



Guide d'utilisation des épices et des fines herbes



Il nous arrive parfois de nous demander quelle épice utiliser pour rehausser un plat ou par quoi remplacer les fines herbes que nous n'avons pas à la maison. Laissez-vous inspirer par nos recettes et découvrez différentes combinaisons qui vous permettront de cuisiner de savoureux repas en famille!



Vous n'avez pas les herbes fraîches requises pour une recette? Pas de souci! Vous pouvez simplement utiliser une plus petite quantité de leur version séchée ou en poudre pour obtenir la même intensité de saveurs. Chose importante à savoir, ce sont les herbes en poudre qui ont la saveur la plus concentrée.

Voici la formule
gagnante à respecter :

15 ml (1 c. à soupe)
d'herbes fraîches hachées

=

5 ml (1 c. à thé)
d'herbes séchées

=

1 à 2,5 ml (¼ à ½ c. à thé)
d'herbes en poudre

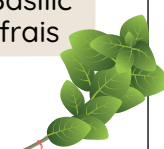


Saviez-vous que

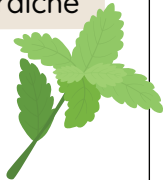
les enfants ont plus de papilles gustatives que les adultes? C'est pourquoi ils sont souvent plus sensibles aux saveurs des aliments. Lorsque vous leur faites découvrir une nouvelle saveur, commencez par de petites quantités avec les herbes et épices au goût relevé (ex. gingembre frais, clou de girofle). Vous éveillerez ainsi leur intérêt petit à petit.

Goûtez aux fines herbes, épices et mélanges d'aromates (mélanges d'épices, pesto, etc.). Ensuite, attribuez-leur une note en coloriant le nombre de cœurs correspondant à l'opinion de la famille. Vous avez moins aimé un ingrédient? Goûtez-y à nouveau en l'utilisant dans une recette différente.

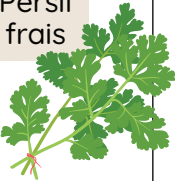
Les fines herbes

FINES HERBES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE 	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca 
 Aneth fraîche et séché	- Poissons et fruits de mer, et sauces pour les accompagner - Salades - Sauces tzatziki - Trempettes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Croquettes de poisson
 Basilic frais	- Mets à base de tomates - Pestos maison - Pizzas (au moment de servir) - Salades de fromage Bocconcini et tomates	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Sauté de porc Trempette pour légumes à la Ricotta
Basilic séché	- Plats de pâtes - Sauces à base de tomates - Vinaigrettes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
Basilic thaï frais	- Plats de curry - Rouleaux de printemps - Sautés ou soupes asiatiques	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
 Ciboulette fraîche et séchée	- Œufs (brouillés, cuits durs, omelettes) - Poissons - Pommes de terre (au four, en purée) - Salades	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Guédille aux œufs et à l'érable
 Coriandre fraîche	- Guacamoles - Mets asiatiques, indiens et mexicains - Poissons - Riz - Salades - Salsas On l'ajoute en fin de cuisson.	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Soupe asiatique aux crevettes et aux légumes Tacos de poisson

Les fines herbes (suite)

FINES HERBES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE 	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca 
Coriandre moulue	• Chilis • Couscous • Currys	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
Feuilles de laurier, séchées 	• Pâtes • Ragoûts • Sauce à spaghetti • Sauce aux tomates • Soupes On les retire en fin de cuisson.	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
Menthe fraîche 	• Limonades • Rouleaux de printemps • Salades à base de betteraves • Salades à base de fromage Feta • Salades de concombres et tomates • Salades de fruits • Sauces tzatziki	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Couscous au poulet Rouleaux de printemps aux fruits
Menthe séchée	• Hoummos • Sauces pour accompagner l'agneau	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
Origan frais 	• Bouillons • Salades grecques • Soupes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
Origan séché	• Marinades pour les poissons et les viandes à griller • Mets italiens • Mijotés • Pizzas • Salades grecques • Sauces aux tomates • Vinaigrettes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Pizza végétarienne Porc effiloché à la mijoteuse + Hamburgers au porc effiloché

Les fines herbes (suite)

