











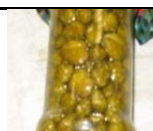









LES AROMATES, C'EST SIMPLE ET C'EST BON POUR LE GOUT ET LA SANTE...

		AVEC QUOI?	COMMENT?			AVEC QUOI?	COMMENT?
ANETH		POISSONS Poches, POISSONS GRILLES, SALADE DE LEGUMES SECS, SAUCE A LA CREME OU AU YAOURT, ŒUFS BROUILLES	HACHEE , NE SE CUIT PAS, s'associe mal avec l'ail et la ciboulette	CERFEUIL		VIANDE BLANCHE, ŒUFS, POISSONS, SAUCES ET PLATS A LA CREME OU YAOURT	FRAIS ET COUPE AU DERNIER MOMENT , NE SE CUIT PAS
BASILIC		POISSONS GRAS, PLATS DE LEGUMES SECS (LENTILLES, POIS CHICHES), COULIS DE TOMATES, CRUDITES, SALADE, SOUPE, FROMAGE BLANC, PISTOU	FRAIS ET COUPE AU DERNIER MOMENT , NE SE CUIT PAS	CIBOULETTE		FROMAGE BLANC, SALADE DE RIZ, POMME DE TERRE, TOMATE, FOIE, OMELETTE, SAUCES FROIDES fines herbes : persil, estragon, cerfeuil	COUPEE MENUE EN FIN DE PREPARATION, ne se cuit pas
ESTRAGON		SAUCE BEARNAISE, PLATS EN GELEE, VIANDE BLANCHE, POISSONS EN PAPILOTES, SAUCE CREME, VINAIGRE, CRUDITES, ŒUFS	CRU OU LEGEREMENT CUIT	CORIANDRE		MARINADES, BOUILLONS, POT-AU-FEU, LEGUMES A LA GRECQUE, CAROTTES RAPEES	CISELEE EN DEBUT DE PREPARATION OU CISELEE CRUE avec salades de crudités
CELERI branche		POTAGE, POISSONS, SALADES, GRATINS, HORS D'ŒUVRE CRUS, SAUCES	Les côtes et les feuilles CRUES en salades ou crudités A CUIRE en lit sous les poissons	PERSIL		SALADE, LEGUMES CUIITS, POISSONS Poches OU GRILLES, GRILLADES, SOUPE, PERSILLADE (avec l'ail)	HACHE , EN FIN OU EN MILIEU DE CUISSON OU DE PREPARATION
MENTHE		SAUCE, MOUTON, SALADE VERTE, DE FRUITS, CONCOMBRE, ROULEAU DE PRINTEMPS, YAOURT, TABOULE, TOMATES, PARFUME LES VAPEURS DE CUISINE	FRAICHE , FEUILLES ENTIERES OU COUPEES PAS TROP FIN, EN FIN DE PREPARATION	OSEILLE		OMELETTE, SOUPE, SAUCE POUR SAUMON, LASAGNES, SALADE	COUPEE MENUE EN DEBUT DE PREPARATION
AIL		VIANDES, LEGUMES CUIITS, EPINARDS	ENTIER pour piquer les viandes, HACHE pour persillade, ou dans les coulis, GRATTE sur le fond de la poêle	ECHALOTE		COURT BOUILLON, SAUCES POUR POISSONS, SAUCE VINAIGRETTE	ENTIERE OU HACHEE
CÂPRES		VIANDES HACHEES OU CRUES (TARTARE), POISSONS Poches, TAPENADE, REMOULADE, MARINADE, SAUCE BLANCHE OU DES ROUX	S'AJOUTE APRES LA CUISSON , SE MIXE avec les autres ingrédients de la tapenade	OIGNON		COULIS, CRUDITES, SAUCES, VIANDE HACHEE, EN PUREE	HACHE, CRU OU REVENU DANS UN PEU D'HUILE OU A L'EAU, CONFIT AVEC DU SUCRE OU DU MIEL
GINGEMBRE		MARINADES, PLATS A L'AIGRE-DOUX, POISSONS GRILLES, VIANDES BLANCHES, CURRYS, QUENELLES DE POISSONS, PATES, VOL-AU-VENT, SAUCES, COMPOTES	UN SOUPCON DE RACINE RÂPEE , ATTENTION, PLUS IL CUIT, PLUS IL EST FORT	THYM		MARINADES, BROCHETTES, GRILLADES, FARCES, SAUCES, BOUQUET GARNI	FRAIS OU SEC, EN BRANCHE RETIRE AVANT DE SERVIR OU EMETTE AVANT CUISSON
LAURIER		MARINADES, RAGOUT, ROTI, GIBIERS, BROCHETTE, POTEE, BOUQUET GARNI	1/2 FEUILLE FRAICHE OU 1 FEUILLE SECHE EN DEBUT DE CUISSON	ROQUETTE		SALADE VERTE, COMPOSEE, TOMATE, THON, BETTERAVE, PÂTES, SOUPE	CRU , EN PETITS MORCEAUX NE SE CUIT PAS
FENOUIL		MARINADES, LIT POUR POISSONS GRILLES, CRUSTACES, SAUCES, LEGUMES, DAUBES, CHOUCROUTE	PETITE QUANTITE EN DEBUT DE CUISSON HACHE	CRESSON		POTAGE, PUREE, SALADE, ACCOMPAGNE LA POIRE POCHEE	ENTIER OU HACHE EN DEBUT DE CUISSON OU CRU EN SALADE

