|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTS** | **EPICES et AROMATES** |
| Agneau | Plats mijotés : cardamome – coriandre – curry - paprika  Ragoûts : céleri en graines ou en poudre  Sautés : cumin - safran – ail – aneth – cari – menthe – origan – romarin - thym - Ras El Hanout |
| Asperge | Aneth – basilic – ciboulette – estragon - jus de citron |
| Aubergine | Ail – basilic – marjolaine – origan – sauge - thym |
| Avocat | Piment - tabasco |
| Bar | Anis - fenouil en graines |
| Béchamel | Noix de muscade |
| Betterave | Anis étoilé - graines d'aneth |
| Biscuit | Anis – Cannelle – gingembre - sésame |
| Boeuf | Plats mijotés : Coriandre – curry - clou de girofle – paprika  Ragoûts : paprika (en fin de cuisson) - piment  Sautés : Ail, basilic, cari, cumin, gingembre, laurier, marjolaine, moutarde sèche, oignon, origan, thym - Ras El Hanout  A griller ou à poêler : poivre vert |
| Bouillabaisse | Safran |
| Bouillon | Cannelle - clou de girofle |
| Brocolis | Curry – gingembre (sauté) - muscade |
| Cabillaud | Céleri en graines ou en poudre - coriandre |
| Café | Cardamome |
| Cake | Gingembre - clou de girofle - noix de muscade |
| Canard | Anis étoilé – carvi – gingembre - poivre vert – vanille (aiguillettes) – Gingembre et rhubarbe (L'acidité épicée de ce duo s'associe à merveille avec le canard) – poivre de Sichuan (cuisines sucrées salées, au miel) |
| Carotte | Anis - anis étoilé (carottes cuites ou râpées) – Cardamome – carvi (carottes cuites) – coriandre (braisées) – curry – gingembre (sautées) - Ciboulette, cumin, estragon, marjolaine, muscade, menthe, persil, ail persil, échalotes |
| Champignon | Curry - noix de muscade – graines de fenouil - Ail, aneth, basilic, ciboulette, estragon, romarin – coriandre concassée (champignons à la grecque) |
| Charcuterie | Graines de carvi (choucroute, jambon braisé, saucisses) – cardamome (pâtés de poisson à chair grasse comme l'anguille) – cumin – clou de girofle (boudins, saucisses, pâtés) – moutarde - quatre-épices - raifort |
| Chili con carne | Graines de cumin |
| Chocolat | Cannelle – gingembre – macis - poivre de Sichuan – safran - vanille |
| Chou | Aneth (chou braisé) – carvi (chou vert) – cumin - fenouil en graines (plat au chou) – genièvre - poivre rose – genièvre – moutarde - chou rouge avec du cumin |
| Choucroute | Genièvre |
| Chou-fleur | Curcuma – curry – gingembre (sauté) - noix de muscade - Ail, basilic, cari, estragon, gingembre, marjolaine, origan, thym |
| Chutney | Graines d'anis |
| Citron | Coriandre fraîche - moutarde |
| Colin | Coriandre - cumin |
| Compote | Anis étoilé - clou de girofle (pomme) |
| Concombre | Céleri en graines ou en poudre - graines d'aneth - menthe |
| Confiture | Anis étoilé – Cannelle (abricot) - graines d'anis - gingembre |
| Coquillages | Paprika (à la crème) - poivre blanc - poivre vert (à la crème) – safran (fricassée) - curcuma |
| Coquilles St-Jacques | Poivre rose - poivre blanc - moutarde |
| Cornichon | Coriandre (au vinaigre) - clou de girofle – moutarde - poivre blanc - graines d'aneth |
| Courgette | Céleri en graines ou en poudre – coriandre – Menthe (Appréciée depuis fort longtemps, l'association de la menthe et de la courgette se décline à l'infini…) - curry |
| Court-bouillon | Coriandre - clou de girofle – aneth (feuilles, sèches ou fraîches) - gingembre |
| Couscous | Poudre de cumin – coriandre (moulue) - Ras El Hanout |
| Crème | Anis étoilé – cannelle – moutarde – poivre blanc - vanille |
| Crêpes | Cardamome |
| Crevettes | Curry - fenouil en graines (sautées) – gingembre - cinq-épices – piment (en sauce) – sésame - vanille |
