



ANETH

Goût frais et anisé. Les feuilles se marient bien avec la tomate, la pomme de terre, le concombre, le yogourt et la crème. Les graines aromatisent le vinaigre, les cornichons, les marinades, les sauces froides et les salades.



BASILIC

Délicieux avec les tomates, l'ail, le citron et l'huile d'olive. Agrémente les sauces, les soupes et les pâtes. Ingrédient de base du pesto.



CERFEUIL

Saveur subtile, légèrement anisée. Aromatise, les potages, les vinaigrettes, les sauces, les légumes, les omelettes, les poissons et les fruits de mer.



CIBOULETTE

Saveur plus douce et plus fine que celle de l'oignon. Finement ciselé, aromatisé les vinaigrettes, les salades, les pommes de terres, les omelettes et les salades.

PETITS CONSEILS DE CUISINE

Lorsque les fines herbes sont séchées ou réduites en poudre, leurs saveurs sont davantage concentrées. C'est pourquoi pour **15 m (1 c. à soupe) d'herbes fraîches** il vaut mieux utiliser **5 ml (1c. à thé) d'herbes séchées** ou **2,5 ml (1/2 c. à thé) d'herbe en poudre**.

Pour conserver les arômes et saveurs, il est préférable d'ajouter les feuilles fraîches en fin de cuisson. Toutefois, l'origan, la marjolaine, le romarin, le thym, la sauge, le laurier et la sarriette résistent bien à la chaleur. Dans un mets froid, ajouter les fines herbes dès le début afin de transmettre leur parfum.

Références

- *L'encyclopédie visuelle des aliments*. (Nouvelle édition). Québec Amérique.
- École de Nutrition Université Laval. (2020). *NUT-1050: Guide les aromates* [PDF].



LES FINES HERBES

Guide d'utilisation



ROMARIN

Parfum de pin très aromatique. Agrémente les grillades, les ragoûts, les plats mijotés. Utiliser les fleurs pour parfumer vins et salades.



MARJOLAINE

Odeur et saveur rappelant la menthe et le basilic. S'utilise bien dans les ragouts, pizzas, sauce tomate, sauce de poisson, soupe, marinade et vinaigrette. Se marie bien avec la tomate, la courgette, l'aubergine, le citron, la volaille et le poisson.



CORIANDE

Utiliser les feuilles fraîches comme le persil. Parfume les soupes, sauces et sandwiches. Délicieuse dans les currys et les plats épicés. Se marie bien avec les lentilles, le poulet et le porc.



SARIETTE

Saveur forte et poivrée rappelant à la fois la menthe et le thym. Relève la saveur des plats de légumineuses, les sauces, les vinaigrettes, les marinades, la farce. Idéal avec les courgettes, les tomates, le fromage de chèvre et les plats mijotés. Accompagne bien le cerfeuil et l'estragon.



MENTHE

Aromatise les soupes froides, les salades, les mayonnaises, les vinaigrettes, les desserts et les produits laitiers. Se marie bien avec l'agneau, aux poissons, aux légumes, aux fruits en général ainsi qu'au chocolat.



ESTRAGON

Goût piquant avec une pointe de réglisse. Délicieux avec les poissons, les fruits de mer, la volaille et les sauces (telle que la béarnaise). Se marie très bien avec le citron, l'oeuf, et la moutarde.



SAUGE

Saveur piquante, corsée et légèrement camphrée. Utiliser avec parcimonie pour parfumer les plats de viandes grasses, les rôties, les poissons gras, les farces et les ragoûts.



ORIGAN

Saveur poivrée prononcée semblable à la marjolaine. Peut-être utilisé comme la marjolaine.



FENOUIL

Goût léger de réglisse. Parfume les plats de poisson, les sauces à base de mayonnaise ou de crème sure.



THYM

Saveur fine avec une pointe de menthe et de citron. Assaisonne les marinades, les ragoûts, les soupes, les grillades et les plats mijotés. Idéal avec les tomates, les haricots, les champignons, les viandes et les poissons.



PERSIL

Se marie bien avec l'ail, la tomate et le citron. Idéal dans les soupes, les salades, les poissons, la volaille et les viandes blanches



LAURIER

Relève la saveur des ragoûts, des sauces, des