

# EUROPE

&

# MÉDITERRANÉE

## AIL (lamelles)

Origine du produit : Chine

Utilisation : Très puissant et original, les plus téméraires s'en servent comme chips d'apéritif !! Sinon concassé dans un guacamole, dans une salade. On peut aussi les réhydratées en fond de sauce (sauce tomate, sauce à la crème, au vin, etc...)

## AIL (semoule)

Origine du produit : Chine

Utilisation : Il donne du goût à la moindre pomme de terre sautée, aux vinaigrettes. Il est indispensable dans le pot-au-feu, dans les courts-bouillons, les plats de morue, les ratatouilles et toutes les autres recettes du pourtour méditerranéen

## ANETH

Origine du produit : Inde (graine), Égypte (sommité)

Utilisation : L'Europe du Nord en raffole, la France aussi aujourd'hui! Le saumon mariné à l'aneth est un habitué de nos tables. L'aneth sommité s'utilise "saupoudré" sur un gaspacho, mêlé à de la salade ou sur du fromage blanc battu

## ANIS VERT (entier ou moulu)

Origine du produit : Turquie, Syrie

Utilisation : Il est utilisé en Bourgogne dans le pain d'épices de Dijon, dans les farces de poisson, les terrines, les biscuits, les confiseries, les confitures, la charcuterie, l'anisette

## **ASSAISONNEMENT GRILLADES (mélange)**

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Oignon, ail, sel, romarin, poivre noir, basilic, thym, marjolaine, sarriette

Utilisation : Pour saupoudrer sur les grillades de viande et de poissons

## **ASSAISONNEMENT LÉGUMES (mélange)**

Origine : Importations diverses, assemblées en France.

Composition : oignon, ail, sel, persil, ciboulette, poivrons rouges, poivre noir.

Utilisation : Idéal pour une poêlée de légumes.

## **ASSAISONNEMENT PERSILLADE (mélange)**

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Ail, persil, sel (20%)

Utilisation : Mélange traditionnel, il relève les pommes de terre sautées, aromatise les vinaigrettes, les omelettes paysannes, les haricots verts et autres légumes

## **ASSAISONNEMENT POMMES SAUTÉES (mélange)**

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Oignon, romarin, thym, ciboulette, muscade, piment doux, poivre, ail, sel

Utilisation : Cet assaisonnement parfume agréablement les pommes de terre sautées, au four ou même en gratin

## **BASILIC**

Origine du produit : Égypte

Utilisation : Essentiel dans les soupes au pistou et dans les sauces de l'été, son odeur appelle les tomates, la mozzarella et l'huile d'olive. En automne, il relève parfaitement la saveur des champignons des bois

## **BOUQUET THYM/LAURIER**

Origine des produits : Laurier (Turquie) et thym (Pologne)

Utilisation : Indispensable avec les viandes de bœuf en daube, les brochettes d'agneau, les terrines, les courts bouillons

## **CARVI NOIR**

Origine du produit : Hollande ou Finlande

Utilisation : On utilise le carvi noir dans toutes les cuisines du nord et de l'est de l'Europe pour aromatiser les pains, les gâteaux, les plats à base de chou, les goulaschs, les pommes de terre ainsi que les fromages

## **CIBOULETTE**

Origine du produit : France

Utilisation : La ciboulette a une délicate saveur d'oignon. Elle fait partie intégrante du patrimoine lyonnais avec la cervelle de Canut: du fromage blanc battu avec du persil, de la ciboulette, de l'échalote, de l'huile d'olive et de la crème

## **CUISINE PROVENÇALE (mélange)**

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Romarin, basilic, thym, marjolaine, sarriette, ail

Utilisation : Cette poudre se marie agréablement à tous les plats de la cuisine du midi, les ragoûts, les sauces, les viandes grillées, les vinaigrettes

## **ÉCHALOTE (lanières ou semoule)**

Origine du produit : France, Union Européenne

Utilisation : Également appelée jeune oignon, oignon nouveau ou oignon vert. Elles entrent dans la confection de sauces, de courts-bouillons, ou accompagnent les plats de viande.

## **ÉPICES BARBECUE (mélange)**

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Herbes (64%) et épices (36%) : Romarin, poivre noir, basilic, persil, girofle, laurier, muscade, marjolaine, sarriette, thym

Utilisation : Cette poudre est particulièrement adaptée aux grillades de viandes et aux brochettes

## ÉPICES POISSON (mélange)

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Herbes (30%) et épices (70%) : Fenouil, romarin, muscade, basilic, piment doux, thym, laurier, sel, cardamome

Utilisation : Ce mélange est utilisé dans les courts-bouillons et toutes les sauces accompagnant les poissons. On peut aussi le saupoudrer sur les poissons grillés

## ÉPICES POULET (mélange)

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Coriandre, carvi, curcuma, ail, cannelle, poivre blanc, piment doux, girofle

Utilisation : Mélangez les épices avec un peu d'huile et badigeonnez le poulet sur toute la surface avant de le faire rôtir