| Crudités | Cerfeuil – estragon – fenouil en graines |
| Crustacés | Poivre noir (sautés) – anis étoilé – curry - poivre de cayenne |
| Curry | Cardamome (curry indien) - graines de cumin - noix de muscade – Coriandre - gingembre |
| Dessert | Cumin – vanille (à base de lait) – cardamome - clou de girofle |
| Dinde | Céleri en graines ou en poudre – coriandre (mijoté) – cumin – curcuma (ragoût) – curry (mijoté) – gingembre – moutarde (en sauce) - noix de muscade (mijoté) - poivre rose |
| Dorade | Anis - céleri en graines ou en poudre – cumin - fenouil en graines - safran |
| Ecrevisses | Piment (en sauce) - aneth |
| Endives | Graines de fenouil |
| Entremets | Cannelle – gingembre - noix de muscade - cardamome |
| Epinard | Curry (à la crème) - Ail, basilic, estragon, jus de citron, muscade |
| Farce | Cannelle (comportant des fruits secs) – fenouil en graines – genièvre – cardamome (veau) – poivre rose - poivre vert - sauge |
| Fenouil | Orange (Un mélange doux-amer qui se marie de façon surprenante avec une myriade de plats) |
| Fèves | Graines d'aneth – marjolaine - sarriette |
| Figues | Cardamome |
| Flan | Vanille |
| Foie gras | Baies roses |
| Fraise | Gingembre - – poivre noir - basilic |
| Framboise | Cardamome |
| Fromage | Graines de carvi (fromage de chèvre frais) – cumin (fromage de chèvre frais) - graines de fenouil – aneth (fromage frais) - cerfeuil (fromage frais) - noix de muscade |
| Fromage blanc | Aneth (feuilles, sèches ou fraîches) – paprika - ciboulette |
| Fruits | Baies roses (fruits poêlés tels que les poires, pêches, ananas...) - poivre de Sichuan (desserts sucrés à base de fruits (fraises, framboises, pommes, poires...) – gingembre (fruits cuits un peu acides) |
| Fruits de mer | Curcuma - baies roses (salade composée de crevettes, langoustines, ou des noix de St Jacques poêlées.) - tabasco |
| Fumet | Clou de girofle |
| Gâteau | Anis – Cannelle (chocolat) – gingembre – vanille - badiane |
| Gibier | Genièvre – moutarde - poivre noir - sauge |
| Glace | Anis étoilé - fenouil en graines – vanille (crème glacée) |
| Haddock | Poivre rose |
| Haricots | Fenouil en graines (haricots blancs) – piment (haricots rouges) – sésame (haricots verts) – sarriette (haricots verts) - sauge |
| Homard | Anis étoilé – vanille (nouvelle cuisine) |
| Jambon | Fenouil en graines (braisé) |
| Lait | Cardamome - badiane |
| Langouste | Anis étoilé |
| Langoustine | Coriandre – piment (en sauce) - poivre rose - safran |
| Lapin | Moutarde (mijoté) - quatre-épices (civet) – marjolaine – origan - romarin |
| Légumes | Cardamome (légumes en ragoût) - cinq-épices (sautés) - clou de girofle (légumes au vinaigre) – moutarde (au vinaigre) – piment (ragoût) - poivre blanc (au vinaigre) – curcuma (légumes secs) – curry – paprika - quatre-épices (légumes secs) - mélange canelle/cumin/raz el hanout pour de poêlées de légumes - la sauce maggi des chinois réhausse toutes les poëlées de légumes – cerfeuil (soupe) – menthe (légumes secs) |
| Lentilles | Curry – safran – cannelle - sarriette |
| Lieu | Coriandre - gingembre |
| Lotte | Coriandre – gingembre - poivre vert - safran |
| Mangue | Coriandre fraîche - Coriandre |
| Maquereau | Moutarde |
| Marinades | Cannelle (pour gibier) – coriandre (pour viande rouge) - clou de girofle – genièvre (gibier) – piment (pour poissons à griller) - poivre noir – quatre-épices – aneth (feuilles, sèches ou fraîches) – feuille d’anis (légumes et gibier) - coriandre fraîche – gingembre – cinq épices - poivre vert - clou de girofle - - laurier – paprika (avec huile et miel) – raifort - sauge |
| Mayonnaise | Curry |
