

La palette des épices et des arômes



Découvrir des saveurs nouvelles, humer des arômes délicats, admirer la palette des couleurs : Esprit Nature éveille les sens... Une petite boutique qui regorge de trésors : Des produits naturels, bios, cosmétiques (huiles essentielles...)

Des grandes marques : l'Occitane, Weleda, Dammann... Un grand choix de thés et de cafés torréfiés à l'ancienne, dont le délicieux mélange maison...

Plus de 280 épices, arômes, et herbes aromatiques pour une cuisine créative et étonnante.

« Je veux faire découvrir des goûts différents, des produits originaux, conçus dans le respect de l'homme et de l'environnement. » Caroline Lubiartz

Découvrez une large gamme d'arômes naturels ou à l'identique dont la majeure partie est élaborée avec des arômes naturels et à partir de l'essence même des produits. Ils sont issus (comme les parfums) du produit de la distillation, de l'extraction, de la macération et d'autres procédés.

Caroline Lubiartz anime l'atelier découverte des épices sur la station thermale bien connue de Brides-les-Bains.

Un Laboratoire d'idées gourmandes et de senteurs alléchantes qui allie cuisine, plaisir, hygiène de vie et ligne.

Les arômes culinaires, le nouvel outil de la cuisine diététique.

Les arômes sont indispensables à la réalisation de certaines pâtisseries: découvrez l'arôme barbe à papa, rose, génépi. Vous pouvez aromatiser vos yaourts, flans, salades de fruits avec les arômes fruités ou fleuris.

Très concentrés, ils sont économiquement intéressants, découvrez l'arôme truffe ou safran.

Ils permettent d'apporter le goût dans votre cuisine, avec un ajout calorique négligeable: découvrez l'arôme chocolat, pistache, calisson, beurre fondu, praliné.

Très simples d'utilisation, à chaud ou à froid, vous pouvez:

Incorporer l'arôme truffe, cèpe, à vos omelettes, sauces, ou simplement rehausser un plat dans lequel il y a des morceaux de truffe ou de cèpe.

Réaliser des sauces pour poisson, avec les arômes crabe ou safran...

Vous pouvez incorporer les arômes dans tous les plats que vous souhaitez, chauds ou froids.

Les arômes étant très concentrés, mélangez bien vos préparations de manière à les rendre homogènes.

PREPARATIONS FROIDES: vinaigrettes, mayonnaises, veloutés, mousselines, poissons et légumes marinés.

PREPARATIONS CHAUDES: potages, mousselines de poissons, œufs brouillés, omelettes, toutes sauces et fonds de viande et de poisson, sauces pour pâtes.

ENTREMETS ET PATISSERIES: glaces, granités, bavaoïses, coulis, yaourts, fromages blancs, flans, confitures, crèmes, charlottes, tartes glacées, salades de fruits, chocolats, truffes, gâteaux divers.

BOISSONS FROIDES ET CHAUDES: cocktails, jus de fruits, punchs, thé.

Les arômes ne vont pas colorer les plats.

Les arômes vont apporter le goût correspondant à l'aliment, mais pas le sucre, pensez donc à sucrer ou à ajouter de l'édulcorant.

SEL DE CELERI

2€/50g Peut remplacer le sel de table. Se consomme de préférence sur des légumes frais, les soupes. Sur un jus de tomate. Dans les plats en sauce et entrées froides (crudités ...). Conseillé aux personnes suivant un régime faible en sel.

SEL ROSE D'HIMALAYA

1.5€/50g

ANETH

3€/50g Son parfum est semblable à celui du persil mais son goût est réellement comparable à l'anis, en plus doux que son cousin, le fenouil. Aime autant le beurre et la crème. Viande : rôtis de veau et de porc boulette de viande, blanquette.

Poisson et crustacé : poisson en grillade, en papillote, en court-bouillon ou la sauce d'accompagnement pour poisson, saumon au four, mariné ou en papillote.

Légume et garniture : chou braisé, concombre à la crème, pomme de terre, riz, sauces froides, vinaigrette.

Autre : pain fantaisie, oeufs brouillés Conseil : herbe aromatique toute en finesse qui accepte mal les saveurs dominantes comme l'ail et l'huile d'olive.

ANIS VERT

3€/50g En graines ou moulu.

Viande : poulet, grillade et rôti de porc veau, terrine, charcuterie.

Poisson et fruit de mer : tous types de poissons (en particulier : bar, Saint-Pierre, rouget, dorade), farce de poisson.

Légume et garniture : carotte, pommes de terre (sautée), chou, châtaigne, fenouil, concombre, salade ou vinaigrette.

Dessert : gâteau, biscuit, confiserie, crème brûlée, confiture.

