< retour

Epicerie

Sel

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Sel

Substance cristallisée, inodore et friable, au goût piquant et soluble à l'eau, le sel est composé de sodium (40%) et de chlore (60%), d'où son nom scientifique de chlorure de sodium. La fleur de sel se trouve sur les marais salants. Elle représente la fine couche de cristaux blancs qui prend forme à la surface. Le sel, comme l'eau, est essentiel au fonctionnement du corps humain, il est précieux comme condiment et comme agent de

conservation des aliments.

Il est préférable d'utiliser la fleur de sel en fin de cuisson. Elle a la faculté de se dissoudre très vite, ce qui lui permet d'imprégner et pénétrer les aliments.

VARIÉTÉS

Les eaux salées représentent les 9/10e des eaux du globe; on trouve environ 30 g de sel par litre d'eau de mer. Le sel marin ou sel de mer provient de marais salants, bassins où l'on emprisonne l'eau de mer afin d'y concentrer le sel par évaporation sous l'effet conjugué du soleil et du vent. Il peut aussi provenir de mers intérieures ou de lacs salés (mer Rouge, mer Morte, Grand Lac Salé) qui contiennent une concentration plus élevée de sel. Le sel de mer est grisâtre car il renferme divers minéraux en quantité infime, entre autres du calcium, du magnésium, du potassium, des bromures et des oligo-éléments. Certains chefs considèrent que sa saveur est plus pure et plus forte que celle du sel gemme. Il arrive cependant que l'on retire ces éléments, car la demande pour ces substances est forte et les industries en obtiennent un meilleur prix en les vendant séparément.

Sel de Guérande : Le sel de Guérande est une source de richesses naturelles essentielles ; il est réputé pour son extrême concentration en oligoéléments, magnésium, calcium et sa pauvreté en sodium.

Sel de Maldon : Le sel Maldon possède un fort pouvoir piquant comparé à des sels plus courants. Il est d'une blancheur intense et ses cristaux très légers on une forme pyramidale.

Fleur de sel : La fleur de sel est la fine couche de cristaux blancs qui se forme à la surface des marais salants, par l'action du vent.

Sel gris de Guérande : Le sel gris est le nom donné au gros sel récolté au fond des bassins argileux.

Fleur de sel de Guérande : Appelé aussi l'or blanc des marais salants de Guérande. C'est la croûte délicate qui se cristallise sous certains vents marins à la surface des marais.

Sel blanc pyramide de Chypre : La structure pyramidale de ses cristaux lui donne un croustillant remarquable. Il s'utilise en fleur de sel, en particulier sur les crudités et le poisson.

Sel rose d'Himalaya : Sel gemme extrait d'une mine de montagne des contreforts de l'Himalaya. le sel d'Himalaya "perle rose" est constellé de cristaux d'un rose délicat. Il s'utilise comme du gros sel ou avec un moulin.

Sel de mer fumé : La saveur intense de la fumée et les arômes résiduels du bois changent selon le lieu où le sel est fabriqué. Les couleurs varient du noir charbonneux à l'ambre

moucheté, la taille des cristaux aussi.

Sel gris de Guérande aux herbes méditerranéennes : Cette spécialité est un savant dosage de sel de Guérande et d'herbes méditerranéennes. Ce sel est généralement composé de basilic, d'estragon, de thym, de romarin et d'origan.

Sel vanillé de Madagascar : Un savant mélange de gros sel gris de Guérande et de vanille de Madagascar.

Sel aux algues : Sel agrémenté d'algues séchées, idéal pour les poissons et les salades de la mer.

Sel de mer : Le sel de mer est obtenu par évaporation d'eau de mer. il est couramment utilisé en cuisine.

COMMENT CHOISIR ?

La fleur de sel est vendue dans le commerce, son grain est un peu plus fin que celui du gros sel. En France, la fleur de sel de Guérande représente du sel de qualité grâce à son label rouge.

QUE FAIRE AVEC ?