| Moule | Curry – safran - thym |
| Navet | Cardamome – coriandre - cannelle, gingembre, muscade |
| Noix de coco | Coriandre |
| Oeuf | Aneth (feuilles, sèches ou fraîches) – cardamome (omelette) - gingembre (omelette) - coriandre fraîche (omelette) – paprika (omelette ou à la coque) - cari, ciboulette, cumin, estragon, sarriette – noix de muscade |
| Oie | Carvi |
| Orange | Cannelle – cardamome – poivre noir (jus d’orange) – clou de girofle – fenouil en graines |
| Pain | Carvi (pain fantaisie) – cumin - fenouil en graines (pain fantaisie) - sésame (pain fantaisie) -graines d'aneth - graines d'anis |
| Pain d’épice | Cardamome – anis étoilé – cannelle - coriandre (moulue) |
| Pamplemousse | Gingembre |
| Papillote | Aneth (feuilles, sèches ou fraîches) |
| Pâté | Genièvre – poivre vert - quatre-épices - clou de girofle - noix de muscade |
| Pâtes | Cardamome - basilic |
| Pâtisserie | Cardamome (pâtisserie orientale) - graines d'aneth – anis – cannelle - graines de carvi - noix de muscade - quatre-épices – vanille - badiane |
| Pêche | Poivre noir – poivre rose |
| Petits pois | Menthe - – sarriette |
| Pétoncles | Gingembre - poivre blanc |
| Pintade | Coriandre (mijoté) – curcuma (ragoût) |
| Pizza | Marjolaine - origan |
| Poire | Cannelle – Cardamome (poire cuite) – gingembre - poivre noir |
| Poireaux | Curry |
| Poisson | Cannelle (tajine) – coriandre (tous les poissons blancs) – cumin (tous) – curcuma (poisson blanc à la crème) – curry (blanc en sauce) – gingembre (poissons blancs et poissons crus marinés) – paprika (poissons blancs) - poivre blanc (à chair blanche) – aneth (feuilles sèches ou fraîches pour poissons grillés ou fumés : saumon, hareng, crustacés, fruits de mer) - feuille d’anis (soupe) – anis étoilé (poisson blanc) - graines de fenouil – gingembre (poissons blancs) – genièvre (poisson au goût prononcé) - – poivre rose (en papillote, avec les poissons : perche, saumon, lieu )- poivre noir - Cari, fenouil, jus de citron, moutarde sèche, paprika – curry – estragon – macis (poissons fins tels que la perche, le sandre...) – poivre de cayenne – poivre de Sichuan (poissons fins) – safran – sumac (poisson en papillote) – vanille - Ras El Hanout (tajine) |
| Pomme | Cannelle – Cardamome (pomme cuite) – gingembre (compote) - noix de muscade (cuites au four ou en compote) - laurier |
| Pomme de terre | Anis – Cardamome – carvi – cumin – curcuma – curry – paprika (pommes de terre sautées) -graines d'aneth (salade) - noix de muscade (purée) - Ail, aneth, cari, ciboulette, laurier, oignon, sarriette - ciboulette ail crème fraiche – coriandre - marjolaine |
| Porc | Aneth (Rôti de porc) – anis - anis étoilé (sauce aigre-douce) – Cannelle (ragoût) – carvi - céleri en graines ou en poudre (ragoût) – cumin – curry (mijoté, ragoût) - fenouil en graines (mijoté) –gingembre - cinq-épices - clou de girofle – genièvre (jarret de porc) – moutarde (ragoût et rôti) - noix de muscade (en sauce) - poivre blanc - quatre-épices (ragoût) – sésame (sauté) – genièvre - Ail, aneth, cari, compote de pomme, coriandre, cumin, gingembre, oignon, romarin, sauge, thym – curcuma – origan - poivre de Sichuan (cuisines sucrées salées) – sarriette (rôti) – thym (filet ou côte) |
| Potage | Carvi (feuille) – céleri – curry – gingembre - cinq épices - noix de muscade – paprika – sel de céleri |
| Pot-au-feu | Céleri – genièvre - clou de girofle |
| Potimarron | Cannelle |
| Potiron | Cannelle - noix de muscade - anis étoilé |
