

► dossier réalisé par **Véronique BOURFE-RIVIÈRE**

Sacré, gourmand, essentiel... le sel nous accompagne depuis la nuit des temps. Ses nombreuses propriétés en ont fait un produit souvent convoité. Aujourd'hui encore, judicieusement parsemé, il est un allié précieux de notre santé comme de notre plaisir, pour peu qu'il n'ait pas été dénaturé.

Le sel de

Omniprésent dans l'évolution de l'espèce humaine, le sel est indispensable à notre survie : les premiers organismes vivants sont issus des mers et océans, et c'est dans un environnement salé, le liquide amniotique, que le fœtus se développe.

Le chlorure de sodium, puisque tel est son nom scientifique, a un rôle important dans le métabolisme des êtres vivants : il permet la rétention de l'eau par les tissus. Avec l'eau, il est l'un des produits naturels les plus utilisés par l'homme.

Les populations humaines se sont fixées partout où elles trouvaient du sel, près des mers, des lacs, des sources salées, des mines. Salt Lake City (États-Unis), Halys (Turquie), Salzbourg (Autriche), Halle (Allemagne), Saltcoats (Grande-Bretagne) ou encore Lons-le-Saunier (France) puisent l'origine de leur nom dans cette ressource qui y était abondante. On trouve des traces de récolte du sel dès le néolithique : l'eau était chauffée dans des récipients d'argile jusqu'à cristallisation complète de pains de sel. L'empire romain en a organisé le commerce, et ses soldats recevaient alors en paiement une ration de sel... le salaire (du latin *sal* qui veut dire sel). Il faut dire que parmi toutes les propriétés de ce minéral, certaines étaient majeures

autrefois : bactéricide et fongicide, le sel est un excellent conservateur qui a permis à l'homme de faire des réserves de nourriture.

Son commerce était si important que l'État français s'en est octroyé le monopole dès le *xiv^e* siècle. Il fut alors l'objet de nombreuses taxes, dans des proportions parfois très lourdes. Il nous en reste des expressions courantes comme « une addition très salée ». L'impôt sur le sel, la fameuse gabelle, était appliqué inégalement selon les régions, donnant naissance à un important trafic de contrebande durant plusieurs siècles. À la fin du *xix^e* siècle, la découverte de la pasteurisation puis de la réfrigération désacralisent la précieuse marchandise, et dès lors son utilisation alimentaire décline. Le chlorure de sodium reste néanmoins encore fortement utilisé pour l'entretien hivernal des routes et dans l'industrie, notamment pour le tannage des peaux, la trempe des métaux, l'affinage de certains minerais, la fabrication de chlore et de soude...

Le sel est aussi doté de vertus sacrées : on l'offrait autrefois en cadeau de bienvenue, il conjurait le mauvais sort, purifiait les maisons ou était au contraire signe de malheur et de stérilité. Enfin, on parle communément de mettre « un peu de sel dans sa vie », et là, tout est dit !



la vie

DÉFINITION

En chimie, le mot sel désigne des composés d'ions positifs et d'ions négatifs qui constituent un produit neutre se présentant sous la forme de cristaux.

« Le » sel est en fait « un » sel, au sens chimique du terme : le chlorure de sodium, un assemblage d'ions de sodium (Na^+) avec des ions de chlore (Cl^-).

Dans la nature, il n'est jamais complètement pur ; de nombreux autres minéraux s'y adjoignent.

DOSSIER Universel et multiple

Tous les sels ne se valent pas ! De l'Atlantique ou du Midi, marin ou gemme, rose, gris ou blanc, iodé, fluoré, naturel, ils ne sont ni récoltés ni traités de la même façon. Nos explications.

À l'état naturel, le sel n'est jamais du pur chlorure de sodium. Celui de Guérande en contient 94 %, d'autres 96 % ou plus. Le reste est composé de minéraux (magnésium, potassium, calcium) et d'oligo-éléments, dans des teneurs variables selon la provenance et le mode de récolte. Car bien qu'il soit toujours d'origine marine, il en existe plusieurs types.

