



LE SEL, AVEC MODÉRATION

Notre consommation de sel est estimée à 10 g par jour pour les hommes et à 8 g par jour pour les femmes, alors qu'il est recommandé d'en absorber moins de 6 g par jour. Charcuteries, pain, plats préparés sont sur la sellette. Les tartinables aussi, car leur assaisonnement est souvent riche en chlorure de sodium. Pour ceux qui sont à base d'ingrédients naturellement très salés (tapenade ou anchoïade), mieux vaut les adopter occasionnellement ou compenser en les faisant suivre par un repas riche en légumes secs et en légumes verts (leur potassium lutte contre les effets du sel). Pour les autres, privilégiez une teneur en sel ne dépassant pas 1,5 g/100 g.



Haro sur les additifs

Voilà bien ce qu'il faut traquer sur les étiquettes ! Certains tartinables jugés irréprochables n'en contiennent aucun, alors que d'autres en contiennent jusqu'à près de dix. Exhausseurs de goût, acidifiants, stabilisants, sirop de glucose, épaississants, colorants, antioxydants, conservateurs... Ils ne sont là que pour pallier la faible qualité des ingrédients qui entrent dans leur composition.

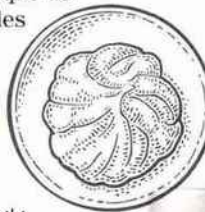


PAS UNIQUEMENT SUR DU PAIN

Dès qu'on pense tartinables, on pense forcément tartines. Mais ils ne s'apprécient pas que sur du pain. Ceux à base de fromage ou de saveurs marines sont très bons sur des feuilles d'endives, ou encore sur des rondelles de radis noir ou de concombre (plus original) ou dans des demi-feuilles de fenouil.

Zoom sur le tarama

Très populaire, notamment auprès des ados, ce grand classique est une vraie bombe calorique ! En réalité, ce n'est rien d'autre qu'une mayonnaise aux œufs de poisson, même dans sa version traditionnelle. Une cuillerée de tarama est composée pour moitié de gras. On l'abandonne à regret ? Surtout pas, il est tellement bon ! Mais on le choisit riche en œufs (au moins 40 %), sans colorants, qui lui donnent sa couleur rose artificielle, et plutôt à base d'huile de colza, riche en oméga 3, que de tournesol. Enfin, on le déguste sur du pain, car les blinis ajoutent encore du gras.



Et si je les faisais moi-même ?

C'est la solution pour savoir vraiment ce que l'on mange et échapper à tout additif. Houmous, rillettes de poisson, caviar de tomates séchées, tzatziki, guacamole, tartinade de jambon et fromage frais sont autant de recettes que l'on peut croquer sans arrière-pensée. C'est aussi l'occasion de choisir les ingrédients que l'on préfère et de les préparer en version légère, sans lactose, sans gluten ou sans viande si on le souhaite. La bonne surprise ? Ils sont souvent meilleurs que ceux vendus dans le commerce !

NOTRE SÉLECTION

Saine et gourmande

Mais c'est bon les légumes !

Voilà ce que diront vos convives qui n'ont pas l'habitude d'en manger à l'apéritif. Ces trois recettes bien cuisinées déclinent la courgette, le fenouil et l'artichaut, subtilement relevés de condiments. Un produit sans additifs.



Coffret Retour du potager, 16 € les 3 x 100 g, L'Epicurien.

La mer autrement

Ce tartare d'algues est étonnant et vraiment gourmand, ce qui n'est pas le cas d'autres produits du même genre qui ne se soucient que de diététique. Au menu, trois algues différentes, de l'huile d'olive et surtout des câpres qui font toute la différence.



Tartare d'algues aux câpres & cornichons, 4,90 € le pot de 100 g, Groix & Nature.

Mariage inattendu

Un légume et un fromage, c'est l'association originale que proposent ces tartinables bio fabriqués artisanalement en Auvergne. Crème de betterave au chèvre frais, mousse de carotte au bleu... Les saveurs sont douces et fines, et les calories raisonnables (autour de 150 kcal/100 g).

Crème de betterave au chèvre frais, 3,95 € les 100 g, Clac !.



Bonne pêche

Cette sardinade riche en goût ne contient pas moins de 51 % de sardines, de la crème, de l'huile d'olive et surtout aucun additif, mais un assaisonnement délicieux au citron confit.



Sardinade, 6,50 € les 100 g, aix&terra.