



Voici une description de plusieurs épices qui pourront donner à vos plats un goût inimitable. Attention : une épice doit être placée au bon moment ; certaines ont besoin de temps pour dégager leurs arômes, d'autres doivent être placées juste avant de servir.

Les épices ont été classées par ordre alphabétique.

### L'ail

Ce condiment se présente sous forme de bulbe formé de gousses enveloppées dans une fine « peau » blanche ou rose. Il sert à l'assaisonnement des poissons, des salades, des légumes, des viandes (plus particulièrement du mouton et des viandes blanches) et est le principal composant de la sauce ailoli. Deux gousses pour un plat suffisent.



### Le basilic

Aromate annuel au parfum très prononcé, originaire de l'Inde. Il se marie à merveille avec la tomate, mais aussi avec l'ail, les oignons, les pâtes et les salades. N'ajoute le basilic frais qu'en fin de cuisson pour qu'il conserve tout son arôme.



### La cannelle

La cannelle constitue l'une des plus anciennes épices du monde. Elle se vend en bâtonnets ou en poudre. La cannelle s'utilise dans les tartes, les pâtisseries et les crêpes, mais aussi les potages, la sauce tomate et le couscous.



### L'aneth

Sa saveur anisée fait le bonheur du saumon sous toutes ses formes mais se marie également avec de simples haricots verts.



### Le cerfeuil

Son arôme subtil rafraîchit le fromage frais et les œufs. Ses feuilles s'ajoutent en fin de cuisson aux sauces, potages de légumes et poissons. Riche en vitamine C et en provitamine A.



### La ciboulette

De la famille de l'oignon, qu'elle remplace savoureusement. Elle doit être ciselée pour garder sa subtilité. Super dans une omelette, avec du fromage frais ou blanc, des crudités.



### La citronnelle

Graminée au goût citronné (se-reh). Dans la cuisine indonésienne et chinoise, cet aromate s'utilise beaucoup dans les marinades, les potages ou les plats de riz. On peut en émincer la partie inférieure pour l'incorporer au plat, ou parfumer les potages en l'y ajoutant en tronçons d'environ 2 cm (à retirer avant de servir). La citronnelle s'achète également séchée et moulue. Utiliser cet aromate avec parcimonie car son goût domine vite.



### La coriandre

Plante aromatique apparentée au cumin, au fenouil, à l'aneth et à l'anis. On en utilise aussi bien la verdure que les graines. Les graines séchées, d'un brun jaunâtre, diffusent une odeur de citron. La coriandre parfume délicatement les plats en daube, les plats de poissons et les omelettes. Utilisées fraîches, les feuilles donnent le plus de goût et agrémentent les salades, les potages et les sauces.



### Le cumin

Aromate méditerranéen à petites feuilles et à la saveur très prononcée, qui rappelle le fenouil. On en



utilise surtout les graines. Leur arôme se développera mieux si vous les faites griller quelques instants à la poêle avant de les piler.

### Le curry

Ramené des Indes par les Anglais, il s'agit en fait d'un mélange d'épices : curcuma, cardamome, girofle, Cayenne, moutarde, cumin, coriandre, muscade. On l'appelle également cari. Le curry est profondément égoïste : il ne se marie avec... rien, mais c'est normal puisqu'il est déjà un mélange en soi, au goût assez prononcé. On l'utilise dans des préparations de viande, de poulet ou de poisson qui portent son nom, accompagnées de riz, de raisins secs, de rondelles de banane et de dés d'ananas. A utiliser avec parcimonie car sa saveur est très puissante.





### L'échalote

Condiment bulbeux de la même famille que l'ail et l'oignon. Elle remplace avantageusement l'oignon dans toute préparation mais est plus onéreuse.

### L'estragon

Ou « petit dragon », subtil avec le vinaigre et les pickles, le poulet. Est également le bienvenu dans la béarnaise, la mayonnaise, la fameuse sauce gribiche... l'omelette aux fines herbes, les champignons, les viandes blanches et les poissons.



### Le gingembre



Plante aux tubercules odorants et au goût très prononcé. Le gingembre se vend frais, confit ou en poudre. Il s'utilise surtout dans la cuisine orientale, qui incorpore du gingembre râpé tant dans les plats sucrés que salés. Le gingembre frais dégage un arôme plus prononcé que la racine séchée et moulue. On l'épluche comme une pomme de terre.

