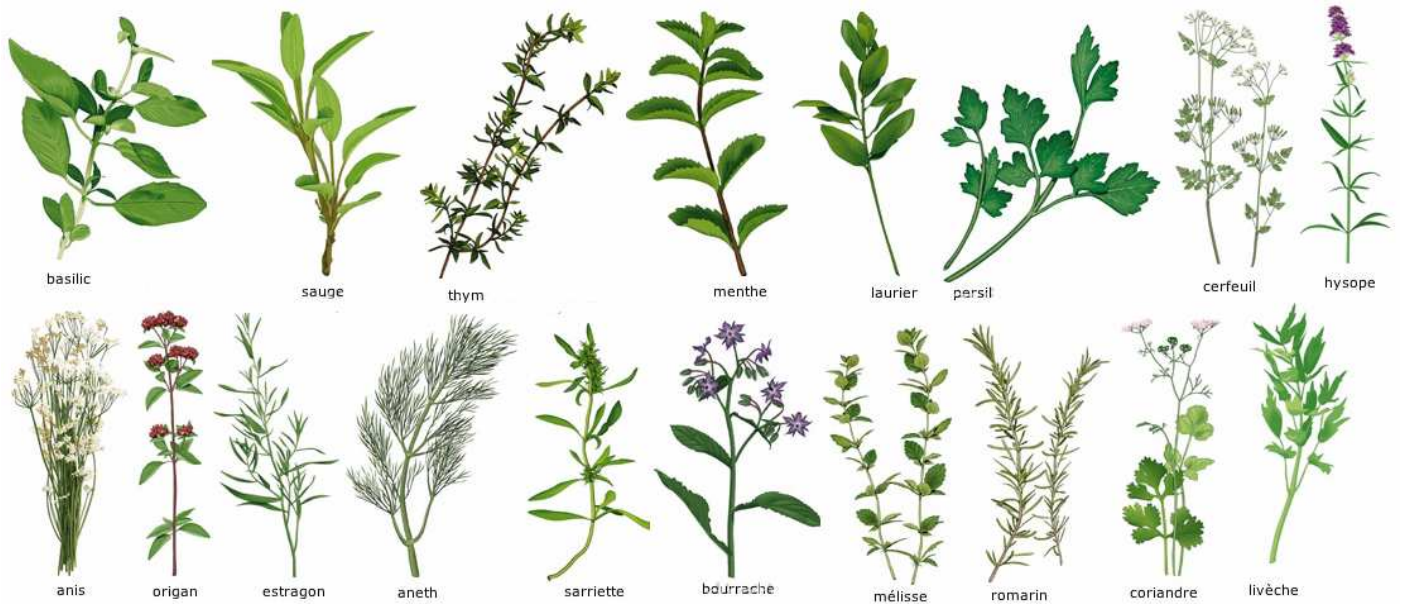


Les herbes du jardin en cuisine



Absinthe : à très petites doses avec les viandes grasses

Agastache : en salade, tisane, décoration

Aneth : sur les tomates, les pommes de terre, les carottes et les haricots verts.
dans les soupes, les daubes et les sauces.

Anis : les feuilles en salade ou dans les soupes.

les graines pour assaisonner les biscuits, les cakes ou les pains.

Basilic : avec les légumes, dans la sauce des pâtes, les ragoûts, la soupe et ... le pesto.

Cerfeuil : comme le persil.

Ciboulette : se combine bien avec les pommes de terre et les tomates.

dans les sauces pour les chips, à tartiner, les soupes et les salades.

Coriandre : dans les plats mexicains ou asiatiques, l'assaisonnement et la salsa.

Curry, herbe à.. : remplace le curry en goût moins prononcé.

Estragon : dans les sauces vinaigrettes et les sauces.

Laurier : les feuilles dans la soupe.

Livèche, céleri perpétuel : pour les sauces, les potages, les salades, les viandes

Marjolaine : hamburgers de légumes, avec carottes, haricots verts, pommes de terre...

Mélisse : salades, volailles, champignons, potages, farces.

Menthe : sur les carottes, salades de fruits, taboulé et dans le thé.

Menthe coq, chartreuse : potages, salades, farces de volailles, gibier, salades de fruits

Origan : avec les tomates, les différents poivres, et les sauces pour les pâtes.

Oseille : en soupe

Pimprenelle : feuilles pour parfumer sauces froides ou chaudes

Persil : salades de pommes de terre et autres, assaisonnements, soupes et... taboulé.

Romarin : sur les pommes de terre rôties, les soupes, les ragoûts, les plats de tomates.

Sauge : dans les soupes et les salades.

Thym : sur les pommes de terre, les tomates, les haricots et les courges, les soupes.

Combinaisons d'herbes

Persil, cerfeuil, ciboulette et estragon : très bien en salade.

Basilic, persil et estragon : bonne association pour les salades.

Thym, origan, romarin et sarriette : sur les pizzas et les ragoûts.

Basilic, feuilles de laurier, marjolaine, origan et persil : dans la sauce tomate.

Basilic, persil et sarriette : bon sur les légumes.

Basilic, aneth et persil : très bien sur du tofu brouillé.

Remplacements d'herbes

Basilic : origan ou thym

Cerfeuil : persil ou estragon

Ciboulette : oignon, ciboule ou poireau

Coriandre : persil

Marjolaine : basilic, thym ou sarriette

Menthe : basilic, marjolaine ou romarin

Origan : thym ou basilic

Persil : cerfeuil ou coriandre

Romarin : thym, estragon ou sarriette

Sauge : sarriette, marjolaine ou romarin

Estragon : cerfeuil ou une pincée de graines de fenouil ou d'anis

Thym : basilic, marjolaine, origan ou sarriette