Le plus connu est le sel dit marin, issu de l'évaporation naturelle d'eau salée. Aucun chauffage artificiel, juste le soleil et le vent, parfois aidés par l'homme. Destiné à la consommation alimentaire, il provient de mers, parfois aussi de lacs salés, tels le lac Rose au Sénégal, les salars d'Uyuni en Bolivie ou d'Atacama au Chili.

Le sel gemme, destiné plutôt à l'industrie, est extrait de mines : des océans asséchés, recouverts de sédiments, ont laissé

des gisements de chlorure de sodium. Le sel de l'Himalaya (voir encadré) est lui aussi un sel gemme.

Le sel igné ou sel ignigène est issu d'une troisième méthode qui consiste à faire évaporer artificiellement, par chauffage, l'eau salée de sources ou d'océans, de poches ou de mines souterraines. Il est ordinairement utilisé dans des applications domestiques (adouçisseurs d'eau, etc.).

Régulation de l'eau

L'extraction par chauffage est gourmande en énergie. En Afrique de l'Ouest, on utilise 3 t de bois pour produire 1 t de sel, détruisant des forêts essentielles à l'équilibre local et envoyant des tonnes de CO₂ dans l'atmosphère ! Devant ce constat, il y a quelques années, les paludiers (exploitants des marais salants) de Guérande (44) ont

créé l'association Univers sel et sont allés former des Béninois et des Guinéens à leurs techniques de régulation de l'eau. Prochainement, ils iront au Sénégal et en Asie. L'art qu'ils maîtrisent consiste à faire passer l'eau dans un circuit de rigoles, au long duquel le sel va cristalliser. Dans les marais de l'Atlantique, l'eau, qui contient environ 30 g de sel par litre, est introduite dans ces rigoles au moment des fortes marées. Elle décante dans des vasières puis, par un système de canaux et de petites trappes, circule dans le réseau où elle s'évapore peu à peu, se trans-



Partenariat

Blocoop soutient activement la coopérative Les Salines de Guérande et est même à l'origine de sa certification Nature et progrès.

« Il y a vingt ans, on savait que certains sels étaient séchés au micro-ondes, explique Philippe Jouin, directeur du secteur épicerie-produits secs de Blocoop. Le sel ne pouvant être certifié AB, il fallait trouver des garanties pour éviter ça. Nous avons travaillé avec Nature et progrès et la coopérative à la définition d'un cahier des charges, dans un schéma de développement très environnementaliste. Ce fut une réelle valeur ajoutée, un moteur pour l'évolution de la coopérative. En constituant des stocks d'une année sur l'autre pour fluidifier les ventes, elle a pu garantir des revenus réguliers aux paludiers, en attirer et en former de nouveaux, qui ont participé au maintien de cette zone écologiquement menacée. »

Blocoop ne référence sur ses plates-formes que le sel de la coopérative des salins de Guérande, pas celui du Midi ni celui de l'Himalaya. « Les conditions d'exploitation ne nous semblent pas suffisamment transparentes, explique Philippe Jouin. Certes, il a des vertus intéressantes, mais c'est peu par rapport au transport, aussi lourd financièrement qu'écologiquement. Et la production de sel marin que nous soutenons est beaucoup plus économe en énergie que celle du sel gemme. »



Selon les années, à Guérande, un millet produit de 0,5 à 2,3 t de sel.



formant en saumure de plus en plus salée, jusqu'à sa destination finale, l'oielet. Le sel cristallise à 270 g par litre.

Il est alors à même l'argile, dont il tire une partie de ses minéraux, sa couleur grise et son goût inimitable, avant d'être ramassé avec un las, racleau en bois. D'un geste sûr (pas question de racler de la vase avec !), le paludier en fait des petits tas, les mulons, qui sont ensuite transportés à la brouette. La fleur de sel, réputée pour son croquant et la finesse de son goût, ne connaît pas l'argile : elle cristallise à la surface de l'eau, par vent d'est. Elle est ramassée délicatement avec une écumoire en bois, la lousse. Un oielet donne en moyenne un peu plus d'1 t de sel par an et seulement 40 kg de fleur de sel !

