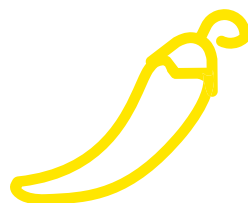




Smart Aromatique



Savoir utiliser les herbes aromatiques et les épices



Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



Chocolat noir (>60% de cacao),
Fruits secs : pruneaux, abricots secs,
dattes, baies de goji...,
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable
Muscovado

Huiles vierges : olive, colza...
Beurre, crème fraîche,
Graines oléagineuses : amandes, noix,
noisettes, graines de lin...

Veiller à la qualité.
Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit
suisse, lait, fromages.

Sous toutes leurs formes : crus,
surgelés, en conserve, sous vide,
en smoothie, soupes ...

Céréales et produits céréaliers com-
plets : riz, quinoa, pain, pâtes...
Légumes secs : lentilles, haricots rouges,
pois cassés, pois chiche ...
Châtaigne, patate douce, pommes de terre

Augmenter sa consommation
d'eau selon l'effort physique et la
température.
Maximum 3 cafés par jour.



Produits sucrés



Matières Grasses



Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



Féculents



Eau

Smart AROMATIQUE

Les herbes aromatiques et les épices dans votre assiette



CÉLÉBREZ LE MARIAGE
PARFAIT DE
CERTAINS ALIMENTS
À DIFFÉRENTES
HERBES AROMATIQUES
ET ÉPICES.



Les herbes aromatiques

Aneth	Persil
Basilic	Romarin
Cerfeuil	Sauge
Ciboulette	Thym
Coriandre	Verveine
Estragon	
Laurier	
Menthe	

Les feuilles ou tiges :
fraîches, surgelées
déshydratées

Se consomment crues
ou cuites, à ajouter
aux plats en fin de
cuisson

*Leur utilisation
pour parfumer
et relever les plats*

Les épices

Anis vert	5 épices ou 5 parfums
Badiane	Gingembre
Cardamone	Muscade
Carvi	Piment
Colombo	Poivre
Coriandre	Ras El Hanout
Cumin	Wasabi
Curcuma	
Curry	

Les graines :
fraîches, surgelées,
déshydratées (en poudre)

Se consomment crues ou
cuites, à ajouter aux plats en
milieu ou en fin de cuisson
selon les recettes

Les herbes aromatiques

Herbe
aromatique

Son
aspect

Quantité
(conseillée par personne)

Aneth



1 tige de 10cm

Basilic



4 à 5 feuilles

Cerfeuil



3 à 4 feuilles

Ciboulette



1 tige de 10 cm

Coriandre



4 à 5 feuilles

Estragon



3 feuilles

Laurier



1 feuille
(non consommable)

Menthe



4 à 5 feuilles

Persil



5 à 6 têtes de tige

Romarin



5 cm de tige

Sauge



3 à 4 feuilles

Thym



5 cm de tige

Verveine



5 à 6 feuilles



Les aliments qui vont bien avec ... pour savoir assaisonner vos plats

Les boissons

Infusions : laurier, menthe, persil, verveine

Cocktails, boissons fraîches : menthe

Vin blanc : sauge



Les féculents

Pâtes : basilic, persil, sauge

Riz : aneth, basilic, persil

Pommes de terre : aneth, cerfeuil, ciboulette, laurier, persil, romarin

Lentilles : laurier

Semoule : menthe, persil

Les fruits et légumes

Fruits : basilic, menthe, romarin, sauge, thym, verveine

Légumes : aneth, basilic, ciboulette, coriandre, estragon, menthe, persil, sauge, thym

Citron : basilic
Fraise : basilic
Orange : sauge
Pêche : verveine
Prune : verveine

Ail : basilic, ciboulette, persil, sauge, thym
Concombre : menthe, persil
Cornichon : aneth
Oignon : basilic, sauge
Tomate : basilic, persil



Les produits laitiers

Yaourt : ciboulette, menthe

Fromage blanc : aneth, basilic, ciboulette, menthe, persil

Fromage : basilic, ciboulette, menthe, persil

Les viandes poissons oeufs

Viandes : cerfeuil, coriandre, estragon, laurier, persil, romarin, sauge

Poisson : aneth, cerfeuil, ciboulette, coriandre, laurier, menthe, persil, romarin, sauge, thym