## ÉPICES ROUILLE (mélange)

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Paprika, piment fort, ail, coriandre, sel

Utilisation : C'est un assaisonnement piquant, indispensable à la bouillabaisse, ainsi qu'à la préparation de soupes de poissons ou des mayonnaises

## ÉPICES VIN CHAUD (mélange)

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Cannelle, badiane, gingembre, coriandre, piment type Jamaïque

Utilisation : Boisson qui remonte à l'Antiquité, élaborée à partir de vin rouge, d'agrumes et d'épices. Une vraie boisson pour les hivers froids

## ESTRAGON

Origine du produit : Iran

Utilisation : Il magnifie une mayonnaise, un beurre frais, une vinaigrette. Il s'allie bien au citron pour les filets de poissons à la sauce meunière

## FENOUIL (graines ou moulu)

Origine du produit : France (branches), Turquie, Egypte

Utilisation : En branche, en graines ou en poudre, le fenouil a une odeur et une saveur très anisées. Parfait dans la sauce du céleri rémoulade, il est employé du côté transalpin en panure sur les coppas. Sur la côte méditerranéenne, le loup au fenouil est un classique

## FINES HERBES

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Herbes (60%) et épices (40%) : Persil, ciboulette, cerfeuil, estragon

Utilisation : Parfait pour aromatiser vos salades, vos omelettes ainsi que vos sauces à base de fromage blanc

## GENIÈVRE (baies)

Origine du produit : Macédoine

Utilisation : Ce sont des petites baies qu'il faut ramasser aux premières gelées et qui séchées entrent dans la conception de bon nombre de pâtés et charcuterie. Quelques grains sont dispersés dans la choucroute. L'aquavit et le gin sont des alcools de genièvre

## GIROFLE (clous et moulue)

Origine du produit : Madagascar, Comores

Utilisation : La senteur phénolée du clou de girofle, nous oblige à l'employer à doses lilliputiennes. Indispensable au nombre de 7 piqués dans un oignon pour parfumer le pot-au-feu. Il aromatise les marinades de gibier, les poires au vin, le vin chaud. Les anglais l'utilisent dans l'apple-pie et le punch. Certains le piquent dans le gigot

## GRAINES DE LIN

Origine du produit : Royaume-Uni

Utilisation : On les met sur le pain ou dans les céréales du petit déjeuner

## HERBES ET AROMATES POUR POISSONS (mélange)

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Herbes (62%) et épices (38%) : Ciboulette, fenouil, persil, baies roses, romarin

Utilisation : Ce mélange est idéal pour parfumer vos poissons lors de la cuisson en papillote ou au four

## LAURIER (feuilles)

Origine du produit : Turquie

Utilisation : Marié à jamais avec le thym pour le bouquet garni que toute bonne ménagère utilise avec les viandes de bœuf en daube, les brochettes d'agneau, les terrines, les courts-bouillons. Il est préférable d'écraser la feuille pour en dégager toute la saveur et de le conserver à l'abri de la lumière

## MARJOLAINE

Origine du produit : Égypte

Utilisation : Cousine de l'origan, la marjolaine est un excellent aromate pour les mets italiens dont la pizza. Elle parsème aussi allègrement les ragoûts

## MÉLANGE BOULANGER ou MÉLANGE 6 GRAINES

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Lin brun et jaune, millet, pavot, graines de sésame et de tournesol

Utilisation : À incorporer dans votre pâte à pain (100 gr pour un pain de 500 gr)

## MÉLANGE PAIN D'ÉPICES

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Cannelle, anis, gingembre, muscade, girofle

Utilisation : Idéal pour vos préparations de pain d'épices, gourmandise à base de miel et d'épices

## MÉLANGE PROVENÇAL [HERBES DE PROVENCE]

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Romarin, basilic, thym, marjolaine, sarriette

Utilisation : Les herbes de ce mélange s'ajoutent en touche discrète. Elles parfument agréablement toutes les sauces à base de tomates et donnent un parfum de Provence aux ratatouilles, aux artichauts en barigoule ou encore aux farcis. Elles dégagent également un arôme subtil sur les viandes grillées ou dans vos ragoûts

## MOUTARDE JAUNE ou NOIRE

Origine du produit : Canada, Ukraine (jaune moulue)

Utilisation : Elles sont pilées lorsqu'elles sont employées pour la moutarde à l'ancienne et broyées pour la moutarde lisse. On peut parfaitement réaliser sa moutarde soi-même : pimentée ou douce avec un peu de miel

## NORA HOJILLA (concassé ou entier)

Origine du produit : Espagne

Utilisation : C'est un poivron doux séché que l'on utilise dans les spécialités espagnoles comme épaississant avec une saveur proche du chorizo

## OIGNON BLANC ou ROSE (lanières ou semoule)

Origine du produit : Inde, Chine

Utilisation : Il existe de nombreuses variétés d'oignons qui diffèrent par leur grosseur, leur couleur et leur saveur. On les utilise pratiquement dans toutes les cuisines pour les sauces, les marinades... L'oignon rose a une saveur plus douce. Quelque soit la variété, l'oignon déshydraté s'utilise en remplacement de l'oignon frais