Pratiques écologiques

La coopérative des paludiers de Guérande, qui regroupe 200 des 300 paludiers du marais, se charge de toute la partie logistique et commerciale. Son sel est le seul à bénéficier du Label Rouge et de la mention Nature et progrès. « Les pratiques de nos paludiers sont strictement contrôlées, explique Ronan Loi-



son, directeur général. *Pas de désherbage chimique sur leurs parcelles, pas de tuyaux en fibrociment ou de pneus pour tenir les bâches. Les contrôles portent sur tous les aspects environnementaux !* »

En revanche, un sel, aussi naturel soit-il, ne peut pas être certifié biologique, puisqu'il s'agit d'un minéral et non d'un produit agricole cultivé. « Nous faisons des contrôles très réguliers, assure Ronan Loison, pour

Le rose de l'Himalaya

C'est le sel à la mode : il fait si joli sur la table avec sa couleur rose due au fer qu'il contient ! « N'est issu d'une mer originelle évaporée à une époque où il n'y avait pas de pollution, et il contient des traces de minéraux aujourd'hui disparus », explique Marie-France Muller, auteur d'*Une santé de fer* (éd. Jouvence). « Comme il a été soumis à de fortes pressions telluriques, il a une structure cristalline proche de celle des pierres précieuses. » Cette naturopathe le considère comme « un générateur d'énergie puissant, totalement assimilable par l'organisme ». Mais il est extrait au Pakistan, et la pollution générée par son transport contrebalance sérieusement son intérêt !





Un travail très artisanal qui exprime le terroir.

nous assurer que notre sel soit tout à fait sain ! Après le naufrage de l'Erika en 1999, nous avons pris la décision de ne pas faire rentrer d'eau pendant un an, pour protéger le marais des boulettes de pétrole et ne pas contaminer notre sel. Nous avons toujours des réserves d'avance pour pallier les baisses de production. »

Autres proportions

Les marais de Camargue, dans le delta du Rhône, sont dix fois plus étendus que ceux de Guérande. La Méditerranée n'ayant pas de marées pour faire entrer l'eau, on a utilisé historiquement des norias (grandes roues à ailettes ou à godets mues par la force hydraulique ou la traction animale) puis des machines à vapeur, remplacées aujourd'hui par des pompes électriques. L'ensoleillement, beaucoup plus élevé, permet une cristallisation accélérée. En général, le sel ne touche pas la terre, il est ramassé avec des bulldozers et amoncelé en tas pouvant mesurer jusqu'à 20 m de hauteur. Ainsi, à Aigues-Mortes (30), 10 000 ha produisent en moyenne 450 000 t de sel par an, alors que les 2 000 ha de Guérande font 20 fois moins dans les très bonnes années, et 180 fois moins en 2007, année particulièrement pluvieuse !

En Méditerranée, sauf pour certains sels de terroir, le sel est souvent raffiné, ce

qui ne se fait jamais sur les côtes occidentales. On le lave, on le débarrasse de ses oligo-éléments (sic !) pour obtenir un chlorure de sodium presque chimiquement pur. Depuis 1952, il peut être artificiellement enrichi en iode, à raison de 15 mg/kg, et en fluor depuis 1985 (directive nationale pour la prévention des ca-

ries, lisez les étiquettes, c'est écrit dessus !). Divers additifs (voir p. 33) peuvent aussi être utilisés, en particulier pour éviter que les grains ne s'agglomèrent ou pour que le sel se conserve mieux. Mettre un conservateur dans un conservateur... il fallait y penser !



« 5 à 6 g par jour, pas plus »

> PIERRE MÉNETON

PROFESSION : chercheur à l'Inserm. Il nous incite à faire la chasse au sel caché dans les produits industriels.

