

Par quoi remplacer une épice ou une herbe ? Suivez le guide :

Vous pouvez remplacer...	Par...
La sauge	De la marjolaine, de la menthe poivrée, du thym, du romarin
Le romarin	Du thym, de l'origan, du basilic, de la sarriette, de l'estragon ou de la marjolaine
L'origan	De la marjolaine, du basilic, des herbes de Provence
La marjolaine	De l'origan, du thym, de la sarriette, la sauge, du basilic, de l'estragon, du zaatar ou des herbes de Provence
Le basilic	De l'origan, de la sarriette, de l'estragon, de la coriandre sèche
Les herbes de Provence	De la sarriette, du thym, du romarin, de l'origan
Un bouquet garni	Des herbes de Provence
L'estragon	Du cerfeuil, du fenouil, de l'origan frais
Le cerfeuil	Du persil japonais, de l'estragon frais, des feuilles de fenouil ou de l'aneth
Le laurier	Du thym séché, de l'origan séché
L'aneth frais	Du fenouil, de l'estragon, du basilic, de l'oseille ou de la ciboulette
La coriandre fraîche	Du persil frisé, du persil plat, du basilic ou de l'origan
La ciboulette	De la menthe, de la cébette, de l'échalote
La citronnelle	Du gingembre ou un peu de zeste de citron
Le cumin	Du piment en poudre, de la coriandre moulue, du paprika
Les graines de fenouil	De l'anis, des graines de carvi, des graines d'aneth ou des racines de réglisse
La coriandre moulue	Du carvi, du cumin, du garam masala ou du curry
Le garam masala	Un mélange de coriandre, de cardamome et de cumin, du ras el-hanout, du curry, du quatre épices
Le carvi	Un mélange de cumin et de fenouil, du fenouil, de l'aneth
Le safran	De l'annato, de la cardamome en poudre, du curcuma et du paprika
Le paprika	Un mélange de poudre chili et de cumin, du piment de Cayenne, du piment Ancho
Le curcuma	Du curry, du cumin, du paprika, du macis, du gingembre
Le quatre-épices	Un mélange de gingembre, de cannelle et de clous de girofle ou par un mélange de cannelle, noix de muscade, et clou de girofle
Les clous de girofle	Poivre noir de Jamaïque, quatre-épices
Le colombo	Du curry
Le curry jaune, vert ou rouge	Du cumin et piment de la Jamaïque, cumin et poudre de chili, cumin et curcuma, garam masala
Le gingembre	Du piment de Jamaïque, du 4 épices, de la cannelle, de la noix de muscade ou du macis, du curcuma, de la cardamome
Le macis	De la noix de muscade, du quatre-épices, de la cannelle
Le mahale	De la fève Tonka, extrait d'amande ou d'anis étoilé
Le zaatar	Du thym, du sumac, du sésame, du cumin, de la coriandre, de l'anis vert, du piment, du mélange à l'italienne
Le sumac	Quelques gouttes de citron ou de vinaigre
La poudre de bois d'Inde	Une feuille de laurier et clou de girofle
Les graines de carvi	Un mélange de cumin et de fenouil, des graines d'aneth ou de fenouil
Les épices cajun	Du paprika ou du paprika fumé
Le ras el-hanout	Du curry, des épices à colombo ou des épices massalé
La cannelle	De la cardamome, du quatre-épices, de la noix de muscade
La noix de muscade	De la cannelle, du quatre-épices, du gingembre ou du macis
La badiane ou anis étoilé	De l'anis
L'anis vert	De la badiane
Le piment	Du paprika, de la poudre de poivron rouge ou de chipotle, du poivre noir ou du poivre de Cayenne, de la poudre d'ail, de la sauce chili, de la harissa, du tabasco.
Le tikka masala	Du garam masala, du cumin, de la coriandre moulue, du curcuma et de la poudre de piment
La nigelle	Un mélange de graines de cumin et graines de moutarde, ou des graines de céleri, de l'origan, des graines de cumin ou des graines de sésame noir
Le tabel karouia	Du ras el-hanout, de la coriandre en poudre et du carvi
Les épices Rabelais	Du curry Madras, du quatre-épices, ou du romarin, de la coriandre, du laurier du fenouil, de la sarriette, de la cannelle, de la noix de muscade...

+ de p'tits trucs : comment-economiser.fr