



Si je reçois ce document, c'est qu'il est important que je mange moins salé. En plus de trucs pratiques pour rehausser la saveur des plats, voici certaines recettes de base :

- Bouillon de poulet maison
- Sauce aux tomates maison
- Relish d'automne
- Vinaigrette maison

Bouillon de poulet maison

- 1 carcasse de poulet, de dinde ou pilons
- 10 tasses (2.5 litres) d'eau froide
- 1 carotte coupée en rondelles
- 1 oignon coupé en morceaux ou des poireaux en saison
- 2 branches de céleri en morceaux + les feuilles
- Poivre, feuille de laurier, estragon, cerfeuil au goût

Dans une grande marmite, verser tous les ingrédients.

Amener doucement à ébullition et mijoter à feu doux environ 2 heures en couvrant partiellement.

Filter, laisser refroidir puis dégraisser le bouillon.

Se congèle très bien.

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet maison
= 60 mg de sodium

250 ml (1 tasse) de bouillon du commerce
= 800 mg et + de sodium

Sauce aux tomates maison

À préparer à l'automne (abondance de tomates dans les marchés).

- 2 kg (4 lbs) de tomates coupées en 4
- 2 gousses d'ail
- 1 tasse (250 ml) d'oignons verts coupés grossièrement
- 3 branches de céleri coupées grossièrement
- 1 carotte coupée grossièrement
- 1/4 c. à thé (1 ml) d'estragon séché
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sarriette séchée
- 1/2 c. à thé (2 ml) de basilic séché
- 1/4 c. à thé (1 ml) de thym séché
- Poivre noir au goût

Passer au robot culinaire les tomates, l'ail, les oignons verts, le céleri et la carotte.

Verser le tout dans une grande marmite. Y ajouter les fines herbes. Amener à ébullition à feu vif.

Réduire la chaleur et mijoter environ 2 heures jusqu'à consistance souhaitée. Poivrer au goût.

Si désiré, passer la sauce au mélangeur, une petite quantité à la fois.

Peut se congeler.

125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate maison
= 115 mg de sodium

125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate du commerce
= 500 mg et + de sodium

Relish d'automne

- 12 poivrons verts coupés en 2
- 4 poivrons rouges coupés en 2
- 12 oignons coupés en 4
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 4 c. à table (60 ml) de mélange d'épices à marinade dans un sac en coton
- 4 tasses (1 L) de vinaigre blanc

Passer les poivrons et les oignons au robot culinaire, pour obtenir de petits morceaux.

Dans une casserole, mettre tous les ingrédients et laisser mijoter environ 1 heure.

Laisser refroidir et mettre la relish dans des bocaux stérilisés.

15 ml (1 c. à table) de relish maison
= trace de sodium

15 ml (1 c. à table) de relish du commerce
= 170 mg de sodium

Vinaigrette maison (classique)

- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre de vin
- Poivre au goût

Mélanger tous les ingrédients et servir.

15 ml (1 c. à table) de vinaigrette maison
= 20 mg de sodium

15 ml (1 c. à table) de vinaigrette commerciale
= 100 mg et + de sodium

Notes savoureuses...

- Pour rehausser le goût des pâtes, on peut utiliser de l'ail, des feuilles de basilic frais, des tomates séchées ou du vinaigre balsamique.
- Le gingembre est une racine. Quelques centimètres de celle-ci confèrent un arôme envoûtant au bouillon de poulet ou de bœuf.
- Le paprika relève bien les potages aux légumes, les viandes, les volailles et les légumineuses comme les pois chiches.
- Un bouquet garni se compose habituellement de persil, de thym et de laurier. Il aromatise les soupes, les ragoûts et les viandes.
- Réinventez vos recettes : osez découvrir les saveurs exotiques comme le gingembre, le curcuma, le safran, le cari, le fenouil et la coriandre.

Suggestions pour rehausser les plats :

Agneau : ail (frais ou en poudre), basilic, gelée de menthe, macis, poudre de cari, romarin

Bœuf : feuille de laurier, marjolaine, moutarde sèche, poivre rouge, romarin, sauge, thym

Fruits de mer : citron et lime (jus et zeste), safran, ail, thym

Porc : ail (frais ou en poudre), gelée de pomme, macis, marjolaine, moutarde sèche, origan, romarin, sarriette, sauge

Mets mijotés : feuille de laurier, marjolaine, paprika, sauge

Veau : feuilles de laurier, gelée de canneberge, de groseille ou de pomme, marjolaine, origan, poudre de cari, sarriette, thym

Viandes hachées : basilic, origan, poudre de chili

Volaille : estragon, gelée de canneberge, gingembre, graines de sésame, macis, miel, origan, paprika, poudre de cari, romarin, safran, sarriette, sauge, thym

Légumes : ail, basilic, ciboulette, citron et lime (jus et zeste), coriandre, gingembre, graines de fenouil, menthe, muscade, paprika, persil, poudre de chili, sauge, thym, vinaigre balsamique ou aromatisé