

Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



Perdu(e) dans le labyrinthe des aides culinaires au supermarché ? Nous vous aidons à sélectionner des produits qui rehausseront vos plats sans compromettre votre santé.

LES AIDES CULINAIRES : QUELS USAGES ?

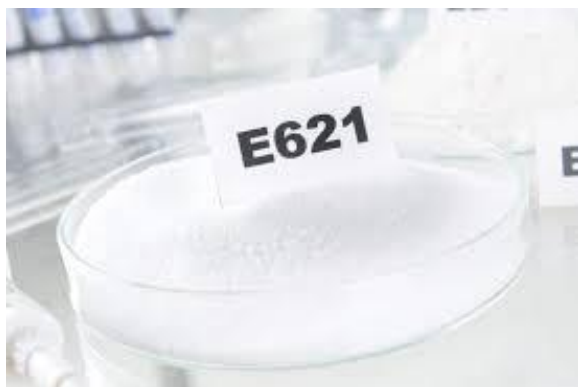
Au rayon des condiments des supermarchés, une partie est consacrée aux aides culinaires. Ce sont généralement des préparations qui servent à réaliser un bouillon, à donner du goût à un poisson ou à une viande ou qui permettent d'aromatiser les plats que vous cuisinez (risottos, plats mijotés, soupes...). Une aide culinaire peut également être une préparation pour réaliser une recette particulière ou une sauce. Il existe aussi des kits renfermant à la fois des préparations de légumes et d'épices et un sac de cuisson (en polyéthylène téréphtalate PET) pour cuire poulet ou rôti en papillotes.

AIDES CULINAIRES Comment les choisir *Le TOP et le FLOP au supermarché*



DES AIDES CULINAIRES SOUS TOUTES LES FORMES

Généralement, ces aides culinaires contiennent des légumes, de la viande, des herbes aromatiques et des épices. On les trouve sous forme de tablette compacte (cube), de poudre, de liquide ou encore sous forme de petite portion à la texture fondante. Mais dans ce rayon difficile (mais pas impossible !) de trouver des produits qui ne sont pas ultra-transformés.



QUELS SONT LES CRITÈRES DE CHOIX ?

Sachez-le : ces produits sont généralement très salés, le sel est même bien souvent le premier ingrédient. L'idéal est donc de sélectionner des versions non salées ou peu salées.

De plus, les ingrédients tels que les légumes dans les bouillons du même nom, ou la viande dans les bouillons de bœuf ou volaille, peuvent être présents dans des quantités anecdotiques. Nous avons également trouvé des bouillons « au bon goût de boeuf ou de volaille » mais avec la mention « végétal » et sans la moindre trace de viande dans la liste d'ingrédients, seulement des arômes naturels. Vous le constaterez en lisant la composition, les ACE (agents cosmétiques et économiques), marqueurs de l'ultra-transformation, sont nombreux dans les aides culinaires, ils sont même souvent majoritaires face aux vrais ingrédients.

Parmi eux, on trouve des exhausteurs de goût et plus particulièrement le glutamate monosodique (E621), un additif qui stimule l'appétit et auquel certaines personnes pourraient être sensibles. Cela se manifeste, après une consommation importante de glutamate monosodique, par divers symptômes tels que des maux de tête, des bouffées de chaleur, des nausées ou encore des douleurs musculaires.

Source : <https://www.lanutrition.fr/le-monde-de-la-nutrition-mai-2025>

02

De plus, cet additif consommé à doses élevées et/ou de façon répétée pourrait présenter une certaine toxicité et causer des problèmes plus sérieux pour la santé : cardiotoxicité, neurotoxicité, hépatotoxicité, dysfonctionnement métabolique, effet sur la reproduction masculine.

Pour ceux qui veulent éviter le glutamate, sachez qu'il se cache parfois dans d'autres ingrédients tels que les extraits de levure notamment. Les aides culinaires contiennent également des arômes, de la graisse de palme ou encore des amidons modifiés. Tout un programme !

