

## FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

# Sels de terroir, sels «exotiques» aussi salés que le « classique » sel de table ?



Sels de toutes les couleurs, de toutes origines, et surtout de tous les prix, fleurissant dans les épicerie fines ou les endroits branchés, ce vrai/faux fait la part des choses entre l'exotisme, le bon sens et l'effet sur la santé des consommateurs de ces sels « exotiques ».

En raison de la manière souvent artisanale dont ils sont récoltés, importés et présentés, les sels «exotiques» appartiennent à la catégorie des produits haut de gamme. Très coûteux, recherchés par les gastronomes, utilisés dans les restaurants étoilés, il n'en reste pas moins vrai que leur utilisation en excès est tout aussi délétère pour la santé que le classique « sel de table ».

## BREF APERÇU DES SELS EXOTIQUES, GOURMETS OU DE TERROIR ...

Nom Complet	Origine géographique	Caractéristiques	Utilisation
Sel Rose d'Himalaya	Pakistan, Asie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sel non raffiné</li> <li>Riche en fer</li> <li>Ne contient pas d'iode</li> </ul>	<p><b>Cuisine :</b> goût fin et délicat. Utilisé comme sel de bain a comme vertu de stimuler la circulation sanguine, détendre les muscles et éliminer les toxines du corps.</p>
Sel Noir d'Hawaï	Île de Molokai, île d'Hawaï, Océanie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sel non raffiné</li> <li>Légèrement fumé</li> <li>Naturellement iodé et riche en charbon actif de par sa proximité avec les volcans</li> </ul>	<p><b>Cuisine :</b> ses cristaux noirs donnent un contraste étonnant aux plats auxquels ils sont ajoutés.</p>
Sel Alae Rouge	Île d'Hawaï, Océanie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sel non raffiné</li> <li>Coloré à l'argile rouge, « alae »</li> <li>Léger goût noisette</li> </ul>	<p><b>Cuisine :</b> le sel Alae donne une touche finale aux poissons et viandes blanches. Utilisé tant pour son goût particulier que pour sa couleur originale.</p>
Fleur de sel	Camargue (entre autre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sel non raffiné, recueilli de façon artisanale et quotidienne à la surface de l'eau où il s'est formé</li> </ul>	



## EN CONCLUSION

Sels de terroir aux notes exotiques, aux couleurs particulières, non raffinés ou classique salière remplie de grains blancs raffinés, ils ont tous les mêmes effets néfastes sur la santé lorsqu'ils sont consommés en excès.

Quelle que soit l'origine, c'est la teneur en sodium du sel qui est responsable des problèmes de santé. **Le sel reste du sel et avoir la main légère dans son utilisation est toujours de mise !** ■