

Sublimer vos plats sans sel ajouté

Les repères pour une consommation responsable

- L'OMS recommande de limiter la consommation de sel à moins de 5 grammes par jour, soit environ une cuillère à café rase.
- Réduisez votre consommation progressivement pour permettre à vos papilles gustatives de s'adapter naturellement aux nouvelles saveurs.

Astuces pour relever vos plats sans sodium

- Utilisez des herbes aromatiques fraîches (basilic, persil, ciboulette, coriandre) pour apporter du parfum sans sel.
- Intégrez des épices comme le curcuma, le cumin, le paprika, le gingembre et le poivre pour exhausser le goût de vos préparations.
- Ajoutez un filet de jus de citron ou de vinaigres aromatisés en fin de cuisson pour compenser l'absence de sel.
- Privilégiez l'ail et l'oignon déshydratés, dont la saveur concentrée aide à tromper le palais lors de la réduction du sel.

Recettes de mélanges d'épices maison

- Mélange polyvalent : Mélangez en quantités égales de la poudre d'ail, de la poudre d'oignon, du paprika doux et de l'origan séché.
- Mélange 'goût fumé' : Combinez du paprika fumé (pimentón), de la poudre d'ail et des graines de coriandre moulues.

Conseils de conservation et d'utilisation

- Conservez vos mélanges dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur pour préserver leurs arômes.
- Durée de conservation optimale : 6 mois.
- Ajoutez le poivre noir moulu en fin de cuisson pour conserver ses propriétés aromatiques sans qu'il ne devienne amer.