Herbes et épices : une alternative saine au sel et une nouvelle approche gustative

2 décembre 2014

Des chercheurs de l'université de Reading ont découvert que l'apport d'herbes et épices pouvait compenser un apport moindre en sel (cf. article publié dans *Appetite* en octobre). Des tests consommateurs, à qui étaient présentées des soupes cuisinées avec des épices et des herbes, dont l'origan, ont montré une meilleure acceptabilité du manque de sel de la part de ces derniers au bout de 5 jours d'exposition. Ce laps de temps correspondait à l'adaptation aux saveurs plus subtiles des ingrédients.

La prise trop élevée de sel augmente le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. L'usage d'herbes et d'épices est ainsi une voie intéressante à explorer pour réduire cette consommation, tout en maintenant la saveur des aliments. L'alternative au sel peut être utilisée par les cuisiniers individuels, mais également par les professionnels et les industriels.

Source : EUFIC