Agneau : cerfeuil, romarin

Boeuf : laurier, romarin, sauge

Porc / chair à saucisse : persil, romarin

Veau : romarin

Volaille : estragon, laurier

Grillades : persil, romarin

Crevettes : persil

Escargots : persil

Gambas : persil

Moules : laurier, persil

Saumon : aneth, ciboulette

Les matières grasses

Crème fraîche : aneth, ciboulette, persil

Huiles : basilic, ciboulette, persil, thym

Beurre : basilic, ciboulette, persil, romarin, thym

Olives : basilic, thym

Les produits sucrés

Gâteaux : verveine, thym

Tartes : verveine, thym

Chocolat : menthe



Les herbes aromatiques qui vont bien avec ... pour savoir quand utiliser vos herbes.



Les boissons

Menthe : infusions, cocktails, boissons fraîches
Laurier : infusions
Persil : infusions
Sauge : vin blanc
Verveine : infusions

Les féculents

Aneth : riz, pommes de terre
Basilic : pâtes, riz
Cerfeuil : pommes de terre
Ciboulette : pommes de terre
Laurier : lentilles, pomme de terre
Menthe : semoule
Persil : pâtes, riz, pommes de terre, semoule
Romarin : pommes de terre
Sauge : pâtes

Les produits laitiers

Aneth : fromage blanc
Basilic : fromage blanc, tous les fromages
Ciboulette : yaourt, fromage blanc, fromage frais
Menthe : yaourt, fromage blanc, fromage frais
Persil : fromage blanc, tous les fromages

Les fruits et légumes

Aneth : cornichon
Basilic : citron, fraise, oignon blanc, tomate, ail
Ciboulette : ail
Coriandre : tous les légumes
Estragon : tous les légumes
Menthe : tous les fruits, concombre
Persil : tomate, concombre, ail, échalote
Romarin : tous les fruits
Sauge : orange, oignon, ail
Thym : tous les fruits, ail
Verveine : pêche, prune





Les herbes aromatiques qui vont bien avec ... pour savoir quand utiliser vos herbes.

Les viandes poissons oeufs

Aneth : tous les poissons (**saumon**)

Cerfeuil : toutes les viandes (**agneau**), tous les poissons

Ciboulette : tous les poissons (**saumon**)

Coriandre : toutes les viandes

Estragon : toutes les viandes (**volaille**)

Laurier : toutes les viandes (**boeuf**, **volaille**), tous les poissons (**moules**)

Menthe : tous les poissons

Persil : toutes les viandes (**porc**, **chair à saucisse**, **grillades**), tous les poissons (**crevettes**, **escargots**, **gambas**, **moules**)

Romarin : toutes les viandes (**agneau**, **boeuf**, **porc**, **chair à saucisse**, **veau**, **grillades**), tous les poissons

Sauge : toutes les viandes (**boeuf**), tous les poissons

Thym : tous les poissons



en rouge, les aliments les plus
conseillés

Les matières grasses

Aneth : crème fraîche

Basilic : huiles, beurre

Ciboulette : crème fraîche, huiles, beurre

Persil : crème fraîche, huiles, beurre

Romarin : beurre

Thym : huiles, beurre

Les produits sucrés

Menthe : chocolat

Verveine : gâteaux, tartes








Thym : gâteaux, tartes

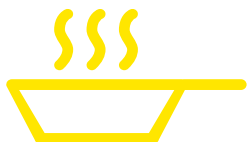


Les épices

Épices	Son aspect	Formes d'utilisation	Quantité (conseillée par personne)
Anis vert		En graine ou en poudre	2 graines ou la pointe d'une cc
Badiane		La fleur séchée	¼ fleur
Cannelle		Moulue ou en écorce (ou bâton)	½ CC
Cardamome		Gousse séchée ou en poudre	½ gousse
Carvi		Feuille tendre, fraîche ou hachée	¼ CC
Colombo		Mélange de piment, ail, safran, coriandre, cannelle, mangue, tamarin	½ CS
Coriandre		Graine	½ CC
Cumin		Graine ou en poudre	½ à 1 CC
Curcuma		Racine râpée ou en poudre	¼ CC
Curry		Mélange de 36 épices et herbes : curcuma, cannelle, cardamome, badiane, gingembre, piment, ...	¼ CS