En bref, pour choisir une aide culinaire convenable : regardez la quantité de sel ainsi que le nombre d'ACE en évitant les exhausteurs de goût, le sirop de glucose ou encore les arômes artificiels. Privilégiez les aides culinaires qui contiennent le plus de légumes ou de viande et sans huile de palme c'est mieux.



Cuisine anti-âge de la science à l'assiette

L'art de savoir manger pour bien vivre et mieux vieillir.

220 pages de santé gourmande



en savoir plus

LE TOP

CARRÉS DE LÉGUMES BIO CARRÉS FUTÉS



Ingrédients :

légumes* & aromates* (carotte* 43 %, curry* 11,5 % (coriandre*, curcuma*, cannelle*, fenugrec*, cardamome*, gingembre*, paprika*, piment*, muscade*, girofle*, poivre*), gingembre* 3,5 %), beurre de cacao*, coco* 7 %.

Notre avis :

ces petits carrés de légumes bio peuvent être utilisés chauds ou froids. Ils sont riches en légumes et aromates et ne contiennent aucun ACE. En plus, il n'y a pas de sel ajouté. C'est une belle performance, bravo !

BOUILLON DE LÉGUMES ALNATURA

Ingrédients :

1 sel marin 54 %, légumes* séchés et moulus 21 % (oignons* 8,5 %, carottes* 6,4 %, poireau* 2,4 %, céleri*, oignons frits*, potiron*), farine de riz complet*, huile de tournesol*, jus de carotte concentré*, ail*, curcu7 %.

Notre avis :

ce bouillon de légumes contient 21 % de légumes variés et aucun ACE, c'est très bien. Petit bémol pour le sel en premier ingrédient mais cela reste un bon produit que l'on trouve au rayon bio du supermarché.



BOUILLON AUX LÉGUMES EN POUDRE RAPUNZEL



Ingrédients :

sel de mer, farine de riz complet*, légumes* 20 % (carottes*, céleri*, oignons*, panais*), extrait de levure*, curcuma*, huile de tournesol*, persil*, feuilles de céleri*, feuilles de livèche*, macis*, poivre*, laurier*.

Notre avis :

une teneur en légumes à 20 % c'est bien. C'est le point positif de ce bouillon de légumes bio. Il n'y a qu'un seul ACE, pour le rayon c'est plutôt rare même si on déplore la présence d'extrait de levure.

BOUILLON CUBE LÉGUMES JARDIN BIO ÉTIC

Ingrédients :

beurre de karité*, légumes* 21,5 % (tomates*, céleri*, oignons*, carottes*, poireaux*, panais*), amidon de maïs*, sirop de glucose*, sucre de canne brut*, extrait de levure, plantes aromatiques* (feuilles de livèche*, persil*, feuilles de céleri*, origan*, thym*, romarin*).

Notre avis :

une bonne quantité de légumes, un produit sans sel ajouté, c'est vraiment bien. Mais ce n'est pas parfait en raison de la présence de 3 ACE dont un extrait de levure, source de glutamate.



LE TOP

Bouillon cube légumes dégraissé bio – Jardin BiO étic



Ingrédients :

- Sel marin, maltodextrine*, amidon de maïs*, sirop de glucose*, légumes* 11% (oignons*, carottes*, poireaux*, tomates*, poivrons rouges*, céleri*), extrait de levure, épices*, fines herbes* (céleri), sucre caramélisé*, huile d'olive*.
- Points forts :** Pauvre en matières grasses, sans huile de palme, sans arômes ajoutés, sans exhausteurs de goût artificiels.

n plus, il n'y a pas de sel ajouté. C'est une belle performance, bravo !

Bouillon cube légumes – Bjorg

Ingrédients :

- Sel marin, amidon de pomme de terre*, graisse végétale de karité*, carottes* 6%, extrait de levure, oignons* 2,3%, macis*, ail* 0,8%, poireau* 0,5%, persil* 0,5%, céleri* 0,4%, huile de tournesol*, curcuma*.

Points forts : Sans glutamate ajouté, sans huile de palme, sans sucres ajoutés.

