

Salé ou sucré ?



On distingue **quatre goûts** : le salé, le sucré, l'acide et l'amer. La majorité des aliments que nous mangeons est salée ou sucrée. Les légumes (salade, tomate, radis) sont souvent accompagnés de **sel**, élément indispensable que notre corps ne fabrique pas. Fruits et desserts apportent le **sucré** nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme et notamment du cerveau.