Quels sont les méfaits du sel sur la santé ?

Le minéral en tant que tel ne pose pas de souci, il est même absolument nécessaire à l'organisme. Mais son utilisation excessive est un problème majeur de santé publique ! Elle conduit à l'hypertension et aux maladies cardio-vasculaires. Cela représente environ 35 000 morts par an. C'est moins que le tabagisme mais bien plus que les accidents de la route. Elle provoque aussi l'excrétion urinaire du calcium, favorisant ainsi la survenue des calculs rénaux et la déminéralisation osseuse. Il semblerait également que trop de sel puisse provoquer le cancer de l'estomac, qui fait encore 4 000 à 5 000 morts chaque année en France. Enfin, on commence à faire des liens entre excès de sel et sévérité de l'asthme.

Quelle est la dose journalière recommandée ?

Il faudrait ne pas dépasser 5 à 6 g, la quantité idéale étant de 2 à 3 g, alors que les Français en consomment en moyenne 8,5 g par jour, certains jusqu'à 20 g ! Les fruits, légumes, viande et poisson représentent déjà à eux seuls 1 à 2 g. Autrement dit, il faudrait à peine saler ses plats. Et surtout éviter les adjuvants industriels qui sont beaucoup trop salés.

Le sel de l'Atlantique a-t-il plus d'intérêt que le sel de cuisine normal ?

Au regard des effets du chlorure de sodium sur la santé, la différence est mineure. Mais les sels de l'Atlantique contiennent aussi d'autres minéraux et un peu moins de chlorure de sodium. Alors c'est plutôt mieux ! La différence notable est la présence d'additifs dans le sel de Méditerranée, qui ne sont pas naturellement présents dans le sel.

Sel et macrobiotique ?

> JEAN CELLE

PROFESSION : transformateur et importateur de produits biologiques japonais.

« Dans le Japon traditionnel, il n'y a pas de sel sur la table mais du shoyu ou du tamari. Il s'agit de soja lactofermenté, donc une forme de sel végétalisé qui convient mieux à notre organisme. Dans la vision traditionnelle des trois règnes, l'animal se nourrit du végétal qui se nourrit du minéral. Il n'est donc pas "dans l'ordre de l'univers", ce vers quoi tendent les macrobiotiques, de consommer directement du sel minéral ! Le sel n'est jamais utilisé tel quel, sinon il rigidifie le corps. Les Japonais enlèvent une partie du chlorure de magnésium du sel brut, en versant un peu d'eau dessus pour en extraire un liquide, le nigari, qui sert à faire cailler le tofu, ou à soigner de nombreuses maladies. C'est le sel restant qui est utilisé. Sinon, rappelons l'intérêt de boire des boissons légèrement salées quand il fait très chaud pour reminéraliser le corps et limiter la perte hydrique. »

PRODUITS TRANSFORMÉS

Il n'y a globalement pas moins de sel dans les produits transformés bio que dans les autres. Certains fabricants toutefois veillent à ne pas trop saler et le précisent sur leurs emballages, comme Natali et ses potages déshydratés. Hubert Chiron, chercheur à l'Inra de Nantes, a observé dans une étude que le pain bio au levain, naturellement savoureux, est souvent moins salé que le pain conventionnel, dont le goût doit être relevé.

ADDITIFS

Les principaux additifs dans les sels de cuisine industriels sont le ferrocyanure de sodium (E535) et le ferrocyanure de sodium, deux antiagglomérants. « Ils sont toxiques à haute dose, explique le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste au CHU de Montpellier, auteur d'*Impostures et vérités sur les aliments* (éd. Fayard). Ils peuvent provoquer des allergies. Mais comme tous les additifs, ils sont rarement notés sur les étiquettes, on ne sait jamais quelle est la dose utilisée. Et on ne connaît rien de leurs interactions alors que pour les médicaments, on fait des mises en garde contre les associations à ne pas faire ! »

Cultiver la terre... et la mer

> PASCAL DONINI

PROFESSION : Paludier. Enseignant dans un lycée agricole en Haute-Savoie, il voulait lâcher la théorie et passer à la pratique : en 2000, il s'est tourné vers cette étonnante profession qui consiste à récolter le sel au milieu des éléments naturels. Entretien avec un paysan-marin de Guérande heureux de sa reconversion.