À noter : Teneur en légumes relativement faible (environ 10%). Bjorg



Bouillon cube légumes bio – Maggi



Ingrédients :

- Sel de cuisine, légumes* 11% (oignon* 3,5%, céleri* 3,3%, carotte* 1,6%, panais*, épinard*), fécule de pomme de terre*, sucre*, sirop de glucose*, beurre de karité*, extrait de levure*, arômes naturels de légumes, d'oignon et de céleri ; curcuma*, poivre noir*, ail*.

Points forts : Version bio du bouillon Maggi, avec des ingrédients sélectionnés.

À noter : Présence d'arômes naturels, teneur en sel relativement élevée (0,86 g/100 mL).

Bouillon cube légumes sans sel ajouté bio – La Vie Claire

Ingrédients :

- Amidon de maïs*, beurre de karité*, oignon* (9%), carotte* (9%), céleri* (7,5%), extrait de levure*, poireau en poudre (2,4%), persil*, curcuma*, feuille de livèche*, poivre*, ail*, muscade*, laurier*.

Points forts : Sans sel ajouté, teneur élevée en légumes, sans huile de palme.

À noter : Présence d'extrait de levure



LE TOP

Jardin BiO étic – Bouillon cube volaille sans sel ajouté

Ingrédients :

- Beurre de karité*, amidon de maïs*, sirop de glucose*, viande de volaille en poudre* (6,5%), sucre de canne brut*, extrait de levure, graisse de volaille* (1,1%), céleri*, oignons*, épices*, fines herbes*, ail*, arôme naturel.

Points forts : Sans sel ajouté, sans huile de palme, sans exhausteurs de goût ni arômes artificiels.

À noter : Présence d'extrait de levure, source naturelle de glutamate.

IBO – Bouillon de poule ou bœuf en cubes bio

Ingrédients :

- Sel, amidon de maïs*, miso* (soja*, riz*, eau, sel, ferment koji: *Aspergillus Oryzae*), huiles végétales* (karité*, huile d'olive vierge extra*), graisse de poule* (5%), viande de poule déshydratée* (4,9%), légumes déshydratés* (1,5%) (oignon*, céleri*, carotte*, ail*, persil*), épices*.

Points forts : Sans huile de palme, sans extrait de levure, sans gluten.



Jardin BiO étic – Bouillon cube bœuf bio



Ingrédients :

- Sel marin, beurre de karité*, viande de bœuf en poudre* (11,5%), sucre de canne brut*, amidon de maïs*, oignons grillés*, extrait de levure, sucre caramélisé*, graisse de bœuf* (1,2%), céleri*, oignons*, fines herbes*, carottes*, épices*, ail*.

Points forts : Sans huile de palme, sans arômes ajoutés, sans exhausteurs de goût artificiels.

Conclusion

Pour une aide culinaire saine, privilégiez les bouillons sans sel ajouté, riches en légumes et sans additifs artificiels. Le bouillon de légumes sans sel bio de KoRo se distingue par sa composition simple et sa teneur élevée en légumes. Les bouillons de Jardin BiO étic et de La Vie Claire offrent également de bonnes alternatives

Pour des bouillons de volaille et de bœuf sains, privilégiez ceux sans sel ajouté, sans additifs artificiels et avec une teneur élevée en viande. Les bouillons de la marque IBO se distinguent par leur composition naturelle et l'absence d'extrait de levure. Les bouillons de Jardin BiO étic offrent également de bonnes alternatives, notamment leur version sans sel ajouté pour la volaille.

LE FLOP

COURT-BOUILLON FINES HERBES ET VIN BLANC KNORR



Ingrédients :

Sel, graisses végétales (palme, palme totalement hydrogénée), acidifiant : acide citrique, exhausteur de goût : glutamate de sodium, carotte¹, oignon¹, feuilles de laurier, vin blanc : 1,8 %, amidon, thym¹, origan, basilic : 0,5 %, persil : 0,3 %, poivre, arômes, extrait de levure, persil tubéreux¹, graines de céleri. 1. Ingrédients issus de l'agriculture durable : 7,4 %

Notre avis : du sel en premier ingrédient, de la graisse de palme, du glutamate de sodium, de l'extrait de levure... La liste des points négatifs est trop longue ! Il y a sûrement mieux au rayon des aides culinaires.