### Le laurier

Les feuilles de laurier, vert foncé et lancéolées, dégagent un arôme prononcé, un peu amer. Elles s'utilisent fraîches, séchées, entières ou concassées. Plus longtemps les feuilles mijotent dans le plat, plus ce dernier sera parfumé. Le laurier relève les potages, les sauces, les plats uniques, la viande, la volaille, les légumineuses et les marinades.



### La menthe

Herbe aromatique très parfumée. Les variétés les plus connues sont la menthe poivrée et la menthe verte. La première se caractérise par des tiges vertes aux reflets mauves et aux feuilles lancéolées. La seconde a des feuilles brillantes presque rondes et duveteuses. La menthe s'utilise sèche ou fraîche. Cette herbe est appréciée dans les salades et les sauces. En dessert, elle se marie à merveille avec les fruits et le chocolat. Le thé à la menthe constitue une délicieuse infusion rafraîchissante.



### La muscade



Graine du fruit du muscadier, qui peut atteindre 9 mètres de haut. Une fois râpée, la noix perd rapidement son arôme, mieux vaut donc l'acheter entière et la râper vous-même. La noix de muscade assaisonne délicieusement les pommes de terre en purée ou vapeur, les œufs, les épinards, le chou et les préparations lactées.

### Le paprika

Fait de piments doux séchés et réduits en poudre, le paprika fut ramené du Mexique par les Espagnols. Il apporte une saveur subtile aux plats et leur donne une belle couleur d'un rouge profond. Il s'utilise pour les sauces de crustacés, le poulet en fricassée, les ragoûts et les sautés, le fromage frais et, bien entendu, les plats hongrois.

### Le persil

Pour les salades ou simplement sur les pommes de terre, les pâtes : un goût délicat, que peu n'aiment pas.

### Le poivre

Le poivre est le fruit d'une liane qui pousse en Inde. Il en existe 3 sortes : le vert, c'est le poivre non mature, le noir, c'est le grain entier ; le blanc, c'est un grain débarrassé de son enveloppe. Le poivre peut relever presque toutes les préparations.

### Le romarin

Son parfum rehausse la saveur de la betterave, révèle l'agneau et le porc, fait merveille dans une sauce tomate, sur les aubergines, les viandes blanches, les pizzas, le fromage de chèvre.



### Le thym



Aromate à petites feuilles gris vert et à l'odeur pénétrante. Les feuilles parfument délicieusement les sauces à la tomate, les œufs, les légumineuses et les grillades. Le thym relève tout aussi bien les champignons et les aubergines. Qu'il soit séché ou frais, le thym supporte une longue cuisson, ce qui en fait un condiment idéal pour les potages, les plats uniques et les sauces. Avec le persil et le laurier, il constitue le bouquet garni classique.

### Épices en graines ou épices moulues ?

Les épices en graines ou entières puis broyées pas vos soins dégagent des arômes incomparables par rapport aux épices en poudre !!

Faire griller les graines entières dans une poêle, sans matière grasse, quelques minutes, puis les broyer dans un petit mixer ou un moulin à café.

Les arômes seront développés, puissants !

### Où trouver les épices pas chères ???

Evidemment, pour une utilisation si rare, tu ne vas pas investir trop. L'idéal serait de fonctionner avec des petits pots en verre (par exemple des petits pots à confiture) et de demander quelques cuillères à vos parents.

### Quelles épices vont avec quoi ?

- Avec les poissons : gingembre, curry, curcuma, sumac, poivre de sichuan, assaisonnement poissons, baies roses...
- Avec les volailles : curry, gingembre, estragon, curcuma, paprika, badiane, macis, poivre de sichuan, cardamome, mélange cinq parfums, épices à tajine...
- Avec les viandes rouges : paprika, poivre 5 baies, assaisonnement pour les viandes rouges...
- Avec les légumes : thym (délicieux dans les carottes), curry, gingembre, paprika
- Avec la sauce tomate : origan (c'est l'épice qu'on met sur les pizzas)
- Avec les fromages : cumin, paprika, mélange pâtes tomates...
- Avec les desserts : cannelle, gingembre, cardamome, macis, badiane, poivre de sichuan, mélange pain d'épices, mélange cinq parfums...

### Comment associer les épices ?

#### Pour les plats sucrés :

- cannelle & gingembre
- macis & anis étoilé
- cannelle & macis

#### Pour les plats sucrés - salés :

- cannelle & cardamome
- cannelle & curry
- curry & cumin
- poivre rose & gingembre

#### Pour les plats salés :

- curcuma & cumin
- paprika & poivre 5 baies

