



Les herbes et les épices

Les plus connues

*Création Micheline Contant
Reproduction interdite*

- Les fines herbes ne sont habituellement pas consommées en grande quantité.
- Utilisées comme assaisonnements, elles ne peuvent donc pas procurer tous les bienfaits santé qui leur sont attribués.
- Reste que l'ajout de fines herbes aux aliments, de façon régulière et significative, permet de contribuer, ne serait-ce que de façon minime, à l'apport en **antioxydants** de l'alimentation, même si à elles seules, elles ne peuvent répondre aux besoins en antioxydants du corps.

Antioxydants.

- Les antioxydants sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps.
- Ce sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition
 - des maladies cardiovasculaires,
 - de certains cancers
 - des maladies liées au vieillissement.
- Quelques chercheurs ont évalué la capacité antioxydante des fines herbes et tous s'entendent pour dire que les fines herbes fraîches démontrent une capacité antioxydante non négligeable, parfois même plus élevée que celle de certains fruits et légumes

Des herbes pour les plantes

Ail	À planter près des rosiers et des framboises Éloigne les insectes Améliore la croissance: vitalité et santé
Aneth	Compagnon du chou Déteste les carottes
Basilic	Compagnon des tomates Déteste la rue Améliore croissance et saveur Éloigne mouches et moustiques
Camomille	Compagnon du chou et des oignons Améliore croissance et saveur
Capucine	Éloigne les pucerons et les punaises de la courge
Estragon	Bon partout dans un jardin
Romarin	Compagnon du chou, des haricots, des carottes et de la sauge Éloigne la mouche de la carotte
Sarriette	À planter avec les haricots et les oignons Améliore croissance et saveur
Sauge	À planter avec romarin, chou et les carottes Tenir éloigner des concombres
Thym	Ici et là dans un jardin Éloigne les vers du chou



- ❖ Les **feuilles de basilic** sont utilisées comme herbe aromatique. Elles s'utilisent de préférence **crues** car leur arôme s'atténue à la cuisson.
- ❖ **Elles accompagnent les crudités** (salades, tomates, courgettes), les pâtes, les coquillages et les poissons, les œufs brouillés, le poulet, le lapin, le canard, les sauces (vinaigrettes, au citron, à l'huile d'olive).
- ❖ La **soupe au pistou** est la recette de soupe traditionnelle de la Provence. C'est une soupe que l'on déguste principalement l'été. Pistou provient du latin *pistare* qui signifie « piler », car il est indispensable d'écraser les feuilles de basilic au mortier pour bien les incorporer à la préparation. Le mot pistou désigne donc la pommade qui accompagne cette soupe et non le plant de basilic.

basilic

- ❖ **Pesto** (Ligurie) : recette du nord-ouest de l'Italie. Pilé avec de l'huile d'olive, du *pecorino* (éventuellement du parmesan), des pignons et de l'ail, il donne une sauce onctueuse pour accompagner les pâtes.
- ❖ **Pistou** (sud de la France) : c'est une recette proche du pesto italien, mais qui se prépare sans les pignons, pour accompagner les soupes d'été de légumes et de haricots blancs, les pâtes, les beignets de courgette ou d'aubergine.
- Spaghetti aux herbes.
- Velouté de basilic au parmesan.



Bouquet garni

- Le bouquet garni est une des bases aromatiques les plus utilisées en cuisine française. On l'utilise pour parfumer les sauces, les soupes et les court-bouillons.
- Trois ingrédients suffisent pour le **bouquet garni classique**: **feuilles de laurier, thym et persil**. On peut aussi ajouter de la sauge et même du céleri.
- Il suffit ensuite de ficeler les herbes ensemble avant de les déposer dans la recette. Si vous utilisez des herbes séchées, formez un baluchon avec du coton à fromage.
- Ce mélange transformera votre recette en un liquide aromatique plein de saveurs!

cari ou curry



- Terme générique,
- il y a 3 sortes de cari (doux, moyen et fort)
- Cuisine indienne
- Le mot vient de l'indien *Kari* qui veut dire « sauce »
- Le mélange contient en général:
- Curcuma, cumin, cardamome, poivres divers, coriandre, *garam marsala*, cannelle et clou
- La couleur passe du jaune vif au jaune orangé. Il y a aussi des mélanges qui sont de couleur verte ou rouge



La ciboulette doit être cuite **le moins longtemps** possible, car elle perd alors toute sa saveur délicate. Ajoutez-les à vos plats le plus tard possible, une fois que le feu est éteint, ou mieux, directement dans les assiettes ou les plats de service.

