



Guide des *épices et fines herbes*

Guide développé dans le cadre du projet **Offres et pratiques alimentaires**
revues dans les services de garde du Québec. Disponible aussi sur :

nospetitsmangeurs.org
offres et pratiques alimentaires en services de garde

Les épices sont très utiles en cuisine : elles permettent d'améliorer un plat ou un aliment en rehaussant le goût et en modifiant la saveur avec peu d'efforts et à peu de frais! Leur arôme stimule également le goût et l'odorat. Ces deux sens permettent de renforcer l'appétit et peuvent provoquer des sentiments de dégoût ou de plaisir.

1 ÉPICES OU FINES HERBES ?

Les fines herbes sont les feuilles de plantes aromatiques. Elles peuvent être consommées fraîches ou séchées. Les épices, quant à elles, proviennent d'autres parties des plantes aromatiques et sont généralement séchées : fruits, graines, amandes, bulbes, racines, boutons floraux ou écorces. Il est important de faire la distinction entre les épices et les fines herbes au moment de la préparation des repas, car leurs utilisations et leurs cuissons sont différentes.

2 ACHAT

Le meilleur guide d'achat des épices et des fines herbes est le nez! Le critère par excellence est donc de choisir l'épice ou l'herbe dont la saveur et le goût sont les plus plaisants. Donc, si vous avez dans vos armoires des épices qui ne sentent plus rien, jetez-les.

Lors de l'achat, n'achetez que la quantité requise pour votre besoin annuel. La majorité des épices perdent leur saveur après un an, et même plus rapidement si elles ne sont pas correctement entreposées. Veillez à renouveler vos épices chaque année afin d'en assurer la fraîcheur.

Si possible, achetez les épices entières ou dans leur état d'origine (graines, bulbes, racines) et ne les moulinez qu'au moment de l'utilisation; elles se conserveront plus longtemps. Une fois moulues, les huiles volatiles, qui donnent tout leur arôme aux épices, se dissipent facilement. Les épices perdent ainsi une partie de leurs parfums et de leurs saveurs. Pour faciliter l'utilisation des épices entières, il est pratique de conserver un moulin à café réservé à cette fin à portée de la main.

Afin d'en accentuer la saveur, il est conseillé de griller les épices avant de les ajouter au moulin (voir tableau des techniques de cuisson des épices). Sachez également que les épices entières ne contiennent aucun additif. Il en est de même pour les herbes sèches, dont l'achat sous formes entières ou émiettée plutôt qu'en poudre, doit être à privilégier.

Pour l'achat des herbes fraîches, certains critères doivent être pris en considération :

- aucune trace de moisissure,
- les tiges ne sont pas sèches,
- les feuilles ne sont pas décolorées.

3 CONSERVATION

Les épices et fines herbes séchées doivent être conservées à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec. Une étagère à proximité de la cuisinière ou de la fenêtre est déconseillée. De plus, un contenant hermétique est requis pour empêcher le contact avec l'air qui provoque une oxydation de l'épice ou de l'herbe et une perte de l'arôme. Si elles sont entières ou dans leur état d'origine, il est recommandé de conserver les épices et les fines herbes dans des contenants hermétiques en métal ou en verre opaque pour une durée maximale de 2 ans. Sous forme moulue ou en poudre, elles se conservent quelques mois seulement, préférablement dans un sac de plastique fermé à l'intérieur d'un contenant hermétique.

Si vous avez trop de fines herbes fraîches et que vous craignez qu'elles ne se gâtent, sachez qu'elles se congèlent facilement. Il suffit de les laver, puis de bien les éponger entre deux feuilles de papier essuie-tout et de les congeler dans des contenants ou des sacs hermétiques.

4 UTILISATION : *Les fines herbes*

Parce que la chaleur en altère la saveur et l'arôme, il est préférable d'ajouter les fines herbes en fin de cuisson. Par contre, les herbes méditerranéennes (origan, thym, sarriette, romarin, sauge, laurier et marjolaine) supportent bien le mijotage, à l'exception du basilic. Pour les plats froids, il est préférable d'ajouter les fines herbes longtemps avant la consommation, car le froid diminue l'intensité et ralentit le développement de l'arôme.

