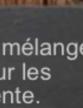


Quelles herbes utiliser dans vos plats ?



Comme vous le dirait n'importe quel chef de cuisine, choisir le bon mélange d'herbes et d'épices est essentiel pour réussir un plat. Mais pour les débutants, l'utilisation des herbes fraîches est loin d'être évidente.

Ce guide vous montre quelles sont les herbes aromatiques que vous devriez avoir chez vous et quels sont les ingrédients qui vont bien ensemble pour réussir votre assaisonnement.

Pour faciliter l'utilisation de ce guide, les herbes sont regroupées par code couleur :

Les bonnes associations



Les saveurs qui se complètent



Idées de recettes et astuces



Huiles (les meilleures à utiliser)



Basilic



Viandes blanches
Framboises
Fraises
Rôti de boeuf
Dinde
Agneau

Plats sautés
Plats italiens
Pesto
Pour décorer

Tomates
Thym et origan
Fenouil et origan

Huile de pépins de raisin
Huile de sésame
Huile d'olive
Huile de noix
Huile de colza



Aneth

Saumon
Carottes
Concombres
Yaourt

Bortsch ou autres ragoûts
Salades de légumes et cornichons



Moutarde
Poivre
Piment
Feuilles de laurier
Clous de girofle
Gingembre
Ciboulette
Cannelle
Persil
Macis

Huile de colza
Huile de carthame

Menthe

Porc
Pommes de terre
Petits pois
Chocolat
Fruits

Glaçage
Gâteaux
Tartes



Gingembre
Piment
Cumin
Verveine citronnée
Camomille

Huile de colza
Huile de carthame
Huile de noix
Huile de noix de coco



Origan

Boeuf
Poulet
Poisson frit
Porc
Rôti de boeuf
Dinde

Sauce tomate
Pizza



Piment
Feuilles de laurier
Thym
Fenouil
Basilic

Huile de colza
Huile d'avocat
Huile de carthame



Romarin

Poisson grillé
Porc
Rôti de boeuf
Dinde
Choux-fleurs
Pommes de terre
Tomates
Épinard
Viandes rôties
Champignons
Boeuf

À ajouter aux sauces
Pour farcir une volaille



Origan
Thym
Ail

Huile de colza
Huile d'olive
Huile de maïs

Sauge

Fruits et légumes sucrés (ex : courge et pomme)
Saucisses
Poisson frit
Porc
Dinde
Fromage
Boeuf

Herbe parfaite pour les recettes qui cuisent longtemps
Pour les farces
Saucisses
Rôti de porc
Hamburgers



Citron
Sarriette d'hiver

Huile de colza
Huile d'avocat
Huile de carthame



Estragon

Poulet
Poisson frit
Cornichons
Tomates

Sauces pour les viandes et légumes
Plats avec des oeufs et du fromage
Salades vertes



Persil
Cerfeuil
Ciboulette

Huile de colza
Huile d'avocat
Huile de carthame

Thym

Oeufs
Agneau
Poisson grillé
Rôti de boeuf
Dinde
Porc

Haricots
Pour les plats végétariens
Oeufs



Laurier
Romarin
Origan
Marjolaine
Sumac
Coriandre

Huile de colza
Huile de carthame



Coriandre

Boeuf
Poulet
Poisson grillé
Cornichons
Porc

Salades
Tarte aux pommes
Pour faire de la farce
Saucisses



Gingembre
Cannelle
Cumin
Cardamome
Piment

Huile de colza
Huile de carthame
Huile de tournesol

Persil

Poisson
Poulet
Pommes de terre
Légumes
Oeufs

Plats de pâtes
Soupes



Basilic
Ciboulette
Estragon

Huile de colza
Huile de carthame
Beurre

+ de P'tits Trucs : comment-economiser.fr