Elle vous surprendra et agrémentera :

- ❖ Les salades
- ❖ Les trempettes pour les crudités
- ❖ La sauce *tzatziki* maison
- ❖ Les sauces aux tomates fraîches
- ❖ Les quiches, omelettes et œufs brouillés
- ❖ Les plats de pâtes
- ❖ Les soupes et potages
- ❖ La sauce béchamel
- ❖ Les sauces à la crème qui nappent viandes et poissons
- ❖ Les papillotes de saumon et de truites

- Utilisez la pour faire votre propre **fromage aux fines herbes** : finement hachée, avec du persil, de l'ail, du basilic, du sel et du poivre, et mélangez avec un filet d'huile d'olive à votre fromage frais préféré (à la crème ou de brebis).
- Faites **macérer** des tiges à peine écrasées dans de l'huile ou du vinaigre pendant quelques semaines pour obtenir des condiments aromatisés

Conservation

La ciboulette fraîche doit être consommée dans la semaine après l'achat, pour profiter de toute sa saveur. Il est préférable de la garder dans un papier essuie-tout humidifié puis placé dans un sac de plastique perforé.



- Les feuilles de coriandre sont un classique des cuisines du Moyen-Orient, de certaines parties de l'Inde, du sud-est asiatique ainsi que de l'Amérique latine.

○ Conservation

- **Feuilles** : dans un sac en plastique au réfrigérateur. Elles se conserveront beaucoup plus longtemps si on les met dans un verre d'eau et qu'on recouvre le tout d'un sac en plastique. Changer l'eau tous les jours.
- **Au congélateur** : hacher les feuilles et les placer dans des bacs à glaçons avec un peu d'eau. Il n'est pas recommandé de les sécher, car cela dissipe leur arôme.
- **Graines** : au frais, au sec et à l'abri de la lumière dans un contenant hermétique.



○ Utilisation en cuisine

○ Graines

- Pour exalter leur saveur, les rôtir à sec dans une poêle avant de les moulin et de les ajouter aux plats. Aide à mieux digérer les légumineuses. On suggère d'ajouter des graines de coriandre moulues dans les lentilles ou les autres légumineuses au moment de les faire cuire, car elles ont la réputation d'en faciliter la digestion. On les utilise dans les biscuits, gâteaux, pain d'épices, ainsi que dans les tajines, le couscous, la choucroute et autres ragoûts.

○ Feuilles

- On les emploie généralement crues.
- On ne les ajoutera aux plats cuits qu'à la fin de la cuisson, la chaleur ayant pour effet de dissiper leur arôme.
- En assaisonner les soupes, les currys, les bouillons et court-bouillons, les omelettes, les salades, la purée de pommes de terre, le riz, etc.

curcuma



- Cousin du gingembre, du *galanga* et de la cardamome, le curcuma est un rhizome, c'est-à-dire une tige souterraine d'une plante vivace, du nom botanique de *curcuma longa*.
- À l'état frais, il est recouvert d'une peau beige sous laquelle se cache une belle couleur orangée. Son parfum rappelle celui du gingembre et son goût est légèrement amer.
- L'épice vendue en poudre, d'un jaune soutenu caractéristique, est obtenue en faisant d'abord bouillir le curcuma, puis en le pelant et en le faisant sécher, pour ensuite le moulin.



- Saviez-vous que le curcuma en poudre est **liposoluble**? Il se dissout parfaitement dans un corps gras. C'est pourquoi il est d'usage de l'ajouter dans la poêle au moment de faire rissoler les ingrédients (oignons, ail, etc.) dans un peu d'huile. Il convient aussi aux beurrés aromatisés et aux mayonnaises.
- On retrouve du curcuma dans les chutneys, mais aussi dans la sauce Worcestershire et dans la moutarde jaune, à laquelle il donne sa couleur.
- Le curcuma est également présent dans de nombreux **mélanges d'épices** : le *garam masala* ou encore le *ras-el-hanout*.
- On peut en consommer en **infusion**, avec du gingembre et du citron, ou se préparer des «golden latte», ces boissons de lait de coco, d'amande ou de soya, auxquelles on ajoute un peu de miel, du curcuma en poudre, du poivre et un peu de gingembre