CANNELLE

3€/50g Viande et poisson : viande mijotée, ragoûts d'agneau et de porc, farce comportant des fruits secs, marinade pour gibier, tajine de poissons

Légume et garniture : potiron, potimarron, riz blanc, sauce, bouillon de couscous, adoucit currys et chutneys

Dessert : pomme, poire, prune, orange, crème, compote, confiture d'abricots, chocolat, biscuit, tarte, riz au lait

Autre: sangria, the, café, punch

Idée: parfume les liquides (lait) ou les marinades, utiliser de préférence les bâtons de cannelle. Une légère pincée, ou un tuyau, dans un vrai chocolat chaud est très agréable et vivifiant.

ÉCHALOTTE EN LANIERES

3€/50g l'échalote atténue l'acidité d'un consommé de tomate fraîche, parfume avec originalité une soupe de persil. Elle peut aussi remplacer un poireau manquant au moment de préparer une soupe pour le dîner. Elle se mange en accompagnement de poisson ou de viande, et peut être aussi un condiment.

CURCUMA MOULU

3€/50g Très courant dans la cuisine végétarienne, la couleur du curcuma se confond avec celui du safran.

Viande et poisson : ragoût de volaille et d'agneau, crustacé, coquillage, fruit de mer, poisson blanc à la crème

Légume et garniture: chou-fleur, pomme de terre, riz, pois, haricot, épinard et tous les légumes sautés au wok

Conseil : pour teinter un fromage blanc, un riz ou une sauce un peu pâlichonne sans crainte d'effrayer les papilles trop conventionnelles. Cuit à haute température, il devient amer et noircit.

SUMAC

3€/50g Épice extraordinaire pour relever sans altérer le goût des aliments. Même rôle que le sel mais il faut être plus généreux dans le saupoudrage. Il apporte un goût acide aux aliments sans pour autant en modifier le PH (parfait pour les personnes qui ne peuvent plus manger de mets acides à cause de fragilité stomacale type ulcères). Il dégage une odeur « vinaigrée ».

Viande et poisson: volaille, boulette de viande, pièce de gibier, fruit de mer.

Légume et garniture : salade, crudité, pomme de terre, betterave, haricot vert, vinaigrette.

Astuce : mélange au yaourt avec quelques fines herbes. il devient une sauce excellente d'accompagnement ou de trempe. Il peut être saupoudré avant cuisson sur le poisson, le poulet, la viande grillée et les brochettes.

GINGEMBRE

3€/50g Idéal pour les plats sucs-sals. Moulu Viande et poisson: canard, poulet, porc dinde, boeuf, crevette, pétoncle, lotte, lieu (poisson blanc), raie, poisson cru, mariné.

Légume et garniture: germe de soja cru, légumes sautés (carotte, brocoli, soja, chou-fleur), vinaigrette pour sushis, légumes cuisinés au wok, purée de légumes, tourte.

Dessert: biscuit, cake, entremet, compote de pomme, salade de fruits (fraise, pamplemousse, melon), confiture...

Autre: omelette, potage, court-bouillon et marinade, boisson (notamment le thé) Idée: dans le boeuf bourguignon, il «exotise» un plat du terroir.

GRAINES DE MOUTARDE

3€/50g Blondes ou noires. La moutarde jaune est plus douce que la noire. Les graines ont un effet conservateur. on peut les incorporer dans les marinades. Elles adoucissent les préparations acides telles que la choucroute. Viande et poisson: ragoût et rôti de porc

lapin mijoté, poulet et dinde en sauce, blanquette de veau, maquereau, raie.

Légume et garniture: potage, cornichon, légume au vinaigre, tarte a la tomate Astuce : réduite en poudre, diluée a l'eau. Les viandes enduites de cette pâte rôtissent sans sécher.

CLOUS DE GIROFLE

4€/50g Viande et poisson: boeuf mijote, porc, marinade, pot au feu, fumet, court-bouillon Légume et garniture: cornichon, légume au vinaigre

Dessert: compote de pommes ou de fruits secs, cake.

Autre: boisson chaude

Astuce: pour ne pas les perdre dans les plats mijotes, piquez-les dans un oignon. Ils procurent une pointe de finesse aux fruits confits faits maison. Traditionnellement dans certaines régions, il est pique dans des oranges pour parfumer les intérieurs. Il est également réputé pour atténuer les douleurs dentaires.

BADIANE ou ANIS ETOILE

3€/50g Viande et poisson: poulet, canard (incorporez une étoile a l'intérieur), porc (sauce aigre-douce), nouvelle cuisine, homard, langouste

Légume et garniture : riz saute, carotte cuite, betterave

Dessert: salade de fruits, confiture, compote, gâteau, pâtisserie, glace

Autre : en infusion, elle favorise la digestion, contribue a lutter contre les ballonnements

Conseil : saveur prononcée, 1 étoile suffit a parfumer un plat. Placées a l'air libre, les étoiles absorbent les odeurs désagréables.

PAVOT

3€/50g Légume et garniture: salade verte Dessert et pain: a parsemer sur les pains, salades de fruit, crèmes pour fourrer les gâteaux, crèmes au lait.