BOUILLON DE LÉGUMES SANS SEL KNORR

Ingrédients :

sirop de glucose, beurre de karité, arômes, oignon grillé : 8 %, amidon, sucre, persil : 1,2 %, noix de muscade, poivron rouge² : 0,9 %, poivre, carotte² : 0,6 %, racine de livèche², romarin : 0,2 %, curcuma².

2. Ingrédients issus de l'agriculture durable : 11,4 %.

Notre avis :

un bouillon SANS SEL mais avec du sirop de glucose en premier ingrédient ! Les premiers légumes, des oignons grillés, arrivent en 4e dans la liste d'ingrédients. On trouve, plus loin dans la composition, poivrons et carottes en quantité anecdotique. Il y a mieux.



BOUILLON GOÛT VOLAILLE DÉGRAISSÉ AUCHAN



Ingrédients :

sel, amidon de maïs, extrait de levure, sucre, graisse de palme, arômes naturels, viande et graisse de volaille 2,2 % (origine Espagne ou Portugal), arôme naturel d'oignon, légumes 1,3 % (oignon, tomate, poireau, carotte, chou), arôme naturel de céleri avec autres arômes naturels, arôme, épices et aromates 0,5 % (persil, curcuma, poivre blanc, clou de girofle, cannelle), arôme naturel d'estragon, antioxydant : extraits de romarin.

Notre avis :

du sel en premier ingrédient, beaucoup d'ACE notamment des arômes en très grand nombre, seulement 2,2 % de volaille. Pas terrible, on n'achète pas.



Bouillon de poule Dilecta

- Note : 9/20
 - Problèmes identifiés :
 - Teneur excessive en sel
- Présence d'additifs et d'allergènes



Bouillon de volaille Kania (Lidl)

- Note : 7,5/20
- Problèmes identifiés :
 - Teneur excessive en sel
 - Présence d'additifs d'allergènes
 - Utilisation d'huile de palme



Bouillon de poule Knorr

- Note : 9,5/20
- Problèmes identifiés :
- Teneur excessive en sel
- Présence d'additifs et d'allergènes



Points de vigilance

Excès de sel : Certains bouillons contiennent jusqu'à 1,63 g de sel pour 150 ml de bouillon reconstitué, soit plus de 25 % de l'apport quotidien recommandé par l'OMS.

Additifs controversés : Présence fréquente de glutamate monosodique (E621) et d'autres exhausteurs de goût, associés à des effets indésirables chez certaines personnes sensibles.

Sucres cachés : Utilisation de sirop de glucose et de sucre caramélisé pour masquer l'amertume, contribuant à une consommation inconsciente de sucres.

Huiles de mauvaise qualité : Usage d'huile de palme, critiquée pour son impact environnemental et sa teneur en acides gras saturés.

HERBES ET ÉPICES SÉCHÉES



✓ Les meilleures herbes et épices séchées du commerce

✓ Herbes et épices bio (certifiées)

- Pourquoi : meilleure traçabilité, absence de pesticides, pas d'irradiation (traitement utilisé pour éviter les moisissures).
- Exemples de marques fiables :
 - **Cook Arcadie** (bio, équitables, non irradiées)
 - **Épices Shira** (qualité gastronomique)
 - **Écoidées, Jean Hervé, Herbaria, Probios**

✓ Épices entières à moudre soi-même

- Exemple : grains de poivre, cumin en graines, bâtons de cannelle, clous de girofle.
- Avantage : les arômes et les actifs (antioxydants, huiles essentielles) sont mieux préservés.

✓ Herbes de qualité culinaire

- Vérifier la couleur (vive = fraîcheur), l'odeur (prononcée = puissance aromatique).
- Choisir des monoproduits sans sel ni additifs.