Si vous avez des fines herbes congelées, ne les dégelez pas avant de les ajouter aux plats, car elles noirciront ou se ramolliront.

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATION	EXEMPLES
Coriandre (feuilles) 	Puissant, légèrement anisé	Fin de cuisson	Nouilles asiatiques, poisson, volaille, légumineuses
Aneth 	Doux, franchement anisé	Fin de cuisson	Concombre en salade
Thym 	Puissant avec amertume	Début de cuisson	Va bien avec le citron, les pommes de terre, les tomates, le fromage de chèvre, les viandes
Citronnelle 	Citronné	Début de cuisson	Soupes asiatiques, noix ou lait de coco, volaille, viandes rouges
Persil 	Frais, légèrement amer et sucré	Fin de cuisson	Taboulé, salades, fallafel
Basilic 	Anisé, légèrement sucré	Fin de cuisson	Tomates, poisson, volaille, salades, fruits
Estragon 	Puissant, anisé, sucré	Fin de cuisson	Potages, carottes, volaille, salades, fruits
Cerfeuil 	Très doux, très légèrement anisé	Fin de cuisson	Potages, légumes, salades

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATION	EXEMPLES
Origan 	Puissant, boisé, piquant	Début de cuisson	Agneau, pommes de terre, volaille, tomates
Sarriette 	Puissant avec amertume	Début de cuisson	Volaille, porc, légumes-racines, tourtière, fromage de chèvre
Romarin 	Puissant, boisé frais (conifère)	Début de cuisson	Viandes et volailles, pommes de terre
Sauge 	Puissant, boisé, frais	Début de cuisson	Viandes blanches, citron, légumineuses
Laurier 	Doux, boisé, amer	Début de cuisson	Mets mijotés de légumes, de produits céréaliers ou de viandes
Marjolaine 	Moyen, légèrement citronné et floral	Début de cuisson	Légumineuses, viandes blanches, sauce tomate
Menthe 	Puissant, frais, légèrement anisé ou poivré	Début de cuisson	Raïta, salades, agneau, fruits, desserts

La saveur des herbes séchées est plus concentrée que celle des herbes fraîches. Référez-vous aux équivalences suivantes pour connaître les quantités à utiliser.

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches =
5 ml (1 c. à thé) d'herbes séchées =
1 à 2 ml (environ ½ c. à thé) d'herbes en poudre.

5 UTILISATION : *Les épices*

Parce que la cuisson modifie le goût des épices, l'utilisation dans les mets chauds peut varier selon leur forme.

- Dans les plats à cuisson longue : utiliser les épices entières et crues.
- Dans les plats à cuisson rapide : utiliser les épices moulues et crues.
- En fin de cuisson (juste avant le service) : utiliser les épices moulues et crues.

Utilisez des épices avec discernement en ajoutant une petite quantité à la fois : en enlever est plus difficile qu'en ajouter !

Alternatives

Pour varier la saveur de vos épices préférées, il suffit de les cuire !

MODES DE CUISSON	TECHNIQUES	EXEMPLES	RÉSULTATS
Griller et rôtir	1. Griller les épices entières en les sautant à feu moyen pendant quelques secondes dans une poêle sèche (sans ajout de matière grasse).	1. Griller des graines de fenouil et les ajouter à une salade.	Il y a une évaporation des huiles volatiles et une caramélisation des sucres et amidons contenus dans les épices.
	2. Saupoudrer des épices moulues sur un aliment ou un mets allant au four.	2. Ajouter du paprika sur la purée de pommes de terre du pâte chinois avant de l'enfourner.	La saveur variera en fonction de la durée de cuisson et du degré de chaleur auquel l'épice est soumise.
	3. Rôtir les épices moulues à feu doux en remuant constamment avec une cuillère de bois dans une poêle sèche. Les transférer dans une assiette ou ajouter d'autres ingrédients à la poêle pour arrêter la cuisson.	3. Griller du cumin moulu et l'ajouter à un plat d'hummus.	