Autre: a parsemer sur le fromage frais Astuce : pour être utilise en pâtisserie, le pavot doit être moulu. Les graines de pavot sont difficiles a broyer. Le plus simple est de les échauffer 3-4 min puis de les moudre dans un vieux moulin a café.

GALANGA

3€/50g Racine proche du gingembre, piquante, aromatique. Son arôme fera merveille si vous saupoudrez un rôti de boeuf. Le galanga s'accorde aussi très bien avec les fruits de mer ou les poissons dont vous parfumerez la sauce ou le court-bouillon d'une pincée. Vous pourrez aussi en mettre une cuillère a café dans une sauce au lait de coco, légumes sautes, soupes thaïlandaises, avec le riz, du poulet, des salades de fruits ou compotes.

FEVE DE TONKA

6€/50g Délicieux arôme de vanille et d'amande amère. On laisse la fève entière infuser le lait pour les desserts (crème anglaise, pâtisseries, glaces, riz au lait, crèmes brûlées, puddings). On la râpe comme la muscade sur les salades de fruits tropicaux, se marie particulièrement bien avec la mangue. Comme la vanille, vous pouvez la faire infuser dans des sauces pour gibier ou pour poisson, ratatouilles, ou la râper sur une purée de pommes de terre.

SAFRAN

C est avec les poissons et les fruits de mer qu'il excelle : coquilles Saint Jacques, gambas, crevettes, surimi, paella, bouillabaisse Viande : dinde, agneau, poulet

Légume et garniture: chou, sauce, riz Autre: rizotto, curry.

Astuce : les filaments de safran (20 a 25 filaments) doivent être d'abord macérés dans très peu d'eau bouillante (1 verre), pour qu'ils rendent bien leur parfum, puis utilisez cette eau a la belle couleur jaune/orangée dans votre recette. Il parfume les plats sucs et sales.

VANILLE

Bien connue pour aromatiser les plats sucrés, elle parfume aussi les plats sales: a faire macérer dans les légumes, les sauces, le jus de viandes, de poisson ou de crustacés. Dessert et pain: la plupart des desserts, riz au lait, crème, salade de fruits: laisser macérer la gousse quelques jours dans le jus de fruit ou d'alcool puis ajouter le a la salade de fruits.

Autre: rhum (laisser macérer 2 a 4 gousses pendant 1 mois), lait (fendre la gousse avec un couteau dans sa longueur et gratter l'intérieur afin d'en extraire les grains noirs, ajoutez le tout dans le lait chaud, non bouillant, et laissez macérer 10 min), sucre (laisser une gousse de vanille fendue en 2 avec 1 kg de sucre pendant 8 jours)

Conseil : toujours fendre les gousses et gratter l'intérieur. Une même gousse peut resservir plusieurs fois, faites la sécher après chaque utilisation. Rejeter les gousses desséchées, celles qui ont pris l'air, l'oxydation tue les arômes, elle doit être souple, charnue, luisante et parfumée.

CARDAMOME

5.5€/50g Moulue ou entière

Viande et poisson: curry indien, agneau et poulet mijote, poisson en papillote Légume et garniture: riz pilaf, légume en ragoût, pomme de terre, navet, carotte, riz, nouille

Dessert: pâtisserie, biscuit, salade de fruits, poire et pomme cuite, confiture, compote, brioche, pain d'épices.

Autre: omelette

Astuce : mettre une graine dans le café, le the ou le chocolat chaud (tradition dans certaines cultures) aromatise et facilite la digestion. La cardamome verte est plus parfumée. Le goût est a l'intérieur des petites graines. S'associe avec le fenouil et l'anis. Croquer des grains de cardamome pour parfumer l'haleine après avoir mangé de l'ail ou de l'oignon ... ou avant d'entrer à la maison après avoir consommé de la boisson.

L'AGAR AGAR

6€/50g Algue japonaise séchée qui permet d'épaissir ou de gélifier les aliments

Compter 4g/l pour raffermir fermement les préparations (flans, gelée...), 2g/l (1 cuillère a café rase) pour simplement épaissir : mélanger à froid, porter à ébullition durant au moins 15 sec, faire refroidir

Dans une recette de pâte de fruit, substituez la gélatine par l'agar-agar. Permet la réalisation de flans peu caloriques, gelées de fruits, nap pages pour tartes ou terrines ...

Pour la confiture, l'agar-agar fait des miracles : il rattrape celles qui ne prennent pas et permet également de diminuer les quantités de sucre. Prévoir 450 grammes de sucre de canne pour 2 kilos de fruits. Faire compoter, puis laisser refroidir. Ajouter 2 g d'agar-agar, porter a frémissement et laisser cuire 5 minutes.

CERFEUIL

Ajouter dans votre lait au moment où vous préparez un pudding ou un flan.