✗ À éviter ou à limiter

✗ Mélanges "4 épices", "grillades", "provençales" avec additifs

- Souvent chargés en arômes artificiels, exhausteurs de goût (E621) ou sel caché.
- ✗ Herbes séchées de très basse qualité (premier prix)
 - Moins aromatiques, issues parfois de plantes de piètre qualité, voire irradiées.
 - Le basilic, l'origan ou la menthe perdent beaucoup en saveur et en actifs si mal conservés ou mal séchés.

Épices moulues depuis longtemps

- Le curcuma, paprika, gingembre, etc. moulus depuis des mois perdent leurs propriétés.

Astuce : acheter en petites quantités ou en vrac, de préférence dans des boutiques bio ou spécialisées.

Herbes de Provence maison

Retrouvez la puissance des saveurs fraîches, bien plus vibrantes que celles des herbes séchées industrielles.

👉 Mélanger les herbes fraîches (10 g de chaque : romarin, thym, sauge, sarriette, basilic, origan + 3 feuilles de laurier)

🔥 Déshydratation à l'Airfryer : 40 min à 70°C

🔥 Déshydratation au four : 3-5 h à 70°C

à la fin de la déshydratation : mixer plus ou moins finement, selon vos goûts.

Aromates de la santé



FOND DE SAUCE



✓ Les meilleurs choix pour la santé

1 Ariaké – Fonds et fumets en pâte

- Description : Produits haut de gamme utilisés par les chefs, élaborés sans additifs ni exhausteurs de goût.
- Avantages :
 - Ingrédients naturels.
 - Sans huile de palme.
 - Faible teneur en sel.
- Produits recommandés :
 - Fond de volaille en pâte – 500 G – Ariake
 - Fumet de poisson en pâte – Ariaké – Pot 500g

2 Chef® – Fonds liquides prêts à l'emploi

- Description : Fonds de volaille naturels, sans additifs controversés, avec une composition simple et saine.
- Avantages :
 - Sans exhausteurs de goût ajoutés.
 - Ingrédients d'origine naturelle.
 - Bonne teneur en protéines.
- Produit recommandé :
 - Fond Blanc de volaille – 800 G

3 Tradichef – Gamme bio

- Description : Fonds de sauce biologiques fabriqués en France, sans additifs ni conservateurs.
- Avantages :
 - Certifiés Agriculture Biologique.
 - Sans exhausteurs de goût.
 - Sans colorants ni conservateurs.
- Produits recommandés :
 - Fonds blanc de volaille
 - Fumet de poisson – 1 kg à 10 kg

Produits à consommer avec modération

Maggi – Fonds et fumets classiques

- Description : Produits largement disponibles, mais contenant des additifs et une teneur en sel élevée.
- Inconvénients :
 - Présence d'exhausteurs de goût (glutamate monosodique).
 - Teneur en sel élevée.
 - Présence de sucres ajoutés.
- Produits concernés :
 - Maggi – fond de volaille (110g)
 - Fumet de poisson, Maggi (90 g)

Knorr – Fonds déshydratés

- Description : Produits pratiques, mais contenant des additifs et une teneur en sel importante.
- Inconvénients :
 - Présence d'exhausteurs de goût.
 - Teneur en sel élevée.
 - Utilisation d'huile de palme.
- Produits concernés :
 - Knorr 1-2-3 Fumet de Poisson FTS 1 kg

✗ Produits à éviter

Certains fonds de sauce contiennent des additifs controversés, tels que le colorant E150d (caramel au sulfite d'ammonium), potentiellement cancérigène selon certaines études. De plus, la présence de sucres cachés (sirop de glucose, sucre caramélisé) est fréquente dans ces produits pour améliorer la saveur et la texture.



