

Semaine des Diététiciens 2023

Les épices & aromates bio

LES ÉPICES

Les épices sont des substances végétales, aromatiques ou piquantes, servant à l'assaisonnement des mets. Elles sont choisies issues de l'agriculture biologique pour limiter la présence de pesticides et pour garantir la qualité aromatique et les saveurs. Elles peuvent être utilisées pendant ou en fin de cuisson.

Épice	Utilisation	Forme
 <p>ANIS ÉTOILÉ ou BADIANE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans les desserts • en tisane, avec le thé, dans de l'eau fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> • entier • en poudre
 <p>BAIES ROSES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • avec le poisson • dans les pâtés • dans les farces • dans les terrines 	<ul style="list-style-type: none"> • en poudre • grain à moudre
 <p>CANNELLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans les compotes • dans les confitures • dans les desserts (cakes, crumbles, tartes aux pommes, spéculoos, ...) • avec les pommes et poires au four 	<ul style="list-style-type: none"> • bâtonnets • en poudre
 <p>CARDAMOME</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans les desserts : riz au lait, tartes, pains d'épices, ... • sur les légumes • sur la viande blanche • dans les salades de fruits ou smoothies • dans les potages et veloutés 	<ul style="list-style-type: none"> • capsule • en poudre
 <p>CLOU DE GIROFLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans le vin chaud • dans les bouillons • piqué dans la viande rouge 	<ul style="list-style-type: none"> • clou séché
 <p>CURCUMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans les potages • dans un cake • dans un risotto • dans une paella 	<ul style="list-style-type: none"> • racine fraîche • en poudre

LES ÉPICES

Épice	Utilisation	Forme
 GINGEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • dans le potage • dans les smoothies • dans les cakes • sur une viande blanche • dans le pain d'épices 	<ul style="list-style-type: none"> • racine fraîche • en poudre
 MUSCADE	<ul style="list-style-type: none"> • dans la purée • dans les quiches • dans les plats gratinés : macaronis, gratin dauphinois, ... • dans la béchamel 	<ul style="list-style-type: none"> • noix à râper • en poudre
 PAPRIKA	<ul style="list-style-type: none"> • dans les potages • dans les plats italiens en sauce • dans les ragouts • dans les goulaschs • dans les ratatouilles 	<ul style="list-style-type: none"> • en poudre
 POIVRE	<ul style="list-style-type: none"> • tous les plats salés 	<ul style="list-style-type: none"> • en grains à moulin • en poudre
 SAFRAN	<ul style="list-style-type: none"> • dans les desserts : crème brûlée, crème pâtissière, cake, biscuits • dans la paella, la tajine • dans la purée • avec le poisson en papillotes 	<ul style="list-style-type: none"> • en poudre • en capsule • en filaments
 VANILLE	<ul style="list-style-type: none"> • dans les desserts : crème brûlée, crème pudding, glace, riz au lait, cake, biscuits, ... • certains plats salés : poulet à la vanille et lait de coco, Saint Jacques à la vanille, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • en gousse • essence • extrait de vanille en poudre • sucre vanillé






LES MÉLANGES D'ÉPICES

À l'achat d'un mélange d'épices, il est important de lire l'étiquette afin de vérifier que le sel ne se trouve pas en excès. Ces dernières sont toujours sous forme de poudre.






Mélange d'épices	Composition	Utilisation
4 ÉPICES	Gingembre, clou de girofle, muscade, poivre	<ul style="list-style-type: none"> principalement dans la cuisine asiatique
5 ÉPICES	Anis étoilé, poivre de Sichuan, cannelle, clou de girofle, graine de fenouil	<ul style="list-style-type: none"> dans la cuisine asiatique avec la sauce soja, principalement pour les recettes de canard et de porc
CHILI	Mélange mexicain : piment, paprika, cumin, ail, origan, clou de girofle	<ul style="list-style-type: none"> dans la cuisine mexicaine : chili con carne, chili sin carne, enchiladas, fajitas, ...
CURRY	Il y a une infinité de curry possibles. Les épices souvent retrouvées sont : le curcuma, le gingembre, le cumin, la moutarde, la coriandre, l'ail, l'oignon, le piment, mais elles ne sont pas exhaustives	<ul style="list-style-type: none"> dans le riz dans le couscous avec la volaille dans la cuisine indienne et asiatique
HARISSA	Purée de piments rouges séchés au soleil et broyés avec de l'ail, de l'huile, du sel et des épices comme le cumin	<ul style="list-style-type: none"> dans le plats à base de tomate
GARAM MASALA	Mélange torréfié et réduit en poudre, souvent composé de coriandre, cumin, graines de moutarde, muscade, girofle & curcuma (liste non exhaustive)	<ul style="list-style-type: none"> dans la cuisine indienne
RAS EL HANOUT	Le ras el hanout est aussi un mélange d'épices dont la composition varie. Les épices qui reviennent souvent sont : cardamome, coriandre, noix de muscade, cannelle, poivre, clou de girofle, curcuma, gingembre, cumin, graines de fenouil	<ul style="list-style-type: none"> tajines couscous