3€/50g Fait partie des fines herbes. Convient bien aux préparations a base de légumes notamment les carottes. Se marie très bien avec les potages. S'harmonise avec la plupart des poissons. Donne un goût rafraîchissant aux salades.

ESTRAGON

3€/50g Il fait partie des fines herbes. Il est indispensable pour une bonne sauce béarnaise, la sauce gribiche, la sauce tartare, la ravigote. Il se marie très bien avec les vinaigrettes (très bon compagnon du vinaigre). Il se marie très bien avec les légumes tels que les carottes. Vous pouvez en incorporer dans votre soufflé a l'emmenthal.

MARJOLAINE

3€/50g Aromatise brillamment omelette, pommes de terre, mouton, brochettes d'agneau ... S'utilise dans n'importe quelle préparation a base de tomate (pizza, bolognaise ...). Excelle avec la daube a la romaine. Parfume les poissons au four. À utiliser dans les farces, les charcuteries et à incorporer dans les vinaigrettes et tous types de salades.

ORIGAN

3€/50g Il se saupoudre sur les préparations mijotées, les viandes. Il accompagne bien les sauces en particulier les préparations à base de tomates. Il est d'ailleurs indispensable a une bonne pizza napolitaine.

ROMARIN - THYM

3€/50g Excelle avec les viandes blanches comme le veau, le porc, les volailles et le mouton. Il accompagne bien l'agneau, les gibiers, les ragoûts, les grillades, les pommes de terre, les salades. Parfait avec les poissons grillés. Il relève le goût des tomates et des aubergines ou les légumes a l'étouffée. Un très bon allié des fruits de mer et des poissons et reste réputé avec la soupe provençale. Vous pouvez en ajouter dans votre lait au moment où vous préparez un pudding ou un flan.

SARRIETTE

3€/50g À employer avec les légumes secs comme les fèves, lentilles, pois chiches, légumes verts, dans les marinades, avec les gibiers. Accompagne bien agneau, porc, gibier, veau, volaille, et viandes grillées.

SAUGE

3€/50g Pour farcir les viandes grasses (agneau, mouton ...), les volailles, les gibiers et les saucisses. La sauge peut aromatiser les sauces, les marinades et même les soupes.

SERPOLET

3€/50g Il se marie très bien avec les légumes tels que les carottes, avec les viandes blanches, les volailles... (un véritable délice avec le lapin). Vous pouvez en incorporer dans votre soufflé à l'emmental.

YOGI TEA: mélanges d'herbes et d'épices en sachet, avec ou sans thé: boissons issues de la tradition ayurvédique indienne pour tous les moments de la journée.

Comment préparer son thé?

Ne jamais porter l'eau à ébullition, faites la simplement frémir, la température idéale étant 80°C

Dans une boule à thé, ou directement dans la bouilloire si vous optez pour la solution «passoire à thé», comptez 1 cuillère à café rase par tasse + 1 cuillère pour la théière. Laissez infuser 3 à 5 min, mieux vaut utiliser une moindre quantité de thé mais le laisser infuser plus longtemps.

BOISSON FRAICHE (HIBISCUS)

Fruits et fleurs séchés, se préparent en infusion comme du thé, il est recommandé de les boire très fraîches. Propriétés diurétiques.

3€/50g Entière ou moulu. Le macis est l'enveloppe de la noix. Il est plus parfumé, plus doux et plus raffiné que la muscade. On peut les utiliser de la même façon. Cependant, la muscade s'associera plutôt avec le sucre et le macis avec le salé.

Viande : poulet et dinde mijotes, porc en sauce, saucisse.

Légume et garniture: chou-fleur, purée et gratin de légumes, soufflé, épinard, potiron, béchamel.

Sauce: blanche, champignon.

Dessert: pomme cuite au four ou en compote, entremet (crème à la vanille), cake, chocolat.

Idée: en poudre, elle peut se marier avec les desserts. Fraîchement râpée, elle est presque poivrée.

CITRONNELLE

3€/50g Moulue. Douce saveur qui rappelle celui du citron. Pour relever les salades et assaisonner poissons, crevettes ou fruits de mer.

CORIANDRE

3€/50g En graines ou moulue. Son goût est soutenu, marqué. Aussi doit-on l'utiliser avec parcimonie la 1^{ère} fois. Les graines sont très aromatiques, sucrées, avec un arrière-goût qui rappelle le zeste d'orange. Elle dégage une agréable odeur de sauge et de citron. Viande : poulet, dinde, pintade, veau, porc, agneau et boeuf mijotés. Marinade pour viandes rouges, ragoût... tajine.

Poisson et crustacé : court-bouillon, poissons blancs (cabillaud, lotte, lieu, colin, turbot...), langoustine.

Légume et garniture: soupe, carotte braisée, courgette, concombre, navet, tomate, salade, sauces (à base de tomates), vinaigrette, cornichon au vinaigre, champignon à la grecque.