## ORIGAN

Origine du produit : Turquie

Utilisation : L'origan au parfum corsé est indispensable sur la pizza et est aussi très apprécié en Grèce. On pourra le saupoudrer sur les viandes grillées, l'ajouter aux sauces tomates ou aux vinaigrettes

## **PAPRIKA DOUX**

Origine du produit : Hongrie

Utilisation : La base du paprika est un piment rouge très doux, cultivé en Hongrie. Ce piment est tout simplement séché et réduit en poudre. Les hongrois l'utilisent abondamment dans leurs goulaschs, leurs ragoûts et leurs plats de poulet. Il figure également dans les cuisines espagnoles et portugaises. Un conseil : évitez de le faire saisir dans une matière grasse car cela peut lui conférer une certaine amertume

## **PAPRIKA FUMÉ (PIMENTON de la VÉRA # A.O.P.)**

Origine du produit : Espagne.

Utilisation : Son goût de chorizo et sa couleur rouge foncé appartiennent au répertoire culinaire espagnol pour les plats populaires tels que la paëlla ou les tortillas. On peut aussi le saupoudrer sur des calamars ou des supions à la plancha, des œufs au plat, etc...

## **PAVOT BLEU (entier)**

Origine du produit : Turquie

Utilisation : C'est une graine minuscule qui peut donner une huile nommée œillette, comestible mais aussi utilisée en peinture ! En Inde, la graine de pavot moulue sert à épaissir les sauces. Partout ailleurs on l'utilise dans la boulangerie

## **PERSIL (feuilles coupées)**

Origine du produit : France, Pays bas, Israël

Utilisation : C'est l'herbe aromatique universelle : Beurre maître d'hôtel, potage, pommes de terre sautées, omelette. Il est simple mais royal et indispensable. En abondance dans le taboulé libanais, il est diablement rafraîchissant

## **PIMENT D'ESPELETTE (poudre)**

Origine du produit : France - Pays Basque

Utilisation : Ce piment cultivé au Pays Basque, entre dans la composition de la piperade et de la sauce basquaise, ainsi que dans le saupoudrage du jambon de Bayonne



## **PIMENT DOUX ESPECIAL**

Origine du produit : Espagne

Utilisation : Les piments doux s'utilisent dans la préparation de sauces, de ragoûts ou dans la charcuterie

## **ROMARIN**

Origine du produit : Tunisie

Utilisation : Il a une saveur très prononcée, il faut donc être prudent dans son utilisation. Comme le thym, il vaut mieux le jeter sur les braises des grillades d'été. En automne et en hiver, on l'utilise dans les marinades de gibier ainsi que dans les civets.

## **SAFRAN (pistils ou poudre)**

Origine du produit : Iran

Utilisation : Ce sont les stigmates prolongeant les pistils d'un genre de crocus. L'épice la plus chère du monde a un arôme très caractéristique. On ne peut s'en passer dans la bouillabaisse, la soupe de poisson, le risotto. En poudre ou en pistil, il faut l'ajouter en fin de cuisson pour lui garder toute sa saveur. Il faut environ 60 000 fleurs pour 1 kilo de safran, ce qui explique son prix élevé. Il est impératif de le conserver au sec

## **SARRIETTE**

Origine du produit : Albanie

Utilisation : C'est une des plantes aromatiques parmi les plus anciennes puisque les romains en faisaient des infusions. Sa saveur épicée l'a fait baptiser "l'herbe poivrée" et, avec modération, elle parfume les légumes, les viandes et les poissons

## **SAUGE (feuilles coupées)**

Origine du produit : Albanie

Utilisation : Un parfum puissant et balsamique qui s'accorde parfaitement avec les viandes blanches. Elle est parfaite dans une oie rôtie, un cochon de lait à la broche. L'aïgo bouldo, une soupe provençale, comporte de la sauge. Les fèves fraîches avec un brin de sauge sont délicieuses

## **SPIGOL NATUREL (mélange)**

Origine : Importations diverses, assemblées en France

Composition : Piment doux, curcuma, gingembre, girofle, muscade, cardamome, safran (3%).

Utilisation : Le Spigol assaisonne et colore la paëlla et tous les plats de riz. Il s'emploie aussi dans les pots-au-feu, les ragoûts, les salades de pâtes et de riz, les potages et les consommés

## **SUCRE VANILLÉ Á LA VANILLE BOURBON**

Ingrédients : Sucre, amidon de maïs, extrait de vanille Bourbon (4%), traces de blé possible.

Utilisation : Donne un coup de fouet à toutes vos pâtisseries et toutes vos préparations sucrées.

## **THYM (entier ou moulu)**

Origine du produit : Pologne

Utilisation : Même utilisation que le thym de Provence

## **VERVEINE ODORANTE**

Origine du produit : Maroc.

Utilisation : Elle s'utilise en infusion le soir avant de dormir ou pour parfumer des sauces très originales.

