

Matières grasses et sel en cuisine

Cuisiner c'est savoir faire revenir, assaisonner, paner, frire, rôtir...mais la quantité de matière grasse est à limiter dans nos assiettes.

Pour assurer la santé de nos artères, il est bon de ne pas abuser des produits riches en graisses animales (beurre, crème fraîche, saindoux...) ainsi que du sel.

MATIERES GRASSE EN CUISINE :

Quantités à ne pas dépasser :

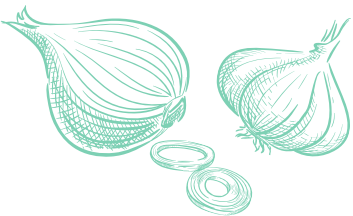
- *10 gr de beurre par jour.
- *1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne.
- *1 cuillère à café de crème fraîche entière par repas et par personne (à limiter 3 fois/semaine).
- *Les autres graisses animales de cuisson sont à consommer avec modération.

Les graisses animales :

- Le **beurre** est à utiliser pour des cuissons à températures basses ou modérées (pas plus de 100°C).
- La **graisse de canard** et le **saindoux**, peuvent être employés pour des cuissons aux alentours de 180°C maximum.
- Le **ghee** (beurre clarifié) peut être utilisé pour la friture.
- La **crème fraîche** : préparation crue ou cuite

Les huiles végétales :

- Huile de **Lin**: crue
- Huile de **Noix**: crue
- Huile d'**olive**: crue +, possible pour la cuisson (four et poêle) et les pâtisseries. Éviter la friture.
- Huile de **colza** : assaisonnements sans faire chauffer l'huile.
- Huile de **sésame** : crue ou cuisson à températures modérées (150 °C maximum)
- Huile de **Tournesol** : crue ou cuisson et en friture si elle raffinée.
- Huile de **coco** : à cuisiner en cuisson et friture, elle peut également convenir pour les pâtisseries.
- Huile d'**avocat** : crue + mais peut supporter la cuisson voire la friture.
- Huile de **pépin de raisins** : crue, cuisson et friture.
- Huile d'**arachide** : cuisson et friture.



LE SEL EN CUISINE

Le sel « de table » (ou chlorure de sodium- NaCl) est à consommer avec modération bien que son apport soit indispensable pour le corps humain. Il contribue à la stabilité et la régulation du volume sanguin et de la pression artérielle. Le sodium joue également un rôle dans la transmission de l'influx nerveux et dans la contraction musculaire.

Les apports conseillés sont de 6 gr/jour.

Selon l'étude INCA, les Français consommeraient en 2016, 8 gr de sel par jour (contre 10 gr en 2000), dont $\frac{1}{4}$ provient du sel ajouté par le consommateur à table. Les sportifs de haut niveau, doivent viser un apport de 8 gr/js (perte de sel dans la sueur).

L'ajout de sel dans l'alimentation a **3 rôles** :

- La conservation des aliments,
- La modification de texture, de consistance et de fermentation (pain, fromage),
- Exhausteur de goût, c'est-à-dire qu'il donne du goût aux aliments fades.

Les alternatives au sel de table ?

Les sels « allégés » : ils sont pour la plupart à base de chlorure de potassium et sont destinés à des patients soumis à un régime « hyposodé ». Selon un rapport de l'Anses (Nutravigilance 2020), leur consommation peut présenter des risques de surdosage en potassium (notamment chez les insuffisants rénaux et les diabétiques).

Le gomasio : il s'agit d'un mélange de sel marin (10-15%) et de graines de sésame (85-90%). Il est une bonne alternative au sel pour donner de la saveur à vos plats.

La sauce soja Tamari : condiment sans gluten, elle est issue de la fermentation du soja. Elle est moins concentrée en sel que la sauce soja classique.

Les paillètes d'algues séchées peuvent apporter un goût iodé et salé à vos préparations.

Pour aller plus loin :

<https://vigilanses.anses.fr/sites/default/files/>

[VigilAnsesN10_Avril2020_Nutravigilance_Hyperkaliemie.pdf](https://vigilanses.anses.fr/sites/default/files/VigilAnsesN10_Avril2020_Nutravigilance_Hyperkaliemie.pdf)

<https://www.anses.fr/fr/content/inca-3-evolution-des-habitudes-et-modes-de-consommation-de-nouveaux-enjeux-en-mati%C3%A8re-de>

https://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/ARCHIVE-huiles/huiles.pdf