de pécan...
- Graines : graines de tournesol, pignons de pin, graines de sésame, de lin, de pavot, de moutarde, à germer...

### **A limiter**

- Substituts de viande panés et/ou précuits
- Légumes secs préparés
  
- Noix de coco
- Noix salées

## LAIT, PRODUITS LAITIERS OU A BASE DE SOJA

Le lait et les produits laitiers sont une excellente source de calcium et de protéines. Ils sont donc indispensables à une alimentation équilibrée. Mais ils contiennent aussi souvent beaucoup de matières grasses. Mieux vaut donc opter pour des produits à base de lait écrémé ou demi-écrémé et utiliser régulièrement des produits à base de soja.

Remarque : le taux de matières grasses dans le fromage est indiqué par un chiffre suivi du signe « + » (par exemple 20+). Le pourcentage de matières grasses est indiqué par 100 g de matière sèche et non par 100 g de fromage ! Pour connaître le taux de matières grasses approximatif d'un fromage par portion de 100 g, on divise le chiffre qui précède le signe « + » par 2. Optez pour des fromages maigres (20+ à 30+) et limitez votre consommation à 50 g par jour (à la place d'une garniture de viande). Contrôlez toujours le taux de matières grasses sur l'emballage.

### **A privilégier**

- Lait écrémé (maigre)
- Lait demi-écrémé
- Lait battu
- Lait de soja (enrichi au calcium)
- Lait en poudre écrémé
- Lait maigre pour café
- Lait de jument
- Chocolat au lait à base de lait écrémé ou demi-écrémé
  
- Yaourt maigre ou au lait demi-écrémé, avec ou sans fruits
- Yaourt à base de soja
- Pudding maison au lait (demi-)écrémé
- Pudding à base de soja
  
- Substitut de crème fraîche à base de soja
- Crème allégée
- Sauce béchamel préparée avec le lait et les matières grasses autorisés
- Fromage blanc maigre ou demi-gras, avec ou sans fruits
- Cottage cheese

### **A limiter**

- Lait concentré
- Crème pour le café
- Lait de chèvre
- Chocolat au lait entier
  
- Yaourt entier
- Préparations laitières à base de lait entier
- Flan
  
- Sauce béchamel prête à l'emploi
- Roux de maïzena
  
- Fromage blanc entier, avec ou sans fruits

<p>Jusqu'à 50 g par jour:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromage maigre à tartiner, fromage fondu, fromage frais, fromage aux herbes</li> <li>- Fromages maigres à pâte dure ou molle</li> <li>- Fromage contenant des graisses végétales (par exemple à base de tofu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromages gras (à partir de 30+)</li> </ul>
<b>MATIERES GRASSES ET HUILES</b>	
<p>Les graisses sont la réserve de carburant de l'organisme et sont nécessaires dans l'alimentation. Bannir entièrement les graisses de l'alimentation n'est donc pas une bonne idée.</p> <p><u>Directive:</u> - un soupçon de minarine par tartine - une demi-cuiller à soupe de matière grasse par personne pour la préparation d'un repas chaud</p>	
<p><b>A privilégier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minarine et margarine à cuire et rôtir</li> <li>- La plupart des huiles végétales : huile d'olive, d'arachide, de colza, de maïs, de soja, de tournesol, de noix, de pépins de raisin, de carthame, de sésame</li> <li>- Huile de friture végétale</li> </ul>	<p><b>A limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Graisses animales : beurre entier, beurre demi-écrémé, saindoux, blanc de bœuf</li> <li>- Huiles végétales : huile de noix de coco, de palme</li> <li>- Graisse de friture</li> </ul>
<b>EPICES, CONDIMENTS ET SAUCES</b>	
<p><b>A privilégier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sel de substitution pauvre en sodium (ex. Cosalt)</li> <li>- Cubes de bouillon dégraissé et pauvre en sel</li> <li>- Toutes les herbes fraîches et séchées</li> <li>- Mélanges d'épices sans sel</li> <li>- Vinaigrette, assaisonnement, sauce salade maison faite avec une huile autorisée</li> <li>- Assaisonnements, sauces salade et mayonnaises light prêts à consommer</li> <li>- Ketchup, moutarde, sambal (avec modération)</li> </ul>	<p><b>A limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sel de cuisine, sel de mer, sel de céleri</li> <li>- Sel de substitution contenant du sodium</li> <li>- Mélanges d'épices contenant du sel (ex. épices pour poulet, pour spaghetti, carbonade ...)</li> <li>- Condiments en poudre</li> <li>- Sauce salade ordinaire, mayonnaise ordinaire</li> <li>- Sauce au soja</li> </ul>
<b>AUTRES</b>	
<p>Entrent dans cette catégorie toutes les denrées alimentaires qui n'apportent que peu ou pas d'éléments nutritifs essentiels. Ces produits contiennent souvent beaucoup de sucre et de matières grasses et sont donc très caloriques. La plupart des gens ont beaucoup de mal à les supprimer entièrement de leur alimentation. Essayez d'en limiter la consommation. Dans ce groupe, il convient de faire la distinction entre les produits plus sains (à privilégier) et ceux qui le sont moins.</p>	
<p><b>A privilégier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sucre blanc et brun, édulcorants artificiels</li> <li>- Confiture, gelée, miel, marmelade, sirop</li> <li>- Tartinade de chocolat à base de bons acides gras contenant des bons acides gras</li> <li>- Chocolat fondant pur : max. 1 fois par semaine</li> <li>- Friandises comme réglisse, gommes, pastilles à la menthe, bonbons acidulés, chewing-gums</li> <li>- Milkshake à base de lait écrémé ou demi-écrémé et de glace light</li> <li>- Glace light, yaourt glacé light</li> <li>- Sorbet aux fruits, glace à l'eau</li> <li>- Pâtisseries et biscuits maison préparés avec des bonnes graisses</li> <li>- Biscuits à base de bons acides gras</li> <li>- Meringue</li> </ul>	<p><b>A limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chocolat, granulés de chocolat, chocolat en pâte à tartiner</li> <li>- Nougat, pâte d'amande</li> <li>- Chips et snacks apparentés</li> <li>- Crème glacée</li> <li>- Biscuits et pâtisseries préparés avec des « mauvaises » graisses (voir plus haut), crème pâtissière, crème au beurre ou chocolat</li> <li>- Viennoiseries</li> </ul>