- L'estragon a été classé en quatrième position quant à sa capacité antioxydante parmi une dizaine de fines herbes, après la sauge, le thym et la marjolaine.
- En saison, on pourra acheter ou récolter de bonnes quantités d'estragon et le mettre à macérer dans du vinaigre de vin blanc, à raison d'une bonne branche par bouteille. Porter le vinaigre à ébullition, laisser tiédir puis en remplir les bouteilles, boucher et conserver à l'abri de la lumière. Se servir de ce vinaigre pour assaisonner les salades ou déglacer une poêle.

estragon

○ Conservation

- **Réfrigérateur** : quelques jours, dans un essuie-tout ou un tissu humide.
- **Congélateur** : ciseler les feuilles et les mettre dans un bac à glaçons en les couvrant d'eau. Enfermer ensuite les glaçons dans un sachet de plastique.

○ Utilisation en cuisine

- Dans les soupes, notamment la soupe aux poireaux et pommes de terre.
- Dans les omelettes et autres plats à base d'œufs.
- Dans les plats de champignons, dont il rehausse la saveur.
- Dans les salades, notamment la salade de haricots blancs, thon, poivron doux et tomates.
- Dans les sauces qui accompagnent les viandes, les poissons, les fruits de mer, les légumes grillés.
- Le hacher et le mélanger avec du yogourt épais ou du fromage blanc. Servir en trempette ou sur des canapés.
- Il entre dans la composition de nombreux mélanges aromatiques : herbes de Provence, fines herbes, bouquet garni;
- il est souvent ajouté aux préparations de moutarde.
- Les petits cornichons français sont généralement aromatisés avec de l'estragon, ce qui leur confère un parfum exceptionnel.
- En tisane, mettre 1 c. à thé (5 ml) pour 250 ml d'eau et laisser infuser de 5 à 10 minutes.



Les vrais poivres

- On appelle « vrais poivres » les baies qui poussent sur les lianes de la famille des pipéracées, les « piper ... »
- Ce sont les baies de cette variété qui, récoltées à différents stades de maturité, donnent les poivres vert, blanc, noir ou rouge et offrent une large palette de saveurs et de piquants
- Lorsqu'elle est absorbée, la pipérine fait un long trajet dans le corps. Il est déconseillé de consommer du poivre en cas d'ulcère à l'estomac ou d'hémorroïdes car la pipérine continue son œuvre partout où elle passe. Comme tous les assaisonnements, le poivre irrite l'intestin et peut aggraver une gastrite existante (inflammation ou plaie de la muqueuse de l'estomac). Il est plus prudent d'arrêter de manger du poivre et d'autres épices le temps que ces problèmes soient soignés.



herbes de Provence

- Ce terme regroupe différentes variétés de plantes comme le thym, le serpolet, la marjolaine, l'origan, le romarin, le basilic, le cerfeuil, l'estragon, la livèche, la sarriette, la sauge, le laurier-sauce et le fenouil. Une partie de ces plantes entre dans la composition du bouquet garni.
- une recette composée de 27 % de romarin, 27 % d'origan, 27 % de sarriette, 19 % de thym.
- Herbes de Provence du mélange labellisé:



Romarin



Origan



Sarriette



Thym



Basilic

o Mélange maison d'herbes de Provence

o INGRÉDIENTS

- o 1 cuillère à table marjolaine séchée
- o 1 cuillère à table sarriette séchée
- o 1 cuillère à table origan séché
- o 1 cuillère à table sauge séchée
- o 1 cuillère à table thym serpolet séché
- o 1 cuillère à table thym séché
- o 1 cuillère à thé herbe hysope séchée
- o 1 cuillère à thé romarin séché

o PRÉPARATION

- o Mélanger les herbes et les mettre dans un contenant de vitre hermétique. Ranger à l'abri de la lumière et de l'humidité.

- o Les herbes de Provence accompagnent grillades, sauces, ragoûts, rôtis, poissons, pâtes et plats à base de tomates

o Idées d'utilisation

- o Traditionnellement utilisées pour les grillades de viandes, brochettes, méchouis, poissons grillés, les herbes de Provence font également merveille dans la cuisine de tous les jours. Saupoudrées sur un gratin avant passage au four, ajoutées à un court-bouillon ou une marinade, employées pour parfumer les sauces tomate, relever les farces ou les viandes mijotées.



