



## Cuisinez avec des fines herbes et des épices

Les fines herbes et les épices ajoutent de la saveur et de la variété aux aliments. Commencez par en utiliser une pincée, puis ajoutez-en plus selon vos goûts. Les fines herbes et les épices sont également une bonne façon de réduire le sel et le sucre ou le gras dans une recette.

### Astuces:

- Si une recette recommande 1 cuillère à soupe (15 mL) de fines herbes fraîches, vous pouvez la remplacer par 1 cuillère à thé (5 mL) de fines herbes sèches.
- **Coupez ou hachez** finement les feuilles des fines herbes afin de leur donner plus d'arôme.
- Achetez les fines herbes et les épices en **petites quantités**. Elles perdent rapidement leur saveur.
- Entreposez les épices dans un placard, **à l'abri de la chaleur et de la lumière**.
- **Entières, les épices se conservent plus longtemps que si elles sont moulues**. Les épices entières se conservent jusqu'à deux ans. Moulues, **les épices devraient être utilisées dans un délai de six à neuf mois**.
- **Écrasez les fines herbes séchées entre vos doigts** pour en retirer plus de saveur.

Essayez les fines herbes et les épices de la manière suggérée dans le tableau ci-dessous :

FINES HERBES ET ÉPICES	UTILISATION
Quatre-épices	Desserts
Basilic	Plats de tomates et d'œufs, ragoûts, soupes et salades
Feuilles de laurier	Soupes et ragoûts, viandes, fruits de mer, plats de légumes
Poudre de chili	Chili, plats de haricots et de riz, sauces, trempettes
Coriandre (fraîche) Coriandre (sèche)	Plats mexicains, indiens et asiatiques, salsas, salades fraîches et chili
Cannelle	Pommes de terre douces, citrouille et courge, desserts aux pommes, jambon ou côtelettes de porc, pâtisseries
Clou de girofle	Entier – jambon ou rôti de porc, Moulu – desserts aux poires ou aux pommes, courge et pommes de terre douces
Cumin	Plats mexicains et indiens, bœuf, agneau, plats de haricots, marinades, chili et sauces tomate. L'un des ingrédients de la poudre de cari.
Aneth	Salade de thon ou de saumon, salade de pommes de terre, cornichons, trempettes et sauces
Ail	Bon frais ou séché. Broyé, haché ou en poudre, l'ail peut être utilisé un peu partout : plats principaux, vinaigrettes, sautés, entre autre avec des tomates, des pommes de terre.
Gingembre	Bon frais ou séché (moulu). Plats asiatiques, marinades pour poulet ou poisson, assaisonnement pour salade de fruits, pain d'épices, citrouille.
Marjolaine	Plats d'œufs et de fromage, viande, poisson, volaille et légumes
Noix de muscade	Fruits cuits, tartes, desserts, pâtisseries, épinards, pommes de terre douces, lait de poule et pain doré
Origan	Plats italiens, chili, omelettes, ragoût de bœuf, pain de viande, porc, légumes
Persil	Viandes, soupe ou plats de légumes
Romarin	Viandes, légumes et soupes
Sauge	Farces, volailles, canard, choux de Bruxelles
Thym	Poissons, volailles ou viandes, dans les soupes, ragoûts, riz, salades de légumes