Astuce : en poudre dans les cuissons courtes. En graine dans les cuissons longues et les marinades. Faciles à broyer en poudre lorsqu'elles sont très mures.

CUMIN - CARVI

3€/50g En graines ou moulu. Le cumin est plus chaud et plus épicé que le carvi.

Viande : porc veau, agneau, poulet, dinde, couscous, tajine, merguez, escargots.

Poisson et crustacé : tous les poissons particulièrement la dorade, le colin et la sandre Légume et garniture: soupe, chou, pommes de terre (sautée), carottes, haricots (les rends plus digestes).

Idée : en graines avec le pain, munster, gouda... en poudre dans les plats. Donne un arôme léger aux plats de riz et ajouté aux carottes cuites, il les rend exceptionnelles !

SESAME DORÉ ou BLANC

2€/50g Viande et poisson: boeuf en sauce (recettes asiatiques), poulet, porc sauté, crevettes, sushis.

Légume et garniture: haricots verts, germes de soja, salade verte, purée de pois chiches. Autre: soupe, ragoût, biscuit, pain fantaisie Idée: essayez sur des petits légumes de printemps, poêlés ou sur un gratin.

GRAINES DE FENOUIL

2€/50g Viande : farce, porc mijoté, saucisse farcie aux graines, jambon braisé, court bouillon, Poisson et crustacé : tous types de poissons (en particulier : bar, dorade, loup, rougets cuits au four), crevettes sautées.

Légume et garniture: chou, haricots blancs, vinaigrette.

Dessert et pain: glace, pain fantaisie, pâtisserie, compote de pommes ou de poires. Astuce : parfume et raffermi la chair des poissons.

JUCEA : Mélanges de plantes et de the aux bienfaits spécifiques : minceur, relaxation, vitalité, digestion et détox.

THÉ ROUGE ROOIBOS : sans caféine, a faible teneur en tanin. Il ne perturbe pas le sommeil Réputé pour ses vertus revitalisante et relaxante.

VAN DOUVAN

5€/50g Parfume sans être violent. Traditionnellement consomme avec les viandes blanches et les poissons. Il se combine parfaitement avec les préparations froides a base de crustacés, homard (1 pincée sur une quenelle de crème fouettée servie avec un consommé de homard), déglace bouillon ou consommé.

GARAM MASSALA

3€/50g Coriandre, cumin, gingembre, cannelle, poivre, muscade, origan, cardamome, piment fort, girofle, laurier.

Mélange d'épices très relevé et très parfumé du nord de l'Inde, à utiliser dans tous les plats chauds : viandes, poissons, légumes, pâtes, riz... Particulièrement appréciable lorsqu'il accompagne de la viande rôtie, de la brochette, des légumes cuits ou rissolés.

Astuce : enduisez la viande d'Y2 cuillère du mélange juste avant de les rôtir ou de les passer au four, pour les autres plats, saupoudrez le mélange juste avant de le servir.

MASSALE CREOLE

3€/50g Coriandre, cumin, curcuma, origan, fenugrec, gingembre, sel, muscade, piment fort, cardamome, girofle

Le parfum qu'il dégage rappelle le poulet accompagne de riz « façon créole ». Préparez le poulet massalé créole de la même façon que le poulet tandoori. Vous pouvez ajouter ce mélange aux pâtes, poissons, viandes (moutons, viandes blanches en sauce: veau, porc, poulet), tous les plats chauds en général.

MELANGE CAJUN

3€/50g Thym, oignon rose, ail, paprika, origan, poivre noir, graines de moutarde, piment fort, cumin.

Utilisé en Louisiane, ce mélange sert a parfumer les ragoûts et les plats de riz. Il se saupoudre également sur les viandes et les poissons avant de les rôtir ou de les griller.

10 PARFUMS

4€/50g Poivre vert, blanc, maniguette, coriandre, baies roses, fenouil, piments de la Jamaïque, cardamome, cumin, poivre noir.

Ajoutez le mélange moulu sur vos grillades, faites le infuser dans une boule a the dans vos plats mijotes, ou encore avec l'eau de votre cuiseur vapeur (poissons, viandes et légumes).

RAZ EL HAN OUT

3€/50g Entier ou moulu.

Coriandre, cumin, gingembre, cannelle, muscade, poivre, aromates.

Viande : Tajine, couscous, merguez, plat mijote (boeuf en sauce, porc, veau ...) Poisson et crustacé : se marie bien avec les poissons à chair blanche.

Légume et sauce: riz, sauce aigre-douce Conseil : ne pas ajouter d'autres épices afin de préserver l'harmonie du mélange.

TANDOORI DES INDES

3€/50g Piment doux, paprika, ail, piment fort, thym, coriandre, sel, poivre noir, céleri, carvi, romarin, fenugrec, girofle, laurier, cannelle, rouge cochenille.

Merveilleux mélange, seule son odeur suffit a éveiller vos papilles, de même que le garam massala ou le massalé créole, vous pouvez utiliser ce mélange indien dans tous les plats chauds, les viandes (sur les viandes grillées), poissons, légumes, riz, pâtes.