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

MODES DE CUISSON	TECHNIQUE	EXEMPLES	RÉSULTATS
Rissoler et roussir	1. Laisser rissoler légèrement l'épice dans un corps gras très chaud pour la saisir. Arrêter la cuisson dès qu'il y a coloration.	1. Faire rissoler des graines de cumin, de coriandre ou de clou de girofle avec les oignons d'une recette de riz pilaf.	Le parfum des épices est conservé dans la matière grasse. Les épices seront brunies et croustillantes.
	2. Pour les épices en poudre, plus sensibles à la chaleur, il est préférable de les mélanger à un autre ingrédient, comme l'ail ou l'oignon, et d'en faire une pâte avant de les saisir.	2. Des épices moulues sont mélangées à l'ail, puis saisies dans une poêle avec des morceaux de poulet.	Le parfum des épices est conservé dans la matière grasse donnant ainsi beaucoup de saveur à la préparation.

Source : *La cuisine et le goût des épices*, Ethné et Philippe de Vienne

Truc pratique

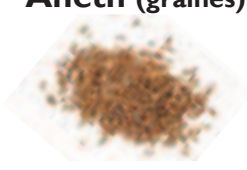
Lors de la préparation d'un mélange d'épices, il est important de doser la quantité de chaque épice selon son intensité de saveur. Ainsi, les épices les plus douces seront présentées en plus grande quantité que les épices à forte saveur.

Exemple : Le mélange d'épices suivant provient d'une recette de Poulet à la marocaine.

5 ml	coriandre moulue	1 c. à thé	}	Épices douces (44 % du mélange)
2,5 ml	curcuma	½ c. à thé		
5 ml	paprika	1 c. à thé	}	Épices amères (26 % du mélange)
5 ml	cumin	1 c. à thé		
2,5 ml	gingembre moulu	½ c. à thé	}	Épices aromatiques (26 % du mélange)
5 ml	cannelle moulue	1 c. à thé		
2,5 ml	clou de girofle moulu	½ c. à thé	}	Épice piquante (4 % du mélange)
1 ml	piment de Cayenne	¼ c. à thé →		

Une grille des principales épices et fines herbes employées en cuisine et des informations pouvant guider leur utilisation est disponible (voir pages suivantes). Les associations proposées sont traditionnelles, mais ne sont pas exclusives. Il est aussi possible d'innover en créant de nouveaux mariages! Le guide d'assaisonnement pour fruits et légumes (http://www.cpma.ca/fr_heb_herbguide.asp) propose également des idées d'associations d'épices et de fines herbes avec certains fruits et légumes.

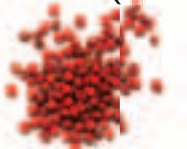
GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATIONS	EXEMPLES
Aneth (graines) 	Moyen, anisé, légèrement amer	- Entier, moulu - Marinades (légumes), légumes-racines, pain de seigle, chou, plats de viande en sauce	Goulasch, légumes-racines rôtis, chou braisé
Anis étoilé (badiane) 	Puissant, anisé, sucré	- Entier - Marinades (viandes), infusion, desserts, viandes en sauce	Pouding au riz, confitures, bœuf braisé, couscous
Cannelle 	Fort, boisé, fruité	- Entière, moulue - Universelle : soupes, viandes, légumes, desserts	Muffins, tagines, bœuf en sauce, plats de curry
Cardamome 	Très puissant, sucré, amer	- Entière, moulue - Marinades, desserts, mets indiens, riz, viandes et volailles	Compotes de fruits, pouding au riz, riz biryani
Carvi 	Moyen, anisé, amer et citron léger	- Entier, moulu - Pommes de terre, chou, marinades (poissons)	Mijotés de viande, pain, biscuits, purée de pommes de terre
Céleri (graine) 	Fort, amer, astringent	- Entière, moulue - Marinades, mélange d'épices à poisson ou à volaille	Pâté à la viande ou au poisson
Coriandre 	Doux, sucré et citronné	- Entière, moulue - Caris - Marinades	Champignons ou chou-fleur à la grecque, riz aux épices
Cumin 	Moyen, amer, terreux	- Entier, moulu - Poudre de chili, pain, mélange d'épices berbères, fruits de mer	Purée de pommes de terre, couscous aux légumes, poisson grillé, aubergines à la chermoula