LES AROMATES

Les herbes aromatiques sont les plantes que l'on va utiliser en cuisine pour leurs arômes. Elles aussi sont idéalement être achetées en Bio pour limiter la présence de pesticides et garantir la qualité aromatique et les saveurs. Les aromates peuvent être utilisées pendant ou en fin de cuisson.

<i>Herbe aromatique</i>	<i>Utilisation</i>	<i>Forme</i>
 <p>AIL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pour les préparations salées de façon générale : viandes, salades, légumes cuits, gratins, sauces, vinaigrettes, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • frais • en poudre
 <p>ANETH</p>	<ul style="list-style-type: none"> • avec le poisson • dans les salades et crudités • sur les viandes rouges et blanches • en mélange avec du fromage frais 	<ul style="list-style-type: none"> • frais • séché
 <p>BASILIC</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans les plats méditerranéens • dans les salades • dans les sauces italiennes 	<ul style="list-style-type: none"> • frais • séché
 <p>CIBOULETTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • avec les crudités • dans les omelettes • dans les sauces & vinaigrettes 	<ul style="list-style-type: none"> • fraîche • séchée
 <p>CORIANDRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans les sauces à base de tomates • dans les tajines • dans les ragouts • dans les salades • avec le poisson et les volailles 	<ul style="list-style-type: none"> • feuilles fraîches • en graines • en poudre
 <p>CUMIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dans les potages • avec les légumes cuits • dans les purées • dans les plats de viande 	<ul style="list-style-type: none"> • en poudre • graines
 <p>ESTRAGON</p>	<ul style="list-style-type: none"> • avec le poisson • dans la sauce béarnaise 	<ul style="list-style-type: none"> • frais • en poudre • séché

LES AROMATES

<i>Herbe aromatique</i>	<i>Utilisation</i>	<i>Forme</i>
 FENOUIL	<ul style="list-style-type: none"> avec le poisson en mélange avec du fromage frais 	<ul style="list-style-type: none"> poudre graines
 FENUGREC	<ul style="list-style-type: none"> dans les tajines dans les plats de lentilles avec la volaille 	<ul style="list-style-type: none"> sec
 LAURIER	<ul style="list-style-type: none"> dans les potages dans les plats mijotés : carbonades, boeuf bourguignon, piperade, ... dans les plats en sauce : bolognaise 	<ul style="list-style-type: none"> séché
 MENTHE	<ul style="list-style-type: none"> dans le taboulé dans le thé glacé desserts dans les salades de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> fraîche séchée
 ORIGAN	<ul style="list-style-type: none"> dans les plats italiens dans les sauces méditerranéennes sur les viandes grillées 	<ul style="list-style-type: none"> frais séché
 PERSIL	<ul style="list-style-type: none"> dans tous les plats : à la cuisson, salade, viandes, volailles, légumes, ... dans les sauces et vinaigrettes dans les smoothies 	<ul style="list-style-type: none"> frais séché
 ROMARIN	<ul style="list-style-type: none"> sur les viandes grillées dans les potages dans les purées 	<ul style="list-style-type: none"> frais séché
 SARRIETTE	<ul style="list-style-type: none"> dans les sauces méditerranéennes et italiennes sur les viandes grillées 	<ul style="list-style-type: none"> fraîche en poudre
 SAUGE	<ul style="list-style-type: none"> plats à base de porc & de volaille plats de pomme de terre 	<ul style="list-style-type: none"> fraîche en poudre
 THYM	<ul style="list-style-type: none"> viandes grillées potages avec les légumes méditerranéens purées 	<ul style="list-style-type: none"> frais séché