FINES HERBES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE 	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca 
Persil frais 	• Farces pour la viande • Omelettes • Pâtes • Poissons grillés • Pommes de terre (au four, en purée) • Riz • Salades taboulé	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Filet de porc farci à la Feta et aux fruits séchés Macaroni au fromage et aux tomates
Persil séché	• Marinades pour les viandes • Sauces	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
Romarin frais et séché 	• Fougasses (encore meilleur combiné à l'ail) • Grillades (agneau, porc, poulet) • Polentas • Ragoûts • Recettes avec des canneberges • Sauces à base de vin • Soupes aux pois • Vinaigrettes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Salade de pâtes au poulet
Thym frais et séché 	• Bouillons • Champignons sautés • Frittatas • Mijotés • Pâtes à pizza • Salades • Sauces à base de vin • Sauces à spaghetti • Soupes • Viandes grillées	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Frittata

Beaucoup plus goûteux que le persil séché, il peut donc être intéressant d'en garder au congélateur.

Les épices

ÉPICES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE 	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca 
Cannelle moulue 	• Beignes et churros • Biscuits • Brioches • Compotes de pommes et pommes rôties au four • Couscous et mets arabes • Desserts à base de fruits • Gâteaux • Mijotés • Muffins		Biscuits aux pommes Croustade aux pommes et aux poires
Cardamome moulue 	• Boissons chaudes telles que les boissons au pain d'épices et le chocolat chaud • Desserts • Poulets au curry • Recettes avec des agrumes ou de la mangue • Recettes avec du chocolat noir • Riz à l'indienne • Thés épicés à l'indienne (chai)	 Elle peut remplacer la cannelle ou le gingembre dans les recettes de biscuits et de gâteaux.	
Clou de girofle entier 	• Boissons chaudes • Mijotés et ragoûts • Pièces de viande, insérer dans la pièce puis retirer avant de servir (jambon) • Recettes avec des agrumes • Riz	 Son goût est très prononcé. Utilisez de petites quantités à la fois.	
Clou de girofle moulu 	• Farces • Pains d'épices • Ragoûts		Biscuits pain d'épices

Les épices (suite)

ÉPICES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE 	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca 
Cumin moulu 	• Carottes • Chilis • Couscous • Œufs (chakchouka et rancheros) • Plats de lentilles et de pois chiches • Poulet • Recettes arabes, indiennes et tex-mex • Tajines	♥ ♥ ♥ ♥ ♥ Sa saveur est intense. Utilisez une petite quantité à la fois en fin de cuisson.	Pizzas tortillas Trempeuse tex-mex
Curcuma en poudre 	• Choux-fleurs rôtis • Lattés dorés (laits d'or) • Mets indiens • Recettes de poisson et de poulet • Riz • Soupes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
Gingembre frais 	• Currys • Infusions • Mets asiatiques et indiens • Plats de poisson • Recettes avec des courges et des légumes-racines • Salades de fruits frais • Sautés • Soupes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Curry de bœuf à la mijoteuse
Gingembre en poudre 	• Desserts • Desserts à base de citrouille • Pains d'épices • Sablés	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Muffins à la citrouille

Les épices (suite)

ÉPICES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE 	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca 
Moutarde en poudre 	• Jambon à cuire • Marinades • Mélanges d'épices et épices à frotter pour le barbecue • Viandes à rôtir • Vinaigrettes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Pitas au thon Salade de pâtes au poulet
Muscade moulue 	• Beignes • Currys • Farces pour les viandes et volailles • Gâteaux (aux carottes, aux dattes ou aux épices) • Gratins dauphinois • Recettes avec des courges • Sauces béchamel	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Gâteau aux épices dans une tasse Vol-au-vent au poulet + Crème de poulet
Paprika 	• Œufs • Mets à base de crème, de fromage et de tomates • Mets espagnols et d'Europe de l'Est • Mijotés et ragoûts • Poissons • Pommes de terre rissolées et rôties • Viandes • Volailles	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Riz au poulet Tartinade de thon
Poivre noir 	• Certains plats sucrés comme les fraises au poivre • Majorité des plats salés	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Pain de viande à la mijoteuse Potage aux légumes, lentilles et fromage
Vanille 	• Desserts Elle s'accorde parfaitement avec le chocolat, la crème, le lait et plusieurs fruits (ex. petits fruits, pomme, poire).	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Biscuit géant en cœur Muffins aux bleuets

Les mélanges d'aromates

Voici quelques mélanges d'épices, de fines herbes et d'aromates (mélanges d'épices, pesto, etc.) généralement offerts à l'épicerie. Vous préférez préparer vos propres mélanges? Ajustez-les avec les épices et fines herbes que vous avez selon les proportions qui correspondent à votre goût. Vous pouvez même créer de tout nouveaux mélanges à l'aide des ingrédients qui plaisent le plus à la famille.