Idée recette : poulet tandoori : mélanger un yaourt nature et une cuillère a soupe de tandoori. Badigeonner le poulet de cette mixture et laisser la viande s'imprégner en conservant le tout dans le réfrigérateur toute la nuit. Placer au four, c'est prêt. Il est possible d'appliquer le principe de la recette pour des grillades au barbecue.

Pour les autres plats, ne saupoudrez de tandoori qu'au dernier moment.

4 EPICES

3€/50g Poivre noir, Muscade, girofle, cannelle Flaveur saine, fraîche, légèrement piquante Viande : marinade, terrine, civet de lapin, ragoût de porc, plat à base de gibiers, farce.

Poisson et crustacé : se marie bien avec le poisson.

Légume et garniture, préparations vinaigrées. Dessert et pain pâtisserie, crème, pain.

5 PARFUMS

3€/50g Mélange de coriandre, fenouil, anis, cannelle, poivre noir, girofle.

Viande: poulet, porc.

Poisson, fruits de mer: crevette

Légume et garniture: légumes sautes Conseil : le cinq-épices est utilise dans la cuisine chinoise, avec sauce de soja. Ce mélange convient tout particulièrement aux préparations aigres-douces

COLOMBO

3€/50g Coriandre, curcuma, amidon (maïs, riz), piment fort, cumin, fenugrec, gingembre, poivre, cumin, sel

Viande : volaille, veau

Poisson et crustacé : tous les poissons Légume et garniture : légumes cuits au wok ou a la vapeur, légumes verts, riz

CURRY DE MADRAS

3€/50g Coriandre, curcuma, moutarde, farine de pois chiche, cumin, piment fort, fenugrec, poivre, ail, sel, pavot.

Se marie avec presque tout

Viande : agneau, porc, poulet, veau, dinde et boeuf mijote, cuisine indienne.

Poisson et fruit de mer: moule, poisson blanc cuit en sauce, sauce a base de beurre ou de crème, sauce blanche, filet de poisson, crevettes

Légume et garniture: brocolis, chou-fleur, carotte, champignon, lentille, pomme de terre, émince de poireaux, courgette, aubergine, épinard a la crème, riz, potage a la tomate, riz créole

QUINTETTE D'EPICES

3€/50g Oignon rose, ail, poivre, piment doux, gingembre, laurier, thym

EPICES À POISSON

3€/50g Fenouil, romarin, muscade, basilic, piment doux, thym, laurier, sel cardamome.

Ce mélange est utilise dans les courts-bouillons et toutes les sauces accompagnant les poissons. On peut aussi le saupoudrer sur les poissons grillés

EPICES PAELLA

3€/50g Vous pourrez utiliser ce mélange pour le riz, poissons et de fruits de mer, bouillabaisse, risotto.

Astuce : a ajouter a une base de fromage blanc, vous obtiendrez une excellente sauce crevettes et crustacés.

EPICES GUACAMOLE

3€/50g Oignons, cumin, piment doux, ail, poivron, piment fort, coriandre, sel

Idée recette : guacamole pour 4 pers : 1 c a soupe rase pour 2 avocats mixés et 1 jus de citron. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une consistance bien homogène. Laisser reposer 1 heure au frais. A présenter en apéritif avec des chips au maïs, ou comme sauce pour y tremper de petits légumes crus. Mélange parfait également pour saupoudrer vos salades composées. Pour relever la préparation, ajoutez-y une pointe de piment du chili.

MELANGE EPICES ROUILLE

3€/50g Paprika, piment fort, ail, coriandre, sel Con~u pour parfumer, pimenter et lier les sauces pour toutes sortes de poissons (bouillabaisse). Indiquée aussi pour les fonds de sauce de crustacés.

Idée: montez 1 mayonnaise ferme dans laque lie vous incorporerez les épices rouille. La sauce rouille se tartine sur du pain que vous dégustez notamment avec la bouillabaisse. Pour une sauce légère, remplacez la mayonnaise par le fromage blanc

EPICES VIN CHAUD

3€/50g Cannelle, gingembre, muscade, girofle, poivre noir

Faites chauffer 5 min a feu doux 1 litre de vin rouge, et ajoutez-y 4 cuillères à café du mélange, 4 cuillères à café de sucre et 2 tranches d'orange.

EPICES a TABOULE

3€/50g Oignon, piment doux, poivron, menthe douce, ail, persil, poivre noir, sel

Cet assaisonnement relève vos préparations de taboulé.

MELANGE PAIN D'EPICES

3€/50g Cannelle, Anis, muscade, gingembre, girofle Autre utilisation : confiture, compote, quatre-quart, cake, génoise, biscuit et pain d'épices

Idée: saupoudrez-en un peu dans le yaourt nature, c' est un délice

CHILI POWDER

3€/50g Piment fort, paprika, ail, cumin, origan, girofle.