Paludier, ça vous est venu comment ?

J'ai toujours voulu être paysan. Cultiver un marais salant demande beaucoup de temps, d'énergie physique, et peu d'argent. Ça m'a séduit. En un an de formation, j'ai appris l'essentiel. Après, tout est question d'observation, d'expérience. Certains de mes collègues, paludiers depuis plusieurs générations, sont des professionnels hors pair qui font les choses intuitivement. Moi, je suis un cérébral. Mais quand j'ai un doute, je fais comme eux !

Qu'est-ce qui vous plaît dans ce métier ?

Être seul sur trois hectares, dans la terre, de l'eau tout autour. À chaque coup de pelle, le paysage change... Il y a une profonde interdépendance entre l'homme et la nature. Je vois combien ma saline a évolué depuis que je l'ai. Souvent, je pense à ceux qui ont construit tout ça. Au départ, cela devait sembler très fragile ! Si on n'était pas là, le marais n'existerait plus. C'est un métier solitaire, mais avec une dimension collective. On entretient les circuits communs ensemble, on sort le sel ensemble. Je me sens à ma place ici, et profondément heureux !

Vous travaillez dans la saline toute l'année ?

Oui. Chaque année, il y a des sédiments qui se déposent, il faut les pousser dans un coin, les sortir à la brouette. On doit aussi consolider les digues. Le moindre petit effondrement peut causer beaucoup de dégâts, avec la force de l'eau. À partir d'avril, on s'occupe des oeillets, on commence à mettre l'eau à

tourner. En début de saison, il faut quatre à cinq semaines pour avoir une saumure, alors qu'en juin-juillet, il en faut trois s'il fait chaud. Mais plus c'est lent, mieux c'est ! La saline n'aime pas les à-coups, tout doit se faire lentement et en douceur. C'est pour cela que le sel de Guérande est le meilleur : ici, c'est le marais le plus septentrional ; on a moins de soleil que les autres, l'évaporation est moins brutale.

Il y a donc des différences de qualité selon la période de l'année ?

En début de saison, la cristallisation se fait dans l'oeillet, les rendements sont peu élevés, c'est là que le sel est le meilleur. En avançant dans la saison, le sel se charge en magnésium, et parfois, en pleine chaleur, on a presque de la poudre. Chaque paludier peut reconnaître son sel à l'œil. La couleur, la granulométrie sont différentes selon la qualité de l'argile de chaque saline. Et la météo influe beaucoup. À l'été 2007, très pluvieux, on a fait 500 kilos à l'oeillet. À l'été 2003, caniculaire, 2,7 tonnes à l'oeillet. Le sel était si magnésien qu'il avait des paillettes, comme du verre brisé !

Comment définiriez-vous le sel de Guérande par rapport aux autres sels ?

Il est riche en oligo-éléments apportés par la terre. C'est ce qui lui donne tout son goût et ce qui fait qu'il sale moins, puisque proportionnellement il contient moins de chlorure de sodium que le sel du Midi. Il n'est pas du tout agressif en bouche. Pour le consommateur, il est plus cher, parce qu'il y a moins de rendement et plus de main-d'œuvre, et parce que c'est un produit instable et totalement artisanal...

« Une poudre de Perlimpinpin »

Eric Guérin, artiste-cuisinier, est passionné par le sel de Guérande. Ces petits cristaux gris ou blancs lui semblent irremplaçables pour sublimer les produits de la nature.