Bouillon de poule au sarrasin



Pâtes à l'encre de seiche, saumon, brocoli



Bouillon de poule à l'œuf dur et carotte

Variations autour du bouillon

Bouillon de poule dégraissé

Quelques astuces pour réussir son bouillon

- Commencer la cuisson à l'eau froide
- Faire cuire à basse température (en dessous de 98°C)
- Retirer la peau de la volaille pour alléger le bouillon
- Si vous le cuisez à la casserole, retirer au début de l'ébullition l'écume
- À la fin de la cuisson, filtrer et placer au frais quelques heures, si vous voulez enlever le maximum de graisse.
- Ajouter les aromates
- Ajouter 2 c. à soupe de vinaigre pour faire extraire les micronutriments
- Faire cuire en douceur au moins 6 h/

Le bouillon de poule : un remède ancestral validé par la science ! 🧪🌟

Longtemps utilisé comme remède maison, le bouillon de poule est aujourd'hui reconnu pour ses bienfaits scientifiquement prouvés sur la santé. Voici pourquoi vous devriez l'adopter :

- ◆ 💪 **Renforce l'immunité** : riche en glutamine et cystéine, il aide à combattre les infections et à réduire l'inflammation.
- ◆ 🦴 **Protège les os et les articulations** : source naturelle de collagène, glucosamine et chondroïtine, il soutient la santé articulaire et prévient l'ostéoporose.
- ◆ 🧴 **Améliore la santé de la peau, des cheveux et des ongles** : le collagène et la glycine favorisent une peau plus ferme et hydratée, réduisant les rides.
- ◆ 🧠 **Favorise un bon équilibre nerveux** : riche en glycine, un acide aminé aux effets apaisants, il améliore le sommeil et la concentration.
- ◆ 🌿 **Soutient la digestion et la santé intestinale** : contient de la gélatine, qui répare la paroi intestinale et prévient la perméabilité intestinale.

Cuisson à l'Omnicuiseur : placer la viande dégraissée, 1 oignon et 1 carotte, feuilles et branches de céleri + un bouquet garni et quelques poivres en grain et verser l'eau froide. Cuisson : 4h-6h, Haut et Bas maxi 30 min, puis Bas mini, Haut 0. (ajouter de l'eau si nécessaire)

À la fin de la cuisson ajouter une bonne poignée de persil et laisser 15-20 min avant de filtrer.

Idées accompagnements healthy : sarrasin, quinoa ou orge perlé cuits, œuf dur, légumes vapeur, vermicelle de Konjac ou de riz, paillettes d'algues etc...

Bouillon de poule santé bouillonnante...

Renforce l'immunité *Glutamine, minéraux*

Apaise les rhumes et les bronchites *Cystéine, minéraux*

Soigne les articulations *Proline, glucosamine, gélatine*

- Lubrifie les articulations
- Régénère les cartilages

Améliore la digestion *Gélatine, glutamine, glycine*

- Perméabilité des intestins

Alcalinisant

- Magnésium, potassium, calcium, glutamine*
- Équilibre acido-basique

Tonifie la peau

- Collagène, proline*
- Cicatrisation, renouvellement des cellules



300 recettes à l'Omnicuiseur 🍴



Plus d'infos

Cuisine anti-âge

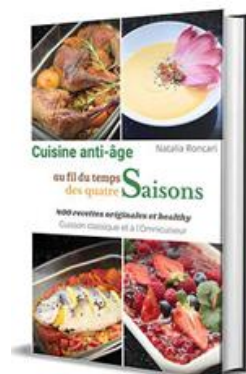
de la science à l'assiette



Cuisine anti-âge
3ème édition



Cuisine anti-âge
2ème édition



Cuisine au fil du
temps. 4 saisons



Ma pâtisserie santé-
minceur, à l'
Omnicuseur



Mon cerveau au
TOP



Bye-Bye, Cholestérol



Microbiote – ma santé



Ma méthode –
ventre plat



Une journée pour
soi : programme 3D



Mon objectif ? Partager avec vous les clés d'une alimentation saine et gourmande et les bonnes pratiques nutritionnelles, pour que **bien manger rime avec plaisir de cuisiner**.

Vivre mieux, plus longtemps et en pleine santé, c'est tout un art !

Natalia Roncari