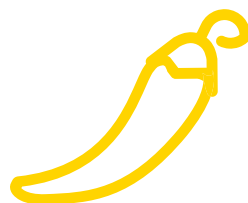




Smart Aromatique



Savoir utiliser les herbes aromatiques et les épices



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



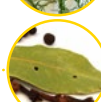
4 à 5 feuilles

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

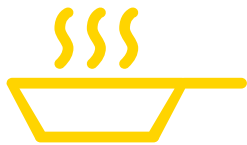


5 cm de tige

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

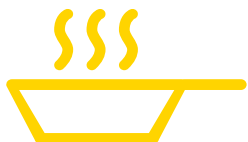


Les épices

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

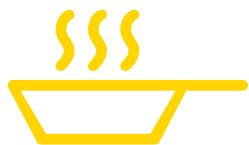
Oignon : Colombo

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 !!