Romarin



Origan



Sarriette



Thym



Basilic



- Le laurier est un arbre issu du bassin méditerranéen dont les feuilles lisses au goût amer sont utilisées comme condiment. Leur saveur amère et légèrement acidulée est due à une huile essentielle.
- Le laurier relève la saveur des plats mijotés, des sauces et de nombreuses autres recettes traditionnelles.

En cuisine

- **Il est particulièrement apprécié dans :**
- Toutes les sauces tomates,
- La ratatouille et autres spécialités provençales et méditerranéennes,
- Les mijotés et les ragoûts,
- Les sauces qui accompagnent la viande, le gibier, la volaille, le poisson,
- Les pâtés et charcuteries,
- Les bouillons,
- Les marinades de légumes,
- Le vinaigre ou l'huile (pour les aromatiser délicatement),
- Les viandes et volailles rôties (glissez-en quelques feuilles dans la cavité d'un poulet entier, par exemple),
- Il est l'un des ingrédients principaux du fameux « bouquet garni »
- On peut en glisser quelques feuilles dans un sac de riz pour le parfumer avant la cuisson.
- On peut aussi en mettre une feuille ou deux dans l'eau de cuisson du riz ou de pâtes.



- La menthe est une plante vivace qui est utilisée en cuisine et en herboristerie depuis des centaines d'années. Il en existe une trentaine de variétés, mais les plus courantes sont la **menthe poivrée**, la **menthe verte** et la **menthe pouliot**.
- La menthe s'utilise pour rajouter saveur et fraîcheur à de nombreuses recettes salées et sucrées ainsi que des boissons et cocktails.
- **Bienfaits pour la santé:**
- La valeur énergétique de la menthe est négligeable.
- Elle est une bonne source d'antioxydants, de fer et de vitamine A.
- On lui reconnaît des vertus digestives, antiseptiques, toniques, stimulantes et même aphrodisiaques. Elle rafraîchit l'haleine et ouvre l'appétit.

Conservation

- La menthe fraîche est toujours la plus savoureuse. Il existe plusieurs manières de conserver la menthe :
- **Au réfrigérateur**, enroulée dans un essuie-tout humidifié pendant 5 jours environ.
- **Dans un verre d'eau** que l'on change fréquemment, comme pour des fleurs fraîches.
- **Après l'avoir ciselée**, on la place au congélateur : elle brunira, mais sa saveur sera toujours présente.
- **Séchée** : on suspend les bottes de menthe, la tête en bas, et on conserve ensuite les feuilles dans un bocal hermétique qui ne laisse pas passer la lumière.

La menthe fraîche est délicieuse dans :

- Les salades orientales : taboulés, etc.
- Les salades de fruits et de légumes
- Les marinades sucrées salées
- Les vinaigrettes
- Les trempettes
- Les sautés de légumes
- Les sauces qui accompagnent viandes et volailles
- Les jus et smoothies maison
- Les accompagnements de légumes cuits : haricots verts, carottes, etc.
- Plusieurs sauces traditionnelles : *raïta* indienne, tzatziki, etc.
- La cuisine vietnamienne et thaïlandaise
- Les sandwiches d'inspiration asiatique et les rouleaux de printemps
- Les cocktails en tout genre, dont le célèbre Mojito ou encore le « Ti-Punch »
- Le thé vert à la marocaine
- La limonade
- Le chocolat chaud



- Le **quatre-épices** est à l'origine une épice **unique**
- le *Pimenta dioica* ou piment de la Jamaïque originaire comme son nom l'indique des Antilles, nommé aussi
- *all-spice* ou tout-épice et appelé ainsi parce que, au broyage, il développe des arômes de gingembre, de girofle, de muscade et de poivre.

- ❖ Le mélange **quatre-épices** est utilisé en France, dans les charcuteries, comme les pâtés et terrines, les plats mijotés, les ragoûts, les civets et les sauces.
- ❖ Les baies **de quatre-épices** *Pimenta dioica* sont séchées et incorporées dans de nombreuses recettes créoles, comme les marinades, le gibier, les charcuteries ou les sauces. Les feuilles du *Pimenta dioica* parfument aussi les plats créoles comme les bouillons, de manière similaire au laurier.
- ❖ Surnommé également tout-épice par traduction de son appellation anglophone *all-spice* apparue au XVII^{ème} siècle, le quatre-épices doit son nom aux arômes de cannelle, de girofle, de muscade et de poivre qu'il dégage quand ses feuilles et ses baies sont broyées
- ❖ Le **quatre-épices** vendu dans le commerce est bien souvent un mélange d'épices contenant jusqu'à sept ingrédients parmi lesquels on peut trouver du poivre, de la noix de muscade, du clou de girofle et de la cannelle bien sûr, mais aussi de l'anis étoilé (badiane), du gingembre ou encore... du piment de la Jamaïque.