Ce mélange est a la base de la cuisine mexicaine. Ainsi il relève en force et en saveur les ragoûts de viande et les légumes en sauce

EPICES BARBECUE

3€/50g Basilic, poivre noir, thym, origan, persil, marjolaine, romarin, laurier, muscade, girofle.

Particulièrement adaptée aux grillades de viandes et aux brochettes

EPICES COUSCOUS

3€/50g Piment doux, gingembre, farine de riz, cumin, ail, carvi, poivre, coriandre, cannelle, sel, girofle, muscade, cardamome. Aromatise le bouillon dans la préparation du couscous et de la marga.

FINES HERBES

3€/50g Persil, ciboulette, cerfeuil, estragon.

Parfait pour aromatiser vos salades, vos omelettes ainsi que vos sauces a base de fromage blanc

HERBES DE PROVENCE

3€/50g Romarin, basilic, thym, marjolaine, sarriette.

Les herbes de Provence s'ajoutent en touche discrète. Elles parfument agréablement toutes les sauces a base de tomates et donnent un parfum de Provence aux ratatouilles, artichauts en barigoule ou encore farcis. Elles dégagent également un arôme subtil sur les viandes grillées ou dans les ragoûts.

MELANGE YASSA

3€/50g Oignon rose, ail, poivre noir, piment doux, gingembre, laurier, thym.

Dans les pays de l'Ouest du continent africain, les plats en sauce font partie de la cuisine de tous les jours. Ce mélange permet de réaliser les plats traditionnels de la cuisine sénégalaise dont le parfum citronné embaume les maisons, en particulier pendant les fêtes de Noël.

SPIGOL

3€/10g Piment doux, curcuma, mélange d'épices nobles, colorants, sel, safran (3%). Assaisonne et colore la paella et tous les plats de riz. Il s'emploie aussi dans les pots-au-feu, les ragoûts, les salades de pâtes et de riz, les potages et les consommés.

MELANGE SALADES

3€/50g Ail, basilic, coriandre, curcuma, piment doux, cannelle, poivre blanc, girofle Ajoutez 1 cuillère a soupe a une vinaigrette ou sauce salade maison

ASSAISONNEMENT KEUFTA

3€/50g Piment doux, cumin, cannelle, sel, piment fort, menthe douce, rose.

EPICES POULET

3€/50g Coriandre, carvi, curcuma, ail, oignon, vinaigre balsamique, sucre caramélise, cumin, piment doux, cannelle, girofle, poivre blanc

PAN MASSALA

3€/50g Fenouil, coriandre, sésame, sucre, rose, feuilles de cari, menthol, colorants . A consommer en fin de repas, comme les restaurants Indiens. Digestif et rafraîchissant.

LES PIMENTS

Il existe une panoplie de piments, aux goûts différents, et dont l'intensité du cote piquant peut varier du néant a l'insoutenable!

On peut ajouter les piments a toutes les sauces : boeuf hache et en sauce, poulet, saucisses grillées, marinades pour poissons a griller, crevettes, langoustines et écrevisses en sauce, avocat, salades, aubergines, concombres, pommes de terre, pâtes, sauce tomates, haricots rouges, ragoût de légumes, riz, fromages frais ou a pâtes dures.

La chaleur augmente leur force. Epicez légèrement en début de cuisson, rectifiez l'assaisonnement au moment de servir.

NORA

3,5€/50g Pas piquant du tout. Pour tous ceux qui recherchent le goût du piment, sans le cote piquant. S'adapte parfaitement a la cuisine espagnole, type paellas. Se marie bien avec les pâtes, charcuterie (merguez), sauces rouges.

PIMENT DOUX PARFUME

4€/50g Quasi pas piquant . Au goût de fume très pro nonce, il se marie très bien avec le poisson, les sauces tomates, les carottes, les pâtes, le riz, les viandes... 1 cuillère a café mélangée avec de la crème ou du fromage blanc: vous obtiendrez une succulente sauce, notamment pour les moules, crustacés et poissons ...

PIMENT DOUX D'ESPAGNE

3€/50g. Doux. Tous les plats nécessitant un piment doux, les terrines de légumes, les spaghetti ail et tomates.

PAPRIKA DE HONGRIE

3€/50g Moyen-fort. A utiliser plutôt au dernier moment, en évitant de le faire chauffer car il contient un suc qui peut rapidement se caraméliser durant la cuisson. Mis autour des assiettes, il pourra soigner la présentation de vos entrées a base de salades.

PIMENT DU CHILI

3€/50g Fort. Le piment du chili con carne

PIMENT DE CAYENNE

4€/50g Fort. Rehausse le parfum des fruits de mer et des sauces au fromage blanc

PIMENT OISEAU

5€/50g Très fort. On l'introduit entier dans un plat qui mijote, et on veille a le retirer avant de servir. On peut le laisser infuser avec des herbes type thym, laurier : vous obtiendrez une huile parfumée pimentée pour pizza grillades... il sert également de base pour la sauce qui accompagne le couscous et dans la sauce a l'américaine.