Il n'est pas né breton, il l'est devenu. « Je me suis ancré dans cette terre que j'ai choisie. » Dans le marais de Brière, au large de La Baule, Eric Guérin a installé son restaurant La Mare aux oiseaux dans une chaumière, posée sur la petite île de Fédrun, dans l'archipel de Saint-Joachim (44). « Je suis tombé dingue de cet endroit-là, ce marais, une nature sauvage où se mêlent la terre, la mer... » Passionné par la nature, il tente de l'appréhender par tous ses sens. « Tout part d'une émotion, que je cherche à retranscrire. Je prends un papier, un crayon et je mets des mots, je dessine. J'imagine des couleurs, des textures, des reliefs, des odeurs, des saveurs... »

Il sélectionne des produits les plus naturels possible. Beaucoup sont biologiques ou sauvages. Le sel de Guérande est l'un de ses ingrédients fétiches. « Il m'a énormément touché quand je suis arrivé ici. Sa couleur grise rappelle la terre sur laquelle il était posé. Dans son humidité et son petit goût iodé, on retrouve la mer. Il est vraiment l'expression de l'osmose entre l'homme et les éléments. » L'artiste-cuisinier n'aime pas travailler d'autres sels. « Le sel iodé raffiné ou la fleur de sel du Midi n'ont pas la même texture. Je n'y sens aucune sensualité. C'est comme un produit chimique qui brûle et attaque l'aliment. Avec le sel de Guérande, on gère mieux la salaison, l'assaisonnement me semble plus facile. » Eric Guérin croque la fleur de sel « comme ça, toute la journée. C'est une petite gour-

mandise qui excite les papilles, sans saler brutalement. C'est un produit d'exception, créé magiquement par les vents d'est, ramassé tout en douceur par l'homme. Il suffit de la regarder pour comprendre que c'est tout à fait autre chose. Elle a notamment un croquant très intéressant. » Il en met juste une pointe dans le caramel qui accompagne des escargots recouverts d'un petit dôme en croûte de sel. Ou dans un caillé de vache accompagnant un confit de mangue, à la carte des desserts. « La fleur de sel apporte une touche sensuelle, féminine, un peu excitante. »

Eric Guérin est aussi un adepte de la croûte de sel. Du sel légèrement humide, mélangé à un blanc d'œuf et tassé autour d'un poisson, d'une viande ou d'un légume, le tout cuit au four.

« La croûte de sel permet de créer une alchimie exceptionnelle. Avec des anguilles du marais, la texture habituellement caoutchouteuse devient très fondante, il y a un échange entre le sel, iodé, et la graisse du poisson, c'est tout à fait inédit! »

Il fait même mariner son foie gras dans le gros sel. « Je recouvre mes lobes complètement et je les laisse confire trois heures. Ils sont mi-cuits, encore un peu crus à cœur. C'est parfait! »

Pour lui, aucun doute, le sel est « un assaisonnement primordial qui sublime le produit, une poudre de perlimpinpin qui magnifie tout... », à condition d'être totalement naturel comme celui de Guérande!



Petits et grands

Si le sel est autant prisé, c'est notamment parce qu'en cuisine, il fait ressortir les goûts. Mais il a beaucoup d'autres vertus, à utiliser au quotidien.

Dégorger

Le sel a la particularité chimique de retenir et même d'attirer l'eau, leurs molécules étant capables de se lier facilement entre elles. C'est ce qui explique que si l'on sale un aliment puis qu'on le laisse reposer, au bout de quelques minutes, de l'eau apparaît. Bien pratique pour faire dégorger les concombres, les cornichons, les aubergines...

Fondre ou pas ?

Le sel se dissout dans l'eau mais pas dans l'huile. Pour la vinaigrette, si le vous mettez dans le vinaigre, il fond. Si vous le mettez après l'huile, il conserve son croquant. De même, les grains de fleur de sel restent dans le beurre demi-sel et dans le caramel au beurre salé.

Bouillir

Le sel a une température d'ébullition quatorze fois plus élevée que celle de l'eau. Ce qui signifie que plus l'eau est salée, plus sa température d'ébullition est haute. Certains cuisiniers proposent de saler l'eau juste au moment de l'ébullition puis d'y verser les légumes crus pour mieux les blanchir.



