

Combinaisons d'épices *et de fines herbes*

Pour bien cuisiner les légumes et créer des plats savoureux à tout coup, voici des idées d'assaisonnements selon la variété que tu souhaites apprêter !

Légumes	Épices & Fines herbes
Asperges	Basilic – Estragon – Moutarde sèche – Origan – Romarin – Thym
Betteraves	Aneth – Marjolaine – Quatre-épices
Brocolis	Estragon – Menthe – Moutarde sèche – Muscade – Origan – Romarin
Carottes	Aneth – Cannelle – Estragon – Gingembre – Laurier – Quatre-épices
Champignons	Estragon – Persil – Thym
Choux de Bruxelles	Aneth – Moutarde sèche – Muscade – Origan – Romarin – Sauge – Thym
Chou-fleur	Aneth – Graines de céleri – Muscade – Origan – Paprika – Piments Romarin
Concombres	Aneth – Cumin – Menthe – Persil
Courges	Aneth – Cannelle – Clou de girofle – Coriandre – Gingembre – Laurier – Muscade – Paprika – Quatre-épices
Épinards	Aneth – Basilic – Estragon – Menthe – Muscade – Romarin – Sauge – Thym
Haricots verts	Basilic – Estragon – Moutarde sèche – Origan – Romain – Sarriette – Thym
Navets	Gingembre – Muscade – Thym
Panais	Aneth – Basilic – Estragon – Gingembre – Muscade
Patates douces	Aneth – Basilic – Cannelle – Gingembre – Muscade – Romarin
Petits pois	Ciboulette – Menthe – Muscade – Origan – Romarin
Pommes de terre	Basilic – Cannelle – Fenouil – Gingembre – Menthe – Persil – Romarin – Thym
Tomates	Aneth – Basilic – Estragon – Fenouil – Origan – Persil – Thym

