

Les fiches pratiques de la Maison  
N° 6

« Épices et aromates »

*Comment donner du goût à ses plats?*



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : [administration@mnd35.fr](mailto:administration@mnd35.fr)

[www.mnd35.fr](http://www.mnd35.fr)

## Osez les épices, aromates et condiments !

**Epices** : plantes, surtout d'origine tropicale, ayant subi peu de traitement (séchage, tri, broyage) et utilisées en petites quantités pour l'assaisonnement.

Vertus : thérapeutiques (voire même aphrodisiaques !) et aromatiques mais possible effet irritant suivant la quantité prise et la fréquence.



anis étoilé, cannelle, coriandre, curcuma, gingembre, muscade, paprika, piments, poivre, clou de girofle, quatre-épices, safran, curry (mélange de : paprika, curcuma, cumin, poivre, moutarde, coriandre, oignon...)

**Aromates** : substances végétales d'une odeur pénétrante et suave.

Vertus : médicinales et aromatiques. A l'origine, leur utilisation était liée à leurs propriétés digestives et antiseptiques.



aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, cumin, estragon, fenouil, menthe, organ, persil, pimprenelle, romarin, sarriette, sauge, thym, vanille.

**Condiments** : substances de saveur prononcée que l'on mêle aux aliments. Il existe des condiments simples (naturels) et composés (moutarde).



Les alliacés : ail, ciboule, échalote, oignon.

Les autres : câpres, céleri, citron, cornichon, olive, moutarde, vinaigre

### Conservation et préparation des épices et aromates...

- ✓ Les acheter plutôt entières (pour plus de saveur) et en petites quantités.
- ✓ Conservation optimale : **1 an pour les épices, 6 mois pour les aromates secs.**
- ✓ Les stocker **à l'abri de l'air, au frais et à l'obscurité** (récipient hermétique).
- ✓ Les réduire en poudre au mortier et au pilon, à la râpe ou au petit moulin à poivre.
- ✓ Faire griller les épices se présentant sous forme de graines dans une poêle, à feu doux, sans matière grasse, en remuant constamment, et les piler.
- ✓ Un **bouquet garni** = brins de persil + brin de thym + une feuille de laurier.
- ✓ Faire tremper 10 min les herbes sèches dans un liquide qui sera ajouté au plat. Dans les plats mijotés, mettre les herbes sèches en début de cuisson.
- ✓ N'oubliez pas que les épices sont là pour relever la saveur des plats et non pour masquer leur goût, donc **attention au dosage** : mieux vaut y aller par petites touches.

## Utilisation en cuisine

### Aneth

↪ Avec les poissons, coquillages, crustacés, concombres, avocats, ragoûts.



### Anis étoilé (badiane)

↪ Avec le porc, le poulet, le canard, les poissons, le café, le thé.  
↪ Très utilisé dans la cuisine arabe et indienne.

### Basilic

↪ Feuilles : Avec les tomates, courgettes, poivrons, salades.  
↪ Séché : dans les ragoûts, la sauce provençale.



### Ciboulette

↪ S'utilise crue, ciselée : dans les salades, le poisson, les sauces...

### Clou de girofle

↪ Avec les viandes, dans les bouillons (piqué sur un oignon), le pain d'épices



### Coriandre

↪ Feuilles : avec les légumes crus et cuits.  
↪ Graines : avec les poissons grillés, les marinades.

### Cumin

↪ Parfume le pain, les fromages, les charcuteries, la carotte.



### Persil

↪ Feuilles hachées : avec les viandes, les poissons, les légumes...  
↪ Feuilles frisées : décoration des plats.

### Menthe

↪ Dans les salades composées, le taboulé, les salades de fruits, le thé.



### Noix de muscade

↪ Dans la béchamel, les purées, les soufflés...

### Origan (marjolaine sauvage)

↪ Sur la pizza, dans les ragoûts et les sauces tomates.



### Paprika

↪ Avec les œufs, la volaille, le poisson.

### Romarin

↪ Avec les viandes, les poissons, ou en infusion.



### Thym

↪ Avec les viandes, les légumes, dans les ragoûts, grillades, potages...

## Sauces légères à essayer !

### *Sauce froide (ou coulis) au poivron rouge (3-4 pers)*

● 2 poivrons rouges ● 1 CS de fromage blanc (0-20% MG) ● 2 CS de jus de citron ● 1 CS d'huile d'olive (facultatif).



1. Laver le poivron et le couper par la moitié. Oter queue et pépins.
2. Disposer le poivron sur une plaque, côté face coupée. Le faire griller sous la rampe du four jusqu'à ce que la peau noircisse.
3. Enfermer le poivron grillé dans un sac plastique. La vapeur formée favorise le décollement de la peau indigeste. Après quelques minutes, cette peau noircie se retire facilement.
4. Mixer les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce lisse. Placer au frais.

### *Sauce froide au curry (3-4 pers)*

● 1 yaourt ordinaire ● 1 CS de vinaigre à l'estragon ● ½ CS de **curry** en poudre ● 1 cc de moutarde ● sel ● poivre



1. Mélanger les ingrédients dans un bol pour obtenir une sauce homogène.  
Idéale avec des crudités, salades d'endives ou champignons crus.

### *Sauce au poireau (3-4 pers)*

● 100 g de poireaux ● 1 CS de crème fraîche ● 1 échalote ● 1 poignée de  **fines herbes** ● 2 à 3 gousses d'ail ● 15 cl de bouillon de légumes (ou volaille).



1. Faire cuire 2 min à couvert le poireau émincé, l'échalote et l'ail dans le bouillon salé.
2. Mixer les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce lisse. Maintenir au chaud.  
Délicieux avec du poisson, une escalope de volaille, du veau...