Le sel joue plusieurs rôles en alimentation. Il inhibe l'action de bactéries et de moisissures, ce qui en fait un excellent agent de conservation (charcuteries, marinades, fromages, poissons, etc.). Il stabilise la couleur, la saveur et la texture des aliments (notamment des légumes). Il contrôle le développement des levures (pains, gâteaux, biscuits, etc.). Il cache l'amertume des aliments et en relève la saveur. Il stimule l'appétit. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le sel ne joue pas seulement un rôle d'assaisonnement, en fait on estime que le sel aurait plus de 10 000 usages différents. On doit: • éviter les aliments très salés, tels que les potages et bouillons commerciaux; les viandes fumées, salées et en conserve; les poissons fumés, salés ou en conserve (anchois, sardines); les marinades, choucroutes et algues; les sauces commerciales (soya, chili, ketchup, moutarde préparée); les aliments enrobés de sel (croustilles, craquelins, bretzel, etc.); les sels au céleri, à l'ail, à l'oignon, le glutamate monosodique, à moins d'indication sur l'étiquette quant à une faible teneur en sodium, une faible teneur en sel ou une diminution de la teneur en sodium/sel; • prévenir l'excès de sel pour la cuisson des aliments; • s'abstenir de faire usage de sel à table; • rincer les légumes en conserve avant l'usage; • lire les étiquettes des produits alimentaires commerciaux qui peuvent renfermer plusieurs substituts du sel, comme le bicarbonate de sodium, le glutamate mono-sodique, l'alginate de sodium ou le benzoate de sodium, entre autres. Il est généralement préférable et plus facile de diminuer graduellement sa consommation de sel afin de permettre à nos papilles gustatives de s'y habituer. Une diminution importante peut créer une situation de carence, surtout si l'alimentation était très

salée, entraînant l'apparition de divers symptômes dont une sensation de faiblesse générale.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le sel à l'abri de l'air et de l'humidité. Mettre quelques grains de riz cru dans la salière empêche la formation de grumeaux car le riz absorbe l'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le sodium remplit de nombreuses fonctions vitales dans le corps humain. Il joue notamment un rôle dans le métabolisme des protéines et des glucides, la transmission d'influx nerveux, la contraction des muscles, la régulation des hormones, la consommation de l'oxygène par les cellules, le contrôle de la formation d'urine et de la sensation de soif et la production des liquides (sang, salive, larmes, sueurs, sucs gastriques, bile). Le sel est également essentiel à la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac. L'ingestion d'aliments très salés fait apparaître la soif car le corps humain réagit au surplus de sel par un besoin accru de liquide. La consommation de sel est très élevée dans les pays industrialisés, la plupart des Américains consomment dix fois plus de sel que l'apport recommandé par les professionnels de la santé. Or, une surconsommation de sel a fréquemment des répercussions négatives sur la santé, contribuant entre autres à l'hypertension et aux maladies cardio-vasculaires chez les personnes à risque. Une forte consommation de sel peut provoquer chez certaines personnes la rétention d'eau, ce qui accroît le rythme cardiaque et peut augmenter la tension artérielle et ainsi conduire à l'hypertension. Il est tout de même souhaitable pour tous de consommer du sel modérément. Une carence en sel n'est pas à craindre, car cet élément est présent dans l'eau potable et dans la plupart des aliments naturels, et ce seul apport est suffisant pour satisfaire les besoins normaux de l'organisme. Toutefois, une personne ayant une alimentation strictement végétarienne et non salée ou une personne souffrant de diarrhée, de vomissements ou de sueur de façon prolongée et importante pourrait avoir une déficience en sel. La plus grande partie du sel provient des aliments produits par l'industrie alimentaire (77%). On dit ce sel «invisible» puisque l'on ignore souvent la quantité de sel ajoutée aux aliments; la capacité de distinguer le degré de salinité des aliments s'émousse en même temps que s'installe l'accoutumance au sel. Moins du quart et même moins du tiers de l'apport total en sodium provient d'un ajout volontaire de sel Pour diminuer la consommation de sel, il convient de surveiller particulièrement les aliments transformés, ceux que l'on consomme au restaurant, et certains médicaments riches en sel.

magnesium	calcium	sodium	phosphore	cuivre
3,15 mg	13,30 mg	39 000,00	2,67 mg	0,19 mg

