

Vitalfood

AUTOMNE
SEPT/OCT/NOV 2017
N°12

LE MAGAZINE
AUGMENTÉ
ON NE RESISTE PAS!
RECETTES POUR
LA PLUS GRANDE PROGRESSIVE DES
VANTES EN 2017... MARC!

pas que poulet au curry
ns. la.
uisine
diennne

23 RECETTES
DANS UN BENTO,
UNE BOÎTE,
UN BOGAL...

de 120
RECETTES

UN PAVÉ
DE BŒUF
c'est bêta?
PAS DU TOUT
LA PREUVE
EN 10 ASSIETTES

et l'avocat
SI DRAU SI TENDRE ET TELLEMENT...

- HOT-DOG,
- BAGEL,
- RELIGIEUSE,
- BURGER...
- 13 RECETTES

SO HAPPY
ON PEUT MÊME EN FAIRE
UN PÎNER À THÈME!

ramisu
TUTTI
JANTI

Tim mange
à la cuillère
Ca yest!

EST-CE QU'IL Y A?
L'AQUAFABA
POUR FAIRE DES GÂTEAUX
SANS ŒUFS!

À TROUVER EN FRANCE
www.vitalfood.com

food NEWS |

TU LE SAVAIS?

LES SUBSTITUTS DE SELS... VRAIMENT MOINS SALÉS?

3 semaines **Hélène Guilbert,**
diététicienne-nutritionniste à Nantes, membre de l'AFDN.

Quelle est la différence entre un sel « aux herbes » et un sel « à teneur réduite en sodium » ?
Le sel « à teneur réduite en sodium » répond à une législation très précise (il doit afficher au moins 25 % de sodium en moins). Ce sodium est partiellement remplacé par du potassium, un minéral qui peut avoir un goût plus métallique. Pour les sels aux herbes, la teneur en sodium est assez variable d'une marque à l'autre, mais elle est fréquemment moins importante que celle du sel habituel, et la présence des herbes aromatiques rend son goût plus agréable. Pour se repérer, on peut se référer au pourcentage de sodium en moins qui est inscrit sur les étiquettes.

Est-ce que ces deux types de sels permettent vraiment de moins saler ?
Oui, même si l'aspect gustatif n'est pas toujours présent. Il vaut mieux s'habituer à moins saler ses repas en utilisant des épices et des aromates pour cuisiner. Par ailleurs, l'utilisation de ces sels peut être contre-indiquée en raison de leur forte teneur en potassium (en cas d'insuffisance rénale ou en lien avec certains médicaments qui retiennent le potassium).

Peut-on fabriquer son propre sel aux herbes ?
On peut ajouter à du sel marin ordinaire de la poudre d'ail et des herbes aromatiques, ou bien encore un peu de piment, comme le piment d'Espelette.

Des boissons pas mémé!
Ou en tout cas seulement de nom! À base de thé matcha et, selon les recettes, d'eau d'érable, de jus de citron, de menthe ou de sucre de raisin, ces boissons se déclinent en trois versions: endurante, énergisante et hydratante. Bio et pauvres en calories (de 7 à 11 Cal pour 10 cl), elles permettent à celles qui n'aiment pas l'eau « nature » de boire plus facilement.
M6 M6 3.30 € la briquette de 330 ml.

TOUS AU RESTAURANT S'OFFRIR UN MENU D'EXCEPT
Du 18 septembre au 1^{er} octobre 2017, l'opération Tous au restaurant! tient pour la huitième année sa même promesse: « Votre invité est notre invité ». Tables étoilées, bistrotts branchés ou brasseries de quartiers, on n'oublie pas de réserver à partir du 12 septembre à 10 h sur le site de l'événement.

12 | L'ALBO | AUTOMNE 2017