

## **ABRACADABRA! IL SUFFIT D'UN GRAIN D'ÉPICE POUR PARFUMER TOUS VOS PLATS!**

Les fines herbes et les épices sont de petits cadeaux que nous offre la nature depuis des siècles. De nos jours, grâce à la commercialisation, la plupart des marchés du coin offrent une grande variété de fines herbes et d'épices. Ainsi, nous pouvons savourer des cuisines lointaines à domicile!

Ces petites merveilles permettent aux plus gourmands d'entre nous de créer une cuisine variée et relevée!

Osez essayer la variété et laissez-vous enivrer par le parfum des fines herbes et épices dans votre cuisine!

Certains mélanges d'épices et de fines herbes peuvent transformer les ingrédients les plus simples en de grands classiques gastronomiques et cela à bas prix! Un autre avantage, c'est qu'ils peuvent même nous inciter à diminuer la quantité de sodium dans les plats, étant donné leur goût prononcé.

Attention! Parfois, en raison de leur arôme très fin, les fines herbes et épices imprègnent rapidement les mets! Alors si vous êtes débutant, dosez en petite quantité et avec douceur jusqu'à ce que les différentes saveurs atteignent une combinaison harmonieuse.



### **Maintenant, voici un petit aide-mémoire des mariages réussis entre ingrédients simples et épices populaires...**

- Le basilic **et** les tomates, les champignons, les soupes, le poulet, les salades ...

- Le romarin **et** l'agneau, le porc, le poulet, sauce tomate, pizza, gelée de pommes...

- L'aneth **et** les fromages frais, les sauces à la moutarde, le saumon, le veau, les cornichons ...

- Le curcuma **et** les pommes de terre, le chou-fleur, les légumes, les haricots, le poisson, le riz ...

### ***Saviez-vous que...***

Les épices sont la partie aromatique de la plante (bourgeon, fruits, racine ou écorce.)

Tandis que les herbes sont les feuilles de la plante.

Certaines plantes sont à la fois herbe et épice comme par exemple la coriandre ou encore le céleri