* Source de données : AFSSA

zinc	fer	manganèse
0,08 mg	0,21 mg	0,12 mg

HISTOIRE

Associé depuis toujours à l'histoire des sociétés humaines, le sel est important au point qu'on l'a même nommé «or blanc». Il était et est encore employé comme agent de conservation et comme condiment. Le sel est réparti inégalement sur la planète et il fut très longtemps, depuis l'Antiquité, un produit de luxe rare, accessible seulement aux nantis. À l'époque des Romains, on s'en servait pour conserver le poisson, les olives, le fromage et la viande, ainsi que pour rétribuer les soldats; c'est l'étymologie du mot «salaire». Il fut un prétexte de guerre, les sociétés qui en étaient dépourvues cherchant souvent à s'en assurer un approvisionnement stable. Le commerce du sel contribua au développement de civilisations et permit l'établissement de routes commerciales. Le sel était utilisé dans des rituels religieux notamment chez les Hébreux où on s'en servait à des fins médicinales, usages qui se sont perpétués jusqu'à nos jours. Nombreux sont ceux qui crurent que le sel chassait les mauvais esprits et les démons responsables des maladies. En Chine, le sel fut façonné en tablettes qui portaient le sceau de l'empereur et qui servirent de monnaie. En France, au XIVe siècle, le sel donna lieu à une taxe, la gabelle, qui forçait les gens à acheter chaque année une certaine quantité de sel, dont le commerce était un monopole d'État. Cette taxe, injuste socialement, fut un des éléments déclencheurs de la Révolution française. Elle fut donc abolie en 1790, puis reprise par Napoléon pour ne disparaître qu'après la Deuxième Guerre mondiale. De nos jours, le sel est abondant et peu coûteux. Encore aujourd'hui, dans de nombreux pays, le sel et le pain sont des symboles d'amitié et d'hospitalité. L'importance du sel se retrouve dans la langue; le mot «sel» est présent dans diverses expressions telles que «le sel de la terre», «mettre son grain de sel», «une histoire salée», «saler une note». Les mots «saler» et «salé» sont apparus en français au xiie siècle avec le mot «sel», du latin sal. Ce mot est à l'origine de: «salaire» de salarium qui signifie «solde pour acheter du sel» et qui désignait la ration de sel payée aux soldats romains; «saucisse» du latin salsus qui signifie «salé»; «salami» de salame qui signifie «chose salée» en italien; «saumure», «saler», «salage», «salaison», «salade» et encore «saupoudrer». Il existe deux types de sel: le sel gemme et le sel marin.

Saumon mariné en croûte de thym [3]

En savoir plus [3]

Cuillères de mousse d'artichauts et tomates confites [4]

En savoir plus [4]

Granité d'asperges [5]

En savoir plus [5]

Vinaigre pour riz à sushi [6]

En savoir plus [6]

Brioche nature [7]

En savoir plus [7]

Foie gras confit au gros sel et pain au levain toasté, confiture de châtaigne [8]

En savoir plus [8]

Bar farci au fenouil en croûte de sel [9]

En savoir plus [9]

Soupe de légumes d'or [10]

En savoir plus [10]

Chantilly salée à la moutarde et légumes crus [11]

En savoir plus [11]

Pickles de légumes au vinaigre de cidre et graines de moutarde [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15152

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15152

[3] https://www.qooq.com/recipes/saumon-marine-en-croute-de-thym

[4] https://www.qooq.com/recipes/cuilleres-de-mousse-dartichauts-et-tomates-confites

[5] https://www.qooq.com/recipes/granite-dasperges

[6] https://www.qooq.com/recipes/vinaigre-pour-riz-sushi

[7] https://www.qooq.com/recipes/brioche-nature

[8] https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-confit-au-gros-sel-et-pain-au-levain-toaste-confiture-de-chataigne

[9] https://www.qooq.com/recipes/bar-farci-au-fenouil-en-croute-de-sel

[10] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-legumes-dor

[11] https://www.qooq.com/recipes/chantilly-salee-la-moutarde-et-legumes-crus

[12] https://www.qooq.com/recipes/pickles-de-legumes-au-vinaigre-de-cidre-et-graines-de-moutarde

[13] https://www.qooq.com/ingredients/sel?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/sel?page=2