| Poulet | Anis – anis étoilé – Cardamome (poulet mijoté) – céleri en graines ou en poudre – coriandre (mijoté) – cumin – curcuma (ragoût) – gingembre – cinq-épices – moutarde (en sauce) – noix de muscade (mijoté) – paprika (poulet sauté) – piment – poivre rose - poivre blanc – safran – sésame – curry – estragon - poivre de Sichuan (cuisines sucrées salées) - Ras El Hanout (tajine) |
| Prune | Cannelle |
| Purée | Noix de muscade |
| Ragoût | graines d'aneth - céleri (feuille) - clou de girofle - quatre-épices –laurier – moutarde - noix de muscade |
| Raie | Gingembre – moutarde - poivre vert |
| Riz | Aneth - anis étoilé (riz sauté) – Cannelle (riz blanc) – Cardamome (riz pilaf) – curcuma – curry (riz pilaf) – paprika – piment – safran – vanille (gâteau) - coriandre (moulue) - coriandre fraîche – gingembre - Ail, cari, ciboulette, cumin, estragon, sauge, thym - safran |
| Rhubarbe | Gingembre |
| Rouget | Anis - fenouil en graines (cuit au four) |
| Saint-Pierre | Anis |
| Salade | Sésame (salade verte) - feuille d’anis – carvi (feuille) – céleri (feuille) - coriandre fraîche – curry – paprika - fenouil en graines |
| Salade de fruits | Anis étoilé – Cardamome – gingembre - cinq épices - poivre noir – vanille – cannelle – macis - thym |
| Salaisons | Clou de girofle |
| Sandre | Cumin |
| Sauce | Aneth (feuilles, sèches ou fraîches) - graines d'aneth (au yaourt) - céleri (feuille) - coriandre (moulue) - coriandre fraîche – curry (sauce blanche) – paprika - – poivre rose - poivre blanc (sauce blanche) - poivre vert – vanille – estragon – gingembre (vinaigrette ou sauce crémeuse ou sucrées-salées) - piment oiseau (vinaigrette) |
| Saucisse | Fenouil en graines – piment (grillées) |
| Saumon | Aneth (au four ou en papillotes) - poivre rose - poivre vert – ciboulette - Genièvre |
| Semoule | Vanille (gâteau) |
| Soja | Gingembre (germes de soja crus) – sésame (germes) |
| Soufflé | Noix de muscade |
| Tajine | Poudre de cumin – cannelle - coriandre (moulue) - coriandre fraîche – paprika - Ras El Hanout (de poulet ou de poisson) |
| Tarte | Moutarde (tarte à la tomate) |
| Terrine | Genièvre - quatre-épices |
| Thé | Anis étoilé – cardamome – gingembre - noix de muscade |
| Thon | Poivre noir |
| Tomates | Céleri en graines ou en poudre (soupe) – coriandre – piment (sauce tomate) – cannelle - tatin de tomates avec vinaigre balsamique – basilic – Ail – basilic – marjolaine – paprika (tomates cuisinées) - sel de céleri (jus de tomates) - thym |
| Turbot | Céleri en graines ou en poudre - coriandre |
| Veau | Rotis de veau : aneth – anis – coriandre (mijoté) - paprika (mijoté) - poivre rose - poivre blanc – safran – poivre rose - Ail, aneth, cari, coriandre, jus de citron, laurier, origan, paprika (ragoût et côte et escalope), romarin, sauge, thym – marjolaine – curry (sauté) |
| Viande | Poivre noir (toutes, en particulier bifteck et grillades) – poivre blanc (toutes les viandes de couleur claires) – aneth (feuilles, sèches ou fraîches pour boulettes de viande, blanquettes, grillades) – cardamome (boulettes) – graines de carvi (goulash) - coriandre (moulue) -coriandre fraîche – curry - graines de fenouil – gingembre (viandes blanches, ragoût)) - clou de girofle (viande pochée) – genièvre – moutarde (viande bouillie) – paprika (goulash) - quatre-épices (civet) – cerfeuil – macis (viandes blanches) – marjolaine (viandes blanches) – raifort (viandes froides) - sel de céleri (sautés) – vanille (viandes blanches) – cumin (boulettes) |
| Volaille | Cannelle – gingembre (ragoût) – genièvre (chapon) - poivre noir - poivre blanc - Ail, basilic, cari, ciboulette, coriandre, estragon, gingembre, paprika, sauge, thym – curcuma – curry – poivre rose – romarin – sumac (cuites en papillote ou à la poêle... ) |
| Yaourt | Paprika |