

EPICES	Partie exploitée	**	Utiliser avec...	Se marie avec...
Anis vert	graine	oui	agrumes, amandes, ananas, bananes, betteraves, boeuf, carottes, caramel, chocolat, figes, foie gras, fromage de chèvre, fromages, fruits de mer, gibier, légumes racines, noix de coco, pommes...	cannelle
Badiane	pointes & graine	oui	viande rouge, porc, volaille, soupes, carottes, poivrons, concombre, jambon séché ou fumé, huîtres et fruits de mer, cabillaud, saumon, riz, compotes, confitures, beurre, gruyère, abricots, prunes, pêche, rhubarbe, figes, noix, thé, chocolat...	oignons, fenouil
Cannelle*	bâton	oui	gâteaux, crèmes mousses, et autre délices au chocolat, thé, fromage frais, salade d'endives, haricots blancs, gibier, boeuf, porc, poulet, agneau, sauces, marinades, riz, couscous, lentilles, sauce lasagnes, sucre, café, pommes, bananes, figes, dattes, céréales...	girofle, cardamome, muscade, macis, gingembre, piment, vanille,
Cardamome	cosse & graine	oui	café, lait, thé, currys, pommes, bananes, agrumes, dattes, haricots, caramel, noix de coco, noix, céréales, sucre, pains & puddings...	cannelle, coriandre, curry, gingembre, poivre
Girofle	clou	oui	pain d'épices, haricots blancs ou rouges, fromages de Hollande, compotes, pommes, poires, agrumes, ananas, pêches, betteraves, tomates, potiron, légumes racines, noix, gibier, foie gras, saucisses	gingembre, cannelle, muscade, vanille
Coriandre	graine	oui	ragoûts, soupes, viandes fumées, gibier, jambon, boudin, porc, rollmops, agneau, farces pour viandes, poissons, crème, fromage frais, bananes, pommes, citrons, oranges, haricots rouges, blancs et noirs, légumes racines, café...	cumin, cardamome, curry, cannelle, menthe, persil
Cumin	graine	oui	viandes grillées (agneau...), volailles, saucisses, poissons, fruits de mer, ragoûts, riz, haricots secs, gâteaux, riz, aubergines, fromages de Hollande, concombre, tomates, avocats, mangues, agrumes, noix de coco, céréales...	ail, persil, menthe, oignon
Curcuma	racine		soupes, riz, pâtes, pommes de terre, patates douces, purées, pickles, currys, légumes divers et variés, salades, chou-fleurs, lentilles, viandes, poissons...	huile (la colore et lui évite de rancir)
Gingembre	racine		marinades, sauces, woks, riz, vinaigrettes, pommes au four, cakes, glaces, crèmes, chocolat fondu, café, thé, légumes racines (carottes), aubergines, asperges, chou, citrouille, autres légumes sautés, fruits de mer, poissons, viandes, oeufs, fruits à noyaux (abricots), amandes, noix de coco, agrumes, ananas, bananes, fruits tropicaux, airelles, dattes, figes, melon, pommes, poires, raisin, rhubarbe, oignons, poivrons...	sésame, ail, anis, cannelle, cardamome, ciboulette, fenouil, macis, muscade, girofle, coriandre, cumin, curry, piments
Fenouil	graine	oui	pâtes, riz, salades, sauces, marinades, ragoûts, saucisses, poissons (saumon), fruits de mer, aubergines, artichauts, carottes, céleri rave, chou, champignons, navets, olives, panais, pommes de terre, tomates, haricots secs, fromage bleu, abricots, figes, pommes, pains et pâtisseries...	thym, origan, persil, huile d'olive, ail, aneth, anis, basilic, coriandre, oignon, coriandre
Muscade	noix		asperges, aubergines, avocats, chous, chou-fleur, carottes, épinards, haricots secs & verts, panais, pommes de terre, patates douces, potirons, tomates, riz, pâtes, béchamel,	cannelle, girofle, cumin, vanille

			saucés au fromage, fromages, oeufs, huîtres, fruits de mer, saucisses, foie gras, agneau, veau, airelles, pêches, café...	
Macis	cosse (muscade)		idem muscade	idem muscade
Safran	pistil (filament)			
Vanille	gousse (brune ou rouge)			
Carvi*	graine		pains, pâtisseries (anglaises..!), viandes grasses (saucisses, porc), fromages, pommes, betteraves, choux, choux de bruxelles, choucroute, champignons, pommes de terre, légumes racines (carottes, panais...), viandes salées et séchées, oie, canard, fruits de mer, noix...	ail, aneth, fenouil, origan
Sésame	graine	oui		
Piments	(voir tableau)		Légumes, viandes, poissons, fruits de mer, céréales, légumes, fromages, sauces, bananes, agrumes, fruits tropicaux, noix de coco, chocolat, caramel, thé...	ail, cannelle, cumin, gingembre

(*) rajouter en fin de cuisson, qui rend l'épice amère si elle est trop longue

(**) faire brunir les graines à sec dans une poêle permet de moudre et de pilonner plus facilement (poivres, pavot...)

PIMENTS (force de 1 à 10)	
Paprika (0 à 8)	
P. enragé (Cayenne 7-8)	
P. espelette (3-5)	
P. lampion (Antillais 10)	
P. oiseau (Antilles 8-9)	
Tabasco	
POIVRES	
Raja Kumary (Kerala)	très fort (5% pipérine)
Poivre vert (pas mûr)	moyen (3% pipérine)
Poivre noir ou gris	fort (arôme et piquant)
Poivre blanc (très mûrs)	très fort (rouge blanchi)
Mignonette	mélange noir/blanc

RECETTES

GINGEMBRE MOULU

Eplucher un morceau de gingembre frais, le couper en tranches fines que l'on place sur une plaque de cuisson au four préchauffé à 100° (th.3) pendant un quart d'heure. Laisser refroidir, puis mixer au moulin à sec.