Les épices

Épices	Son aspect	Formes d'utilisation	Quantité (conseillée par personne)
5 épices ou 5 parfums		Mélange de cannelle, badiane, anis, fenouil, coriandre, cumin	¼ CC
Gingembre		En état ou en confiture ou en poudre	1 petite pointe du gingembre
Muscade		Râpée ou moulue	¼ CC
Piments		Entier ou en poudre	1 CC
Poivre		Noir, gris, blanc, vert, ou rouge : baie ou en poudre	Selon vos goûts
Ras El Hanout		Mélange de cardamone, cumin, cur- cuma, gingembre, muscade, cannelle, lavande, origan, belladone, piment, ...	¼ CC
Wasabi		Sous forme de pâte, sauce	Selon vos goûts



Les aliments qui vont bien avec ... pour savoir avec quelles épices assaisonner vos plats

Les boissons

Café : cardamome

Infusions : badiane, cardamome, coriandre, gingembre

Thé : cardamome, coriandre, gingembre

Thé citron, rose, chai bio : gingembre

Cocktails, boissons fraîches : muscade

Punch : Muscade

Sangria : Muscade



Les féculents

Pâtes : curcuma, muscade

Riz : cardamome, coriandre, curcuma, curry, 5 épices - 5 parfums, ras el hanout, wasabi

Pommes de terre : anis vert, carvi, coriandre, cumin, curcuma, curry, muscade

Légumes secs : carvi, curcuma

Châtaignes : anis vert

Marrons : anis vert

Les fruits et légumes

Fruits : anis vert, badiane, cannelle colombo, coriandre, gingembre

Abricot : badiane

Agrume : badiane

Ananas : colombo, gingembre

Banane : colombo

Figue : anis vert

Mangue : badiane

Orange : coriandre

Pêche : badiane

Pomme : badiane

Prune : badiane

Légumes : anis vert, badiane, carvi, colombo, coriandre, cumin, curcuma, curry, 5 épices - 5 parfums, gingembre, muscade, piment, poivre, ras el hanout

Ail : coriandre

Aubergine : coriandre

Avocat : cumin

Betterave : anis vert

Carotte : anis vert

Céleri : anis vert

Choux : anis vert, carvi, cumin,

Choux fleur : anis vert, curcuma

Concombre : anis vert, carvi,

Colombo

Cornichon : coriandre

Courge : muscade

Fenouil : anis vert

Haricot : carvi, curcuma

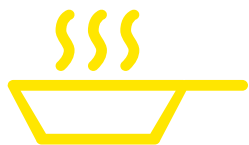
Oignon : colombo

Potiron : muscade

Tomate : colombo, curcuma

Salade : coriandre, gingembre





Les aliments qui vont bien avec ... pour savoir avec quelles épices assaisonner vos plats

Les produits laitiers

Yaourt : anis vert, carvi, poivre

Fromage blanc : poivre

Fromage : carvi, curcuma, muscade, poivre

Lait : cardamome, muscade

Entremets : gingembre

Les matières grasses

Crème fraîche : curcuma

Huiles : piment

Mayonnaise : curcuma

Les viandes poissons oeufs

Viandes :

Agneau : cumin, ras el hanout

Boeuf : cumin, gingembre, poivre, piment

Porc / lardon : carvi, Colombo, curcuma, 5 épices - 5 parfums

Volaille : badiane, carvi, Colombo, cumin, curcuma, curry, coriandre, 5 épices - 5 parfums

Charcuterie :
carvi

Grillades : coriandre, poivre

Gibiers : anis vert, carvi, ras el hanout

Poissons :

Fruits de mer : anis vert, coriandre, curcuma, curry

Poissons blancs : anis vert, Colombo, coriandre, curcuma, gingembre, piment, ras el hanout