## Exemple d'alimentation équilibrée au quotidien

- **Petit-déjeuner**
  - Céréales : pain gris sans sel, biscotte complètes, muesli ou cornflakes
  - Garniture : minarine et garniture sucrée comme confiture, miel, sirop, pain d'épices, marmelade (cerise, pomme, prune, rhubarbe, poire...) ou un fruit frais  
fromage blanc maigre
  - Boisson : café ou thé, éventuellement avec lait écrémé et sucre, ou eau  
1 verre de lait écrémé, de yaourt maigre ou de lait battu
- **Matinée** 1 fruit et/ou du yaourt maigre
- **Midi**
  - Potage : potage de légumes maigre sans sel
  - Pdt & féculents : pommes de terre cuites à l'eau, à la vapeur ou purée, pâtes ou riz (de préférence complet)
  - Légumes : toutes les sortes (crus, cuits à l'eau ou à la vapeur)
  - Viande/ Poisson : viandes maigres  
poisson 2 à 3 × par semaine
  - Préparation : huile d'olive ou margarine à frire
  - Boisson : eau
- **Quatre-heures** laitage maigre et/ou céréales et/ou fruit frais si vous avez faim
- **Soir**
  - Pain, matière grasse : voir petit-déjeuner
  - Garniture : une portion de crudités avec  
fromage maigre à tartiner, aux herbes, pâte dure  
ou viande ou salade de viande maison maigre (rosbif, rôti, salade de poulet, ...)  
ou charcuterie maigre (américain nature, jambon de dinde, jambon de poulet, ...)
  - Sauce : assaisonnement light, vinaigrette light ou mayonnaise light
  - Boisson : café ou thé, éventuellement avec lait écrémé et sucre, ou eau

## Conseils pour la préparation d'un repas chaud

- **Soupe**

Ingrédients : légumes frais ou congelés, fécule : pommes de terre, riz, vermicelles ou farine.  
Préparez vous-même un bouillon de viande avec des herbes séchées (thym, laurier, herbes de Provence, basilic,...), du poivre, de l'oignon et de l'ail éventuellement. Laissez refroidir le bouillon et retirez la graisse figée. Préparez ensuite votre soupe selon votre recette habituelle, mais sans ajout de sel, de cubes de bouillon ou aromates.

*Herbes conseillées*

  - Herbes Maggi, poudre de paprika, pourpier, cresson, ciboulette, cerfeuil, romarin, marjolaine oignon, poivre, poudre de curry
  - Le basilic se marie bien avec la soupe à la tomate
  - Coriandre pour la soupe aux pois
  - Noix de muscade et safran dans la soupe de poulet
  - Sarriette pour la soupe aux pois et aux haricots
- **Pommes de terre**

Donnez du goût à vos pommes de terre en :

  - les cuisant en chemise,
  - ajoutant du persil après la cuisson,
  - y ajoutant un oignon cuit,
  - les cuisant au four micro-ondes avec du poireau ou des oignons (en alternant les couches de pommes de terre et légumes).

### Herbes conseillées

- Faites cuire les pommes de terre dans un bouillon pauvre en sel ou dans de l'eau avec du laurier, de l'oignon, des clous de girofle ou du macis.
- Pommes de terre en chemise : avec du fromage frais maigre agrémenté d'herbes telles que persil, cerfeuil, oignon, ciboulette, aneth, mélisse citronnelle
- Purée : persil finement haché, oignon, noix de muscade, poudre de paprika, poivre, marjolaine, menthe, ciboulette
- Riz et pâtes : cumin, curry, origan, safran, poudre de paprika, herbes de Provence

#### • **Riz et pâtes**

Donnez du goût en :

- ajoutant de la poudre de paprika ou de curry pendant ou après la cuisson de l'oignon
- utilisant du riz complet ou des pâtes complètes.