- Fraîche ou séchée, cette herbe condimentaire se retrouve dans la cuisine méditerranéenne, et une variété domestiquée se cultive dans les jardins. C'est une plante mellifère;
- le miel de romarin, ou « miel de Narbonne » est réputé.

En cuisine

- **Assaisonnez des pains maison.** Le romarin frais haché est très bon dans les aliments cuits dans le four, comme du pain. Les recettes suivantes sont délicieuses et ont beaucoup de succès:
 - le pain au romarin frais (surtout la foccacia)
 - les biscuits salés au romarin
 - les scones salés au romarin et aux herbes du jardin
 - les pâtes fraîches ou les gnocchis au romarin
- **Aromatisez toutes sortes de viandes.** Vous pouvez faire une farce au romarin, mettre des brins entiers dans le plat dans lequel vous faites cuire la viande ou bien utiliser des feuilles hachées pour apporter de la saveur.

Voici un assaisonnement que vous pouvez frotter sur n'importe quelle viande que vous voulez faire rôtir, griller, sauter ou poêler... mélangez :

- une c.tb de poivre noir moulu - une c.tb de sel

- 3 c.tb de romarin frais haché - une c.tb de romarin séché - 8 gousses d'ail ciselées

- Les patates douces, le céleri rave, les courgettes, les poivrons, les asperges et les aubergines sont d'autres légumes qui sont très bons lorsqu'ils sont rôtis.
- **Aromatiser des frites.** La pomme de terre et le romarin constituent un mélange classique. Vous pouvez ajouter du romarin à des pommes de terre cuisinées de pratiquement n'importe quelle façon, que ce soit rôties, en purée ou sautées.

Pour faire des frites au romarin :

- lavez trois grosses pommes de terre à frites,
- découpez-les en bâtons fins ou épais,
- ajoutez deux cuillères à soupe d'huile, du sel et du poivre,
- faites cuire les frites dans le four à 250 °C pendant 30 à 35 minutes en les retournant deux fois pendant la cuisson,
- lorsqu'elles sont cuites, assaisonnez-les avec du romarin frais haché, de l'ail ciselé, du sel et du poivre.



- Le safran est une épice qui est extraite d'une fleur, le **crocus**. Il s'agit en fait des stigmates déshydratés de la fleur, qui sont de petits filaments rouge orangé. Cette épice, parmi les **plus rares** et les plus **dispendieuses**, est utilisée depuis des milliers d'années. Le safran, une épice faite de stigmates de crocus.
- Cette épice confère aux aliments un goût légèrement amer et «métallique», et un léger parfum de foin. De plus, le safran est un **puissant colorant** : les plats qui en contiennent sont d'un jaune doré chaleureux. Le safran est un ingrédient essentiel dans beaucoup de recettes traditionnelles provenant du pourtour méditerranéen et du Moyen-Orient. On peut aussi l'utiliser en pâtisserie.



En cuisine

Pour incorporer du safran à une recette, il est important de faire d'abord tremper quelques minutes la fine poudre obtenue après le séchage dans une petite quantité de liquide chaud (eau, lait, bouillon), puis de verser dans le plat de cuisson. Cela permettra au plat de se colorer de manière uniforme. De plus, comme c'est une épice au goût très puissant, même lorsqu'on l'utilise en petite quantité, cela permet de bien doser le plat. Trop de safran « tue » facilement une recette.

Le safran s'utilise dans de nombreux plats :

- Il parfume parfaitement tous les plats de riz : c'est l'ingrédient indispensable de la fameuse *paëlla* espagnole, mais on le retrouve aussi dans le risotto milanais, dans des plats aux saveurs indiennes et/ou persanes.
- On l'utilise aussi en Afrique du Nord pour parfumer le couscous.
- Il accompagne à merveille les fruits de mer : moules, pétoncles, poissons blancs, etc.
- Il relève les sauces tomates.
- Il colore et parfume les sauces blanches pour les pâtes ou autres : béchamel, à la crème, etc.
- On peut aussi l'incorporer à des brioches, muffins, gâteaux, etc.
- Il relève agréablement certains entremets : flans, crèmes brûlées entre autres.
- Il est délicieux dans les ragoûts de poulet et de viande (veau, agneau). On peut aussi l'utiliser dans les plats de légumineuses et dans les soupes.