Légumes lactofermentés

Excellent conservateur, le sel est utilisé dans toute lactofermentation. Coupez choux, navets ou carottes en lanières fines. Dans un plat, alternez-en des couches avec un peu de sel. « Le secret, c'est de prendre un sel fin et de l'étaler uniformément, ni trop ni trop peu », explique Valérie Moinard, responsable de la qualité chez Christ-Nutrim. Couvrez avec une assiette et posez un poids très lourd dessus. Attendez quelques jours, rincez, dégustez !

gr os grains magiques



Dégeler

L'eau gèle à 1°C, le sel à -2°C. C'est pourquoi il sert à dégeler les routes, ou à dégeler plus vite un aliment surgelé.

Cuire

Certains cuisiniers ne salent leur viande qu'en fin de cuisson pour que l'eau qu'elle contient reste bien à cœur. À l'inverse, Brigitte Fichaux, diététicienne, recommande de saler un peu les légumes avant de les cuire à l'étouffée pour faire ressortir leur eau de végétation. Elle propose aussi de saler l'eau de trempage des légumineuses « pour éviter aux minéraux de fuir dans l'eau par osmose ». En revanche, elle sale les céréales après cuisson « pour ne pas les durcir ». Marie-France Muller, naturopathe, s'intéressant à ce qu'elle appelle « la vitalité des aliments », dit le contraire : « Je ne sale jamais avant cuisson. Car chauffé, le sel devient inerte, et cela ne me semble plus intéressant. »



Gris ou fleur ?

Réservez la fleur de sel, un peu moins riche en oligo-éléments, pour les crudités à la croque-au-sel ou pour assaisonner en dernière minute. Le gros sel gris fera l'affaire pour les autres préparations. À écraser soi-même au mortier, plus ou moins fin selon ses besoins. C'est plus efficace que le moulin, surtout quand le sel est humide.

Parfumer

Aux herbes, au céleri, aux algues... les sels parfumés sont très pratiques pour des assaisonnements rapides. Goûtez aussi sur vos salades le délicieux gomasio, des graines de sésame torréfiées et broyées, dont l'huile enrobe 5 % de sel.

Nettoyer

Gros sel et vinaigre sont parfaits pour faire les cuivres ou pour désinfecter une planche à découper en bois, entre autres...

Reposer

Une poignée de gros sel gris dans un bain chaud pour délasser des pieds fatigués et on revit !

En résumé

SELS MARINS BRUTS. Souvent humides, ils sont plus riches en minéraux et oligo-éléments que les sels raffinés. Ils sont aussi sans additifs et moins riches en chlorure de sodium, donc meilleurs pour la santé.

GOÛT. Les sels de l'Atlantique et ceux du Midi n'apportent pas les mêmes sensations gustatives.

SEL DES SALINES DE GUÉRENDE. Le Guérandais est certifié Nature et progrès : il est produit dans le plus grand respect de l'environnement.

BIOLOGIQUE ? Le sel étant un minéral, il ne peut pas être certifié biologique.

ENVIRON 4 G. C'est la consommation journalière de sel recommandée, soit 2 à 5 fois moins que celle des Français.

EN EXCÈS. Le sel favorise l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, la déminéralisation osseuse.

PLATS INDUSTRIELS. Lorsqu'on en consomme beaucoup, même biologiques, on s'expose à un excès de sel. Les préparations maison sont donc recommandées.

En savoir plus :
Les salines de Guérande : www.seldeguerande.com
Le site de P. Donini : www.sel2guerande.com
Restaurant La Mare aux oiseaux :
www.mareauxoiseaux.fr



Aromatisé

Dans un mortier, écrasez vos graines, aromates, pétales de fleurs avec du sel qui absorbera les particules aromatiques. Très pratique pour capter le délicieux parfum de la sauge sans conserver la texture charnue de ses feuilles, pas toujours agréable.