

J'ÉPICE ET J'AROMATISE

Épices et herbes aromatiques apportent **goût, saveur, couleur et odeur** à nos plats.
 Elles incitent également au **plaisir de l'acte de manger** et à la **découverte de nouveaux plats**.
 Elles permettent de **mieux contrôler les apports de sel et de matières grasses**,
 car elles suffisent à elles seules à assurer la **personnalité gustative** d'un plat.

AVEC QUOI MARIER LES FINES HERBES ?

- **Basilic** : tomates, courgettes, pâtes, poissons, viandes blanches
- **Cerfeuil** : potage, salade, pomme de terre, omelette, fromage blanc
- **Ciboulette** : vinaigrette, omelette, fromage blanc, lapin
- **Estragon** : salade, gigot, œuf, volaille, fromage blanc, tomate, vinaigrette, poisson
- **Menthe** : tomate, concombre, petits pois, pommes de terre, salade, fromage blanc
- **Persil** : salade, omelette, marinade, farce, rôti, œuf



AVEC QUOI MARIER LES HERBES SECHÉES ?

- **Aneth** : poisson, pomme de terre, concombre, courgette
- **Fenouil** : poisson grillé ou poché, viande grillée
- **Laurier** : ragoût, marinade, rôti
- **Origan** : poisson, tomate, brochettes, pomme de terre, potage
- **Romarin** : poisson, viande blanche, gibier, marinade, volaille, riz
- **Sarriette** : marinade, concombre, ragoût, rôti de porc, gibier, petits pois, fromage blanc
- **Thym** : haricot, viande en sauce, marinade, gibier, blanquette, tomates, courgettes



AVEC QUOI MARIER LES LÉGUMES ET FRUITS AROMATIQUES ?

- **Ail** : viande de mouton ou agneau, salade
- **Cresson** : potage, purée
- **Champignons** : viande blanche, ragoût, salade, pomme de terre, légumes
- **Tomates** : poisson, viande blanche, ragoût
- **Orange, citron** ou **raisins secs**



AVEC QUOI MARIER LES ÉPICES ?

- **Curry** : agneau, poulet, omelette, dinde, yaourt ou fromage blanc
- **Gingembre** : viande et poisson grillé, riz, ragoût
- **Girofle** : civet, rôti, daube
- **Muscade** : soufflé, purée de légumes, plat à base de pomme de terre, sauce béchamel, viande
- **Paprika** : œufs, marinade, riz, haricot, fromage blanc, fromage frais (attention à ne pas faire trop cuire)
- **Safran** : riz, bouillabaisse, pomme de terre, paella, poisson
- **Coriandre** : couscous, riz, tajines
- **Poivre noir** : potage, viande, légume, vinaigrette (A saupoudrer au dernier moment)
- **Cumin** : carotte, courge, fromage type gouda ou edam
- **Cannelle** : pomme cuite, compote, semoule au lait, tajine, vin chaud



ET PUIS, NE PAS OUBLIER

- **Huile d'olive, huile de noix**
- Le **vinaigre de cidre**, de **balsamique**, de **Xérès**, parfumé à la framboise, à l'estragon