- La sauge est une plante si ancienne qu'il est difficile d'en déterminer l'origine exacte. Elle est ainsi connue en Chine, en Amérique du nord et en Amérique du sud depuis très longtemps. Elle possède en fait de très nombreuses espèces (plus de 700) qui sont regroupées sous le genre *Salvia*.
- **Conservation**
- La **sauge fraîche** se conserve jusqu'à 1 semaine, les tiges plongées dans un verre d'eau comme pour des fleurs fraîches.
- On peut également **faire sécher** les branches de sauge en les plaçant la tête en bas dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, pendant 2-3 semaines ou jusqu'à ce qu'elles s'émiettent quand on les frotte.
- La sauge séchée se conserve dans des pots hermétiques en verre.

○ En cuisine

○ La sauge relève agréablement de nombreux plats :

- Les soupes de légumineuses et légumes.
- Les ragoûts et pot-au-feu.
- Les vinaigrettes.
- Les farces pour le gibier et la volaille.
- les viandes blanches, particulièrement le veau.
- Les sauces, particulièrement pour accompagner les rôtis de viande rouge.
- Dans les pains et pâtes à pizza.
- Dans les risottos et autres plats de riz.
- Dans les mélanges à sandwich (aux œufs, au poulet)
- Dans les pâtés et végépâtés.
- En infusion.





Le terme « *serpolet* », qui désigne le thym sauvage, vient du latin *serpullum*, signifiant « le rampant » par allusion au mode rampant de la plante.

En Provence, on appelle le thym commun « farigoule » ou « frigoule », et le thym sauvage « farigoulette ».

Ces mots désignaient autrefois cette plante. « Farigoulette » désigne également en France une liqueur de thym, que l'on sert sur glace.

Il semble que, pendant longtemps, le thym ait surtout été employé en médecine et dans les rituels religieux ou magiques, ses usages culinaires se limitant à aromatiser le fromage et les liqueurs.

Mélanges traditionnels

Bouquet garni : il se compose de trois brins de persil, d'une branche de laurier et d'un brin de thym que l'on attache ensemble à l'aide d'une ficelle de boucher. Il aromatisé soupes, ragoûts et autres préparations culinaires. On peut lui apporter des variantes en ajoutant, par exemple, une branche de céleri, la partie verte d'un poireau ou une tige d'origan.

Herbes de Provence : cerfeuil, estragon, sarriette, marjolaine, romarin, thym, lavande et fenouil. Assaisonne le poisson, les viandes et la ratatouille.

Zahtar (Jordanie) : marjolaine, thym, graines de sésame grillées, sel et sumac. Assaisonne la viande frite ou grillée au barbecue.

Dukka (Égypte) : graines de sésame et noisettes rôties, graines de coriandre et de cumin, poivre noir et thym. Aromatise les viandes grillées. On en assaisonne également le pain plat que l'on trempe ensuite dans de l'huile d'olive et que l'on consomme tel quel.

Accompagnateur:

- le thym accompagne à merveille les tomates, les pâtes, le fromage blanc ou le fromage cottage, les soupes, le poisson, la viande, la volaille et les œufs.
- Il entre dans la composition des farces et on en aromatise la chair à saucisse.
- **Les viandes grillées ou rôties** prennent beaucoup de saveur lorsqu'on les assaisonne libéralement de thym avant de les mettre au four ou sur le gril.
- **Marinade :** vin blanc, thym en bonne quantité, sarriette, échalote, ail, feuille de laurier, clou de girofle, sel et poivre moulu. Faire mariner dans ce mélange, du poulet, de la viande ou du poisson avant de les cuire
- **Avant de cuire le lapin**, le laisser macérer quelques heures avec du thym, du laurier, un peu de romarin, un oignon coupé en rondelles, des gousses d'ail écrasées. Au moment de le faire cuire, le badigeonner de moutarde et barder les morceaux de bacon.

Mélanges à faire soi-même

source: La Presse +

- **Garam marsala**
- **Grec**
- **Italien**
- **Cajun**
- **Tandori**

*Les recettes de ces mélanges vous seront remis
sur un feuillet spécial*