

Relever le goût des plats

LES ÉPICES



- Le piment d'espelette : pour remplacer le poivre dans un plat ou pour relever une crème au chocolat par exemple.
- Le curry, composé de curcuma, cumin, coriandre, cardamome et poivres, le curry apporte couleur et saveur dans un poisson, une viande, du riz... etc
- Le curcuma : il permet de corriger l'acidité de certaines sauces et de donner de la couleur à certains plats.
- Le paprika doux : idéal pour des pommes de terre ou légumes au four par exemple.

LES AROMATES



- L'oignon, il permet de parfumer les tartes, les poêlées de légumes ou les salades et relève le goût.
- L'ail peut être utilisé dans les plats ou frotté sur du pain pour des croûtons de salade ou pour accompagner une soupe par exemple.
- La ciboulette peut être associée à du fromage blanc pour une sauce ou une tartinade ou venir parfumer une salade.
- Le persil est intéressant pour sa teneur en vitamine C en plus de sa capacité à parfumer une salade, une sauce ou encore une sauce chaude ou froide.

AUTRES



- Le miel : il peut permettre de relever le goût d'une sauce, d'un yaourt ou d'un plat et stimule l'appétit.
- Le citron pour parfumer un poisson, une sauce ou une salade de fruits.
- Les raisins secs en collation ou en plat salé ou en dessert ils permettront d'apporter des fibres et du goût.
- Les olives, les cornichons pour relever les salades...