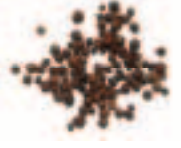
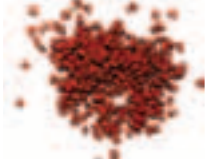
GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATIONS	EXEMPLES
Curcuma 	Très doux, peu amer	• Moulu • Sauces, caris, riz, à titre de colorant	Tajine aux légumes et à la viande, riz aux épices
Fenouil (graine) 	Moyen, anisé, sucré, amer	• Entier, moulu • Tomates, citron, mélange d'épices méditerranéennes, poisson, poulet	Sauce satay, petit pain, sauces pour pâtes alimentaires
Fenugrec 	Moyen, légèrement piquant et amer	• Entier surtout	Currys à l'indienne, marinades, poulet masala au fenugrec
Genévrier 	Moyen, sucré et persistant	• Entier surtout	Choucroute, gibier, gin de genièvre
Gingembre (séché) 	Fort, piquant	• Moulu	Universel, de l'entrée au dessert
Girofle 	Très puissant, sucré, épicé	• Entier, moulu	Universel, viandes, légumes, desserts
Lavande 	Puissant, un peu amer	• Entière, moulue	Desserts, flans à la lavande, miel
Macis 	Moyen, semblable à la muscade, un peu sucré	• Moulu	Pains et pâtisseries, charcuteries (saucisses), garam massala

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATIONS	EXEMPLES
Moutarde (graine) 	Doux, piquant	• Entière, moulue	Marinades, caris, vinaigrettes et condiments
Muscade 	Puissant, piquant, légèrement sucré et amer	• Moulue, râpée	Desserts, charcuteries, sauce béchamel, sauce au fromage
Paprika (poivron séché) 	Doux, légèrement amer	• Moulu	Goulache à la hongroise et pour donner de la couleur (pommes de terre, poulet rôti, oeufs durs)
Pavot 	Doux, sucré	• Entier	Desserts, gâteau aux graines de pavot, boulangerie ethnique, décoration
Piment (moulu, broyé) (piment séché) 	Puissant, piquant à extrêmement piquant	• Entier, moulu, broyé	Assaisonnement des viandes, plats ethniques, remplacement du poivre
Poivre noir 	Puissant, piquant	• Entier, concassé, moulu	Universel
Poivre rose (baies roses) 	Moyen, sucré et légèrement piquant	• Entier	Sauces, viandes blanches et poissons, décoration
Poivre vert 	Moyen, piquant	• Entier, écrasé, généralement en conserve, mariné	Sauces, marinades pour viandes et poissons, vinaigrettes

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATIONS	EXEMPLES
Quatre-épices¹ «Allspice» (piment de la Jamaïque) 	Puissant, sucré et légèrement amer (semblable au clou, cannelle et muscade)	• Moulu	Marinades, viandes séchées, gâteaux
Rocou (annatto, achiote) 	Doux, plutôt neutre	• Entier, moulu	Colorant dans certains fromages et dans des recettes sud- américaines de porc ou de mollusques
Safran 	Puissant et amer	• Entier, moulu	Risotto, paella, fruits de mer, bouillabaisse
Sumac 	Moyen, âpre, légèrement acide	• Moulu	Boulangerie ethnique, cuisine du Moyen-Orient
Tamarin 	Moyen, légèrement sucré et acide	• Pulpe	Vinaigrette, sauces, comme acidifiant, glaces et sorbets
Vanille 	Puissant, sucré	• Entière, liquide (en extrait), moulue	Universel, principalement les desserts et entremets

¹ Dans la cuisine française, existe le mélange appelé quatre-épices. Il s'agit, en l'occurrence, de poivre blanc, de muscade, de clou de girofle et de gingembre. Ce mélange est principalement utilisé en charcuterie. (Réf.: the science of good food, p. 536)

6 COMBINAISONS GAGNANTES INTERNATIONALES

Voici quelques idées de mélanges d'épices qui donneront une touche internationale à vos mets.

