Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 8 (1978)

Heft: 6

Rubrik: Diététique : cuisine sans sel... mais non sans saveur!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Cuisine sans sel...

mais non sans saveur!

Le problème du régime sans sel se pose à un grand nombre de lecteurs. Les fréquentes mise en garde de votre médecin «... faites attention au sel» vous viennent à l'esprit dès qu'il s'agit de vous mettre à table. Pourtant, vous hésitez, peut-être même avez-vous perdu l'appétit. En deux mots: il ne vous est pas aisé de mettre en pratique de telles recommandations. Ouvrons donc aujourd'hui le dossier «cuisine sans sel».

Supprimer le sel

Selon les médicaments prescrits, votre médecin ne vous conseillera pas toujours de faire un régime très strictement pauvre en sel. Il faut suivre précisément son avis.

Dans certains cas, il est seulement conseillé de ne pas saler les aliments à la cuisson, de ne pas saler à table et de supprimer les préparations particulièrement salées (charcuteries, jambon ainsi que jambon dit «de régime», fromages, viandes et poissons salés et fumés, extraits de viande pour bouillon, potages en sachets, gâteaux salés pour l'apéritif, olives, cacahuètes salées, choucroute, compote aux raves, tous les plats cuisinés en boîte ou surgelés, les conserves, les sauces en sachets ou en tube, la moutarde. Les eaux minérales riches en sodium sont déconseillées. Il en est de même pour certains médicaments: comprimés ou poudres effervescentes, aspirine, poudres digestives, bicarbonate de soude. Le pain et le lait ordinaires sont conseillés à raison d'une livre de pain et d'un demi-litre de lait par jour.

Dans d'autres cas, il est nécessaire de faire un régime plus sévère. Des aliments qui ne paraissent pas salés sont eux aussi à écarter car ils contiennent du sodium: le lait, le pain et les biscottes ordinaires, les gâteaux secs, les pâtisseries du commerce, les bonbons. Il en est de même pour les coquillages et les crustacés gorgés d'eau de mer.

Pour garder ou donner du goût

Soyez sans crainte: une cuisine bien faite qui utilise des herbes et des aromates variés, les modes de cuisson les plus divers, est plus savoureuse que celle où le goût du sel masque celui des aliments.

Nous vous conseillons les cuissons à la vapeur, au four, en papillottes, en braisé, ainsi que les grillades et les brochettes. Les cuissons à l'eau font perdre la saveur des aliments et sont peu appréciées dans ce régime.

Pour assaisonner sans sel vous n'aurez que l'embarras du choix:

- citron, vinaigre, certaines moutardes et sauces sans sel, du sel de régime spécial sans sodium vous rendront service. Nous attirons votre attention sur le fait que le sel de céleri, d'ail, le sel marin, sont riches en sodium et donc déconseillés;
- persil, ciboulette, cerfeuil lavés à grande eau puis hachés finement agrémenteront les pommes de terre, nombre de légumes et de viandes;
- laurier, thym, romarin parfument agréablement le bœuf braisé, le poulet sauté et tous les courts-bouillons;
- l'oignon, l'ail, l'échalote donnent du goût à toutes sortes de préparations: sauces à salades, ragoûts;
- le poivre, utilisé modérément, parfumera les soupes de légumes frais, les viandes, la purée;
- le paprika convient particulièrement bien à l'assaisonnement du bœuf tandis que le curry convient mieux aux viandes blanches, à la volaille, à la sauce béchamel;
- la noix de muscade râpée assaisonne pommes de terre au lait, béchamels, choux-fleurs et épinards;
- le safran colore et aromatise agréablement le riz et les pommes de terre.

Geneviève Osinga

Notre prochain numéro contiendra quelques recettes de cuisine sans sel.

Les conseils du TCS

(suite)

Dans certaines localités, les passages de sécurité situés aux endroits très fréquentés par les piétons ont été munis de flèches peintes sur le sol. Ces flèches invitent **les piétons à traverser toujours sur la droite des lignes jaunes,** ce qui permet d'éviter les embouteillages au milieu du passage de sécurité. Cependant, il est clair que vous devez toujours traverser sur la droite.

Aux intersections, où le trafic des véhicules est réglé par signaux lumineux, **les piétons ne doivent** traverser que lorsque les véhicules sont arrêtés par le feu rouge. Mais **attention aux véhicules qui bifurquent!** Un feu clignotant rappelle aux conducteurs qu'ils doivent vous accorder la priorité sur le passage de sécurité. Malgré vos droits, il vaut mieux cependant faire preuve de prudence car si vous n'êtes qu'au début de la traversée, certains conducteurs n'attendront peut-être pas.

G. de Marval

— Et surtout ne conduisez pas comme un fou! (Dessin de Hervé-Cosmopress.)