Poisson gras : Colombo, coriandre, gingembre, wasabi

Oeufs : coriandre, piments

Les produits sucrés

Gâteaux : 5 épices - 5 parfums, cannelle, gingembre, muscade, ras el hanout

Biscuits : anis vert, badiane, cannelle, gingembre, muscade

Pain d'épices : anis vert, cannelle, cardamome, coriandre, cumin

Confitures : anis vert, cannelle, cardamome, gingembre

Pâtisserie : cannelle, carvi

Confiseries : carvi, cannelle, gingembre

Fruits secs : cannelle, Colombo



Les épices qui vont bien avec ... pour savoir quand utiliser vos épices.

Les boissons

Badiane : infusions
Cannelle : chocolat chaud, thé, café, vin chaud
Cardamome : thé
Coriandre : thé
Gingembre : thé citron, thé rose, thé chai bio
Muscade : cocktails (punch, sangria)

Les féculents

Anis vert : pommes de terre, chataîgnes, marrons
Cannelle : patate douce
Cardamome : riz
Carvi : pommes de terre, légumes secs
Coriandre : riz, pommes de terre
Cumin : pommes de terre
Curcuma : pâtes, riz, pommes de terre
Curry : riz, pommes de terre
5 épices - 5 parfums : riz
Muscade : pâtes, pommes de terre
Ras el hanout : riz
Wasabi : riz



Les fruits et légumes

Anis vert : figues, betterave, carotte, céleri, choux, choux fleur
Badiane : abricot, agrume, mangue, pêche, pomme, prune, tous les légumes
Cannelle : courge, poire, pomme, prune
Carvi : choux, concombre, haricot
Colombo : ananas, banane, concombre, oignon, tomate
Coriandre : orange, ail, aubergine, cornichon, salade
Cumin : avocat
Curcuma : choux fleur, haricot, tomate
Curry : tous les légumes
5 épices - 5 parfums : tous les légumes
Gingembre : ananas, salade
Muscade : courge, potiron
Piment : tous les légumes
Poivre : tous les légumes
Ras el hanout : tous les légumes



Les épices qui vont bien avec ... pour savoir quand utiliser vos épices.

Les viandes poissons oeufs

Anis vert : tous les gibiers, tous les poissons, tous les fruits de mer

Badiane : poulet, les rôtis, tous les poissons, tous les fruits de mer

Carvi : porc, dinde, oie, gibier, charcuterie

Colombo : poulet, porc, lardon, marlin, requin, espadon

Coriandre : canard, grillades, saumon, tous les fruits de mers, oeufs

Cumin : boeuf, agneau, poulet, oeufs

Curcuma : volailles, porc, tous les poissons blancs, moule

Curry : volaille, crevettes, coquilles saint-jacques, moule

5 épices - 5 parfums : poulet, canard, porc

Gingembre : viande de pot au feu, tous les poissons

Piments : boeuf, volaille, tous les poissons, oeufs

Poivre : toutes les viandes, tous les poissons, oeufs

Ras el hanout : agneau, volaille, gibiers, tous les poissons

Wasabi : saumon, thon



Les produits laitiers

Anis vert : yaourt

Cardamome : lait

Carvi : yaourt, fromage

Curcuma : fromage

Gingembre : entremets

Muscade : lait, sauce béchamel, sauce mornay

Poivre : yaourt, fromage blanc, fromage

Les matières grasses

Curcuma : crème fraîche, mayonnaise

Piments : huile

Les produits sucrés

Anis vert : biscuit sec, pain d'épices, confiture

Badiane : galettes

Cannelle : gâteaux, glaces, brioches, muffins, soufflés sucrés, pain d'épices

Cardamome : pain d'épices, confiture

Carvi : pâtisserie, confiserie

Colombo : fruits secs

Coriandre : pain d'épices

Cumin : pain d'épices

5 épices - 5 parfums : pâtes à gâteau

Gingembre : gingembre confits, confitures, biscuits de savoie, speculoos, pâtes à gâteaux

Ras el hanout : gâteaux au miel

**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

Visitez notre site : www.smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