Indien : curcuma, coriandre, cumin, gingembre, poivre, ail.

Garam Masala indien : cumin, coriandre, poivre noir, cardamome, gingembre, cannelle, clou de girofle, muscade.

Mexicain : cumin, paprika, origan, ail.

Tex-Mex : paprika, muscade, ail, oignon, origan, thym, graines de céleri, poivre.

Marocain : poivre, cannelle, coriandre, cumin, clou de girofle, cardamome, gingembre, muscade.

Thaïlandais : curcuma, ail, oignon, gingembre, poivre, coriandre, cumin, laurier.

Herbes de Provence : basilic, romarin, origan, sarriette, thym, lavande, laurier, poivre noir, coriandre, clou de girofle.

Satay asiatique : sucre, sel, curcuma frais, cumin, gingembre frais, ail, coriandre, arachides, graine de coriandre, citronnelle, oignon, piment frais.

Pincho espagnol : safran espagnol, paprika fumé (pimenton), persil séché, ciboulette, gros sel, poudre d'oignons, poudre d'ail, flocons de piment, cumin, coriandre, origan séché, poivre noir.

Créole : paprika, sel, poudre d'ail, poivre noir, poudre d'oignon, poivre de Cayenne, origan séché, thym séché.

Israélien : poivre noir, cumin, curcuma, gros sel, cardamome.

Malgache : ail, gingembre frais.

7 UTILISATIONS POSSIBLES

Enrobage : Frotter le mélange d'épices sur des morceaux de viande crue (hachée, cubes, hauts de cuisse désossés, rôti), de poisson cru (haché, filets, cubes) ou de tofu. Ensuite, saisir les morceaux dans un corps gras ou au four.

Rehausser la saveur de vos plats principaux ou d'accompagnement (mets à base de légumineuses, mets à base de d'oeufs, riz, couscous, orge, purées, légumes, sauces, salades, etc.) en ajoutant le mélange d'épices en début de cuisson de ces derniers.

8 VALEUR NUTRITIVE

Les épices et fines herbes contiennent beaucoup de vitamines et minéraux. Par contre, puisqu'elles sont utilisées en petites quantités, elles contribuent peu à l'apport en ces éléments nutritifs.

Les épices et les fines herbes peuvent cependant contribuer à diminuer la quantité de sel ajouté aux mets lors de la cuisson ou à table. Il suffit de remplacer le sel de la salière par une herbe, une épice ou un mélange d'épices ou de fines herbes.

SOURCES

- Audet M.-J., Fortier L. et Renaud S. Nourrir mon bébé : Savoir choisir les bons aliments au bon moment, 2005.
- Chartier F. Papilles et Molécules : La science aromatique des aliments et des vins, Les éditions La Presse, 2009, Montréal, 215 pages.
- De Vienne P. et De Vienne E. La cuisine et le goût des épices, Éditions du Trécarré, 2007, Montréal, 254 pages.
- Dubost M. La nutrition : 3e édition. Éditions de la Chenelière, 2006, Montréal, 366 pages.
- Flandrin J.-L. et Montanari M. Histoire de l'alimentation. Éditions Fayard, 1996, Paris, 915 pages.
- Institut national de santé publique du Québec. Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans, 2009, 656 pages.
- O'Gleman, Geneviève, Rapido presto, Éditions la semaine, 2009.
- Québec Amérique. L'encyclopédie visuelle des aliments, Éditions Québec Amérique, 1996, Montréal, 688 pages.
- Rigal N. La naissance du goût. Éditions Agnès Véniot, 2000.