Essayez plusieurs sortes de pâtes, comme les pâtes aux épinards, à la tomate, au basilic, aux seiches, ...

#### • **Légumes**

Conservez le goût naturel des légumes en :

- ne les faisant pas cuire trop longtemps,
- consommant régulièrement des légumes crus,
- utilisant un cuiseur-vapeur, une cocotte-minute ou un four micro-ondes.

Pensez de temps à temps à remplacer les légumes par des fruits avec un rôti, du gibier ou de la volaille.

### Herbes conseillées

Les légumes cuits sans sel sont les meilleurs lorsqu'ils ont été cuits dans peu d'eau et pas plus du temps nécessaire. La cuisson vapeur est idéale pour conserver la saveur des légumes.

- Pour tous les légumes : poivre et noix de muscade
- Asperges : persil, citron
- Aubergines, basilic, marjolaine
- Cornichons : sarriette, citron, vinaigre, échalote
- Chou-fleur : ciboulette, persil
- Haricots : sarriette, aneth, échalote
- Champignons : citron
- Pois : menthe, persil
- Concombre : citron, vinaigre, échalote
- Poireau : thym
- Céleri-rave : moutarde sans sel
- Chou rouge : thym, cannelle, laurier, baies de genièvre (pommes et sucre), clous de girofle, vinaigre, sirop de Liège
- Chou de Milan : moutarde sans sel
- Salade : ciboulette, ail, aneth, cerfeuil, marjolaine, pourpier, citron, vinaigre, persil
- Epinards : laurier, marjolaine
- Choux de Bruxelles : menthe
- Tomates : persil, basilic, ciboulette, aneth, origan, estragon, marjolaine, échalote
- Endives : mélisse citronnée
- Carottes : mélisse citronnée (pour les carottes râpées), thym, laurier, noix de muscade, échalote
- Choucroute : baies de genièvre

#### • **Sauces pour légumes**

Faites une sauce blanche à base de lait et/ou du jus de cuisson des légumes, et épicez avec du poivre et de la noix de muscade. Relevez davantage la sauce éventuellement en ajoutant estragon, aneth, persil, ciboulette, petits morceaux de tomate ou fromage pauvre en sel.

#### • **Viande**

Relevez votre viande en :

- la faisant vite brunir de sorte qu'elle perde le moins de jus possible,
- ajoutant les herbes à la fin,
- utilisant un peu d'oignon, de tomate, de moutarde sans sel.

Achievez le jus de cuisson en ajoutant herbes et épices.

#### Herbes conseillées

- Bon avec toutes les (préparations de) viandes : poivre et noix de muscade, ou mélange de 1/3 de paprika, 1/3 de poivre et 1/3 de curry.
- Poulet : poivre de Cayenne, poudre de chili, paprika, basilic, curry, thym, marjolaine, estragon, romarin
- Gibier : thym, laurier, oignon, noix de muscade, baies de genièvre
- Veau : oignon, paprika, marjolaine, romarin, macis
- Bœuf : thym
- Porc : marjolaine, basilic, moutarde sans sel, poudre de paprika, gingembre
- Mouton : romarin, thym
- Agneau : sauge, marjolaine
- Haché : thym, macis, marjolaine, noix de muscade

#### • **Poisson**

Faites un bouillon à base d'eau, oignon, carotte, citron, thym, laurier, mélisse citronnée et poivre ou poudre de chili. Faites-le mijoter un quart d'heure et cuisez-y ensuite le poisson. Ce jus de cuisson peut être passé au tamis et utilisé comme base pour la sauce d'accompagnement. Autres modes de préparation du poisson : grillé, cuit au four dans du papier aluminium (papillote), au four micro-ondes.

#### Herbes conseillées

- Bon avec tous les poissons : mélange de 1/3 de paprika, 1/3 de poivre et 1/3 de curry
- Basilic, aneth, poivre, sauge, laurier, romarin, citron, citronnelle, noix de muscade, paprika, safran, fenouil, estragon, thym, oignon, carotte, cerfeuil, poireau, tomate, moutarde sans sel, céleri
- Court-bouillon : vinaigre, citron, laurier, oignon, carotte, branches de persil, céleri, poivre en grains

#### • **Sauces**

#### Herbes conseillées

- Sauce pour la viande : cerfeuil, aneth, marjolaine, moutarde sans sel, menthe, noix de muscade, paprika, poivre
- Sauce blanche : curcuma pour le goût et la couleur, Cayenne, pourpier, poivre, noix de muscade, persil
- Sauce tomate : origan, basilic, persil, aneth, marjolaine, poivre, herbes de Provence, ail, céleri, laurier
- Huitres : gingembre, curry, poivre de Cayenne
- Vinaigrette pour les crudités : 3 cuillers à soupe d'huile, 1 cuiller à soupe de vinaigre, 1 cuiller à café de moutarde sans sel, 1 oignon émincé, poivre, persil, herbes du jardin éventuellement (aneth, cerfeuil, ciboulette, oseille, pimprenelle)
- Sauce au yaourt pour crudités : 1 cuiller à soupe d'huile, 3 cuillers à soupe de yaourt nature maigre, 1 cuiller à soupe de jus de citron, poivre et aneth