

Garçon ! Un menu sans sel s'il vous plaît

par Martine Ducoudray, diététicienne à Paris

Vous travaillez, vous faites du shopping ou, tout simplement, vous avez envie de manger au restaurant ? Vous déjeunez ou dînez à l'extérieur ? Manger en contrôlant ses apports en sel et en protéines est tout à fait possible.

Cet article va tenter de vous donner des pistes malgré la présence de sel dans tous les plats (ou presque).

Au Moyen Âge, le sel était le seul moyen de conserver les viandes et les poissons et de survivre ainsi aux périodes de disette ou de famine. En 2012, avec un réfrigérateur dans la majorité des foyers de France, le sel reste omniprésent dans l'industrie agro-alimentaire. Il est ajouté partout car c'est un élément qui «retient» l'eau. Le produit acheté est ainsi plus lourd. D'autre part, c'est un additif «fantastique», peu cher, qui permet aux industriels de «donner» du goût à des produits alimentaires parfois fades ou peut-être peu attrayants.

Il faut savoir qu'aucun professionnel de la restauration (traditionnelle ou collective) ne préparent leurs aliments ou ne cuisinent leurs plats sans sel. Il en est de même dans l'industrie agro-alimentaire (sauf si l'emballage du produit acheté comporte en toute lettre la mention «sans adjonction de sel»).

Au restaurant, regardez la carte avant de vous installer. Demandez ensuite au serveur ce que la cuisine peut préparer sans adjonction de sel. En règle générale, le garçon ou la serveuse part en direction de la cuisine et revient en disant : «Oui madame (monsieur), il n'y a pas de problème, vous pouvez avoir un poisson, une grillade, un steak tartare ou une

salade... sans ajout de sel».

Aller au restaurant et faire une demande peu habituelle peut vous mettre mal à l'aise. Cependant, c'est possible alors n'hésitez pas.

A la cantine ou au restaurant d'entreprise, c'est déjà plus compliqué car, le plus souvent, les plats sont préparés à l'avance. Toutefois, de temps en temps, on peut toujours demander une grillade ou un poisson sans adjonction de sel. Même si la garniture est salée, cela fera un équilibre «à la baisse» avec la viande ou le poisson. N'oubliez pas que vous pouvez toujours orienter votre choix pour le reste du repas : évitez la charcuterie en entrée (riche en sel), privilégiez un laitage plutôt qu'une part de fromage et buvez de l'eau plate (les eaux gazeuses sont souvent riches en sel). Même si vous connaissez la liste des aliments riches en sel (petit rappel en fin d'article), il est quasiment impossible de comptabiliser la quantité de sel ajoutée dans les plats préparés à la cantine ou au restaurant. Mais, l'équilibre alimentaire se faisant sur la journée, on peut contrôler l'apport en sel une fois chez soi.

« l'équilibre alimentaire se faisant sur la journée, on peut contrôler l'apport en sel une fois chez soi »

A la maison, on peut cuisiner en contrôlant les quantités de sel ajoutées pour les préparations culinaires. Évitez de mettre du sel dans l'eau de cuisson des pâtes, du riz ou des pommes de terre. Ajoutez des épices et des aromates pour leur donner du goût.

Faites une salade de laitue en ajoutant quelques tomates cerises coupées en deux. Préparez une vinaigrette avec peu de sel et/ou très peu de moutarde. Vous pouvez aussi y ajouter des fines herbes.

Préparez vos plats. Évitez les plats tout prêts



cuisinés du commerce. Pour gagner du temps en préparation, utilisez des produits surgelés «natures» (et non «cuisinés») : les légumes, les poissons ainsi que les viandes.

Consommez un laitage (yaourt, petit-suisse, faisselle ou fromage blanc) à la place du fromage.

Évaluez et contrôlez votre quantité de pain (80 g de pain = 1 g de sel).

Quant aux protéines, les portions recommandées par votre diététicien peuvent être ajustées entre les 3 repas principaux de la journée. Il faut ainsi veiller à la taille des portions.

Il est donc tout à fait possible de manger à l'extérieur de chez soi, à condition de faire attention à ce que l'on mange au deuxième repas de la journée.

Pour finir, nous ne le répèterons jamais assez : ayez la main légère et surtout, ouvrez l'œil ! ●

1 g de sel est apporté par :

- 1 sachet de 1 g de chlorure de sodium
- 20 petits cornichons ou 1 gros cornichon américain
- 5 cuillères à soupe de vinaigrette du commerce
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de ketchup®
- 25 cl de Vichy Célestins®
- 1/3 de camembert ou 1 morceau de Comté (45 g)
- 1 tranche fine de pâté
- 2 tranches fines de saucisson
- 1 tranche de jambon cuit ou de jambon de Paris
- 1 tranche fine de jambon cru de Bayonne
- 1 tranche de foie gras
- 3 gambas
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 boîte de thon de 150 g au naturel
- 8 cuillères à soupe de légumes en conserve
- 1/4 ou 1/3 de baguette
- 4 petites ou 2 grandes tranches de pain de mie
- 3/4 de bol de corn flakes ou 1 cuillère à soupe de muesli
- 8 à 10 chouquettes
- 3 à 4 cookies
- 10 biscuits Petit Beurre®
- 6 à 8 madeleines
- 12 boudoirs
- 1 croissant

1-Nous vous invitons à consulter le site www.restosansel.com, véritable annuaire des restaurants qui acceptent de servir des plats sans sel.



A vous de jouer !

Vous avez mangé au restaurant d'entreprise à midi. Quel est d'après vous le repas le plus adapté à préparer pour le soir ?



A

- ☞ Saumon fumé
- ☞ Pâtes aux poivrons
- ☞ Yaourt nature
- ☞ Orange
- ☞ Pain

B

- ☞ Carpaccio de saumon
- ☞ Ratatouille
- ☞ Morbier
- ☞ Orange
- ☞ Pain

C

- ☞ Carpaccio de saumon
- ☞ Pâtes aux poivrons
- ☞ Faisselle
- ☞ Orange
- ☞ Pain

Vous avez mangé à la pizzeria à midi. Quel est d'après vous le repas le plus adapté à préparer pour le soir ?



A

- ☞ Côte de veau
- ☞ Epinards à la crème
- ☞ Cantal
- ☞ Poire
- ☞ Pain

B

- ☞ Poulet rôti
- ☞ Epinards à la crème
- ☞ Yaourt aux fruits
- ☞ Poire
- ☞ Pain

C

- ☞ Poulet rôti
- ☞ Epinards à la crème
- ☞ Fromage blanc
- ☞ Riz au lait
- ☞ Pain



Solution du jeu page 19