LES POIVRES et BAIES.

Il existe une importante variété de poivres différents, aux couleurs et aux saveurs qui étonnent, donnant ainsi une tonalité originale aux mets. Ainsi, peu d'entre nous pense a saupoudrer des fruits ou bien du fromage avec certains poivres tels que le Sichuan, ou le cubèbe, a l'incorporer dans certaines pâtisseries. Vous seriez surpris de certaines associations, car le poivre ne masque pas le goût, mais au contraire le rehausse.

Conseil et astuce : concassées au dernier moment, les baies n'en conserveront que mieux leurs arômes.

5 BAIES

3€/50g Poivre noir grain, poivre blanc grain, poivre vert grain, piment de Jamaïque, baies roses Vous pouvez l'utiliser a la place du classique poivre gris, afin d'obtenir un résultat plus colore, et de ressentir l'harmonieuse saveur de ce mélange.

POIVRE CUBÈBE OU À QUEUE

5€/50g D'origine indonésienne. Viande et poisson: gibier, canard, volaille, poisson de mer

Dessert: salade de fruits.

BAIES ROSES

5€/50g Sensation légèrement piquantes et légèrement sucrées, fruitées, leurs saveurs est très appréciée, et leur apparence décorent grands nombre de plats, en particulier:

Viande et poisson : charcuterie, canard, gibier et viande forte en bouche, marinade, poisson en papillote

Légume: directement saupoudrée sur salades verte et compose

Dessert: melon, miel, salade de fruits tropicaux

Conseil : ne pas les concasser, mais les utiliser avec parcimonie

POIVRE BLANC

Astuce: en phytothérapie, en cas de rhume, il est recommande dans les thés aux épices

3€/50g En grain ou moulu. A utiliser a la place du classique poivre gris, dans tous les types de plats

Viande : veau, porc, poulet (toutes les viandes de couleur claires).

Poisson et fruit de mer: coquillage (coquilles Saint-Jacques, pétoncle), poisson a chair blanche

Légume et garniture : cornichon et légume au vinaigre, sauce blanche

Astuce : plus piquant, il a l'avantage de ne pas tacher les aliments de couleur claire.

POIVRE DE SICHUAN

5€/50g Avec parcimonie. Baies de couleurs rouille, les graines noires sont retirées car trop amères. Très courant en cuisine chinoise, vous pouvez également l'utiliser aux préparations longuement mijotées.

Dessert: moulu sur du melon, de l'ananas grille (ou pas), des sorbets

Légume: salade composée

Conseil : C' est une baie qui ne se concasse pas, vous pouvez l'utiliser entière ou moulue, mais avec parcimonie, son parfum ayant tendance à être dominant.

POIVREVERT

3€/50g A utiliser a la place du classique poivre gris Viande et poisson : canard, boeuf (morceaux a griller ou a poêler), terrine, lotte, raie, coquillage a la crème, saumon. Légume: avocat

Astuce : les corps gras épanouissent son goût, écrasez les grains dans les sauces au beurre ou a la crème

BAIES DE GENIEVRE

3€/50g. Avec parcimonie. Viande et poisson: marinade pour gibier, terrine, pâte, farce, porc Jarret), charcuterie, veau, boeuf, volaille, fumet de poisson Légume et garniture: chou, choucroute Astuce : les tanins qu'elles contiennent facilitent la digestion des gibiers, viandes grasses, canard, choucroute et relève très bien les fumets de poissons.

POIVRE MANIGUETTE

5€/50g Petites graines très parfumées, brunes, c'est un poivre oubliée, et c'est dommage. Sur le steak, ragoûts, tajines, civets, pour les marinades, en pâtisserie...

POIVRE LONG

5€/50g Se marie très bien avec volailles, gibiers et canard, fromage de chèvre frais, potages, et plus originalement avec les salades de fruits. Il se broie avant utilisation au mortier, ou se laisse infuser dans les plats.

POIVRE DE JAMAÏQUE

4€/50g Avec parcimonie. Le poivre de Jamaïque s'accorde aussi bien avec les plats sucrés que sales.

Viande et poisson: saucisse, ragoût, tous les poissons

Légume et garniture: pour aromatiser les sauces, le riz

Dessert : soupe, compote de pommes, gâteau aux fruits, puddings, tarte aux fruits, flan

POIVRE DE PENJA

5€/50g Avec parcimonie. Même utilisation que le poivre noir, très aromatique et puissant.

Il est possible de se procurer toutes les épices et les arômes utilisés dans ces recettes sur le site : www.nouvelles-saveurs.com

Soit par correspondance : ESPRIT NATURE rue A. Briand - 73570 BRIDES LES BAINS

tél. : 09.71.26.18.42.