MÉLANGES D'AROMATES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca
Assaisonnement au chili  Ingrédients : Cumin Origan Paprika Piment de Cayenne Poudre d'ail Poudre d'oignon	• Chilis et autres plats mexicains • Crevettes • Guacamoles • Poissons • Ragoûts de viande • Salsas	 NOTE DE LA FAMILLE ♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Bol tex-mex Nachos au poulet 
Assaisonnement italien (ou à l'italienne)  Ingrédients : Basilic Origan Piments broyés Poudre d'ail Romarin Sauge Thym	• Boulettes de viande • Légumes à griller • Légumes farcis (aubergines, champignons, courgettes, poivrons, tomates, etc.) • Plats italiens • Poulet • Sauces bolognaises • Soupes à base de tomates	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	
Bouquet garni Ingrédients : Trois ou quatre tiges de persil frais, une feuille de laurier et une branche de thym frais attachées ensemble avec de la ficelle de boucherie 	• Bouillons • Mijotés et ragoûts • Poulet entier • Sauces • Soupes  On le retire du plat en fin de cuisson.	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	

Les mélanges d'aromates (suite)

MÉLANGES D'AROMATES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE 	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca 
Cari (ou curry)  Ingrédients : - Cardamome - Coriandre - Cumin - Curcuma - Graines de fenouil - Graines de moutarde - Gingembre - Poivre	• Légumes (champignons, choux-fleurs, courgettes, pois, etc.) • Mets indiens • Plats de cari et de curry • Plats de légumineuses, de poissons, de tofu et de viande • Riz • Sauces à base de lait de coco • Sautés de légumes • Soupes • Trempettes		Dahl à la courge musquée Hamburger à l'indienne
Garam massala  Ingrédients : - Cannelle - Cardamome - Clou de girofle - Coriandre - Cumin - Poivre noir	• Légumes à rôtir • Lentilles et pois chiches • Marinades et sauces (plats d'agneau, de bœuf, de poisson, de poulet et de tofu) • Mets indiens • Mijotés		
Herbes de Provence  Ingrédients : - Basilic - Origan - Persil - Romarin - Thym	• Fougasses • Légumes à griller • Marinades (ex. poisson) • Pizzas • Plats à base de tomates (ex. ratatouille) • Salades • Viandes • Vinaigrettes • Volailles		

Les mélanges d'aromates (suite)

MÉLANGES D'AROMATES	SUGGESTIONS D'UTILISATION	NOTE DE LA FAMILLE	INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca
Mélange d'épices cajun  Ingrédients : Origan Paprika Piment de Cayenne Poivre noir Poudre d'ail Poudre d'oignon Sel Thym	• Crevettes • Jambalayas • Légumineuses • Maïs • Marinades pour poissons, viandes et volailles grillés • Mijotés et ragoûts • Riz	 NOTE DE LA FAMILLE  ♥ ♥ ♥ ♥ ♥	 INSPIRATIONS DE RECETTES À cuisinonsenfamille.ca
Persillade  Ingrédients : Mélange à parts égales d'ail et de persil	• Agneau • Bœuf • Champignons rôtis et sautés • Fruits de mer • Osso buco, avec du zeste de citron (gremolata) • Poissons frits et grillés • Poulet grillé • Tomates rôties au four	♥ ♥ ♥ ♥ ♥  On l'ajoute sur les plats en fin de cuisson.	
Pesto  Ingrédients : Ail Basilic frais Fromage Parmesan Huile d'olive Noix de pin	• Bruschettas • Légumes grillés • Pâtes chaudes et froides • Pizzas • Poissons • Poulet • Salades • Tartinades et trempettes	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	Penne primavera au saumon



La composition des mélanges est présentée à titre indicatif seulement. Les mélanges pourraient varier selon la région et les préférences de la personne qui les prépare.