

## FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

# La moitié d'un cube bouillon, c'est du sel ?

**A** l'origine, le cube bouillon est un concentré déshydraté de viande rouge ou de volaille fabriqué artisanalement depuis 140 ans. Sa recette a été industrialisée et commercialisée en 1902. Elle varie en fonction du contenu (à base de volaille, de viande, de poisson et de légumes aromatisés ou pas) et de sa forme (en cube, en pâtes, en poudre et liquide).

Il est hyper-consommé tant les goûts et les utilisations sont variées et il est d'une praticité à toutes épreuves. Qui fabrique encore son bouillon quand il se lance dans une préparation culinaire ?

Un cube de bouillon de 10 g contient 5 g de sel. En sachant que la recommandation est de 5 g de sel par jour et qu'il est conseillé dans le mode d'emploi de mettre 1 cube par 500 ml d'eau, autant dire que la note est salée ! Il existe des versions allégées avec une réduction de 25 % du sel mais malgré cela, les recommandations sont dépassées. Il est d'autant plus difficile de doser quand le cube est sous une forme de poudre ou de liquide, cela reste une source importante de sel.

La composition du cube de bouillon relève du petit chimiste : sel, malto-dextrine, amidon de pomme de terre, exhausteurs de goût (glutamate), extrait de levure, huiles, graisse de palme, arômes artificiels, colorants, sucre, dextrose, épices, aromates (persil, ciboulette, etc.), acidifiants (acide citrique), lactose, jus d'oignon concentré, viande ou volaille en poudre, légumes, sauce soja, etc.

## L'appellation bio ne doit pas comporter d'exhausteurs, de colorant ni d'arômes artificiels

Certaines appellations sont erronées :

- la présence de légumes dans le cube bouillon de légumes par exemple. On trouve maximum 10 à 12 % de légumes dans certains cubes bio. La majorité des cubes de bouillons de marque célèbres sont de l'ordre de 0,2 % à max 3 % de légumes
- certains cubes de bouillon de viande ou de poule ne contiennent que 0,2 % en moyenne de source de viande
- l'appellation « dégraissé » par rapport au cube normal n'est pas toujours justifiée. Les 2 cubes dans les 2 versions sont respectivement 0,1 et 0,2 % de matières grasses.

## Quelle alternative alors ?

- Faire son bouillon de bœuf, de volaille ou de légumes « maison » : récupérer l'eau de cuisson d'une poule au pot, de carbonnades bouillies, de lapin dont l'eau a été aromatisée à l'aide de divers légumes frais en tronçons, d'herbes aromatiques, d'épices. Les mettre dans des bacs à glaçons dans le congélateur. Voici un cube tout prêt maison moins salé.
- Utiliser dans sa cuisine des épices et des aromates divers et variés pour donner le goût recherché. ■



**Les diététiciennes du  
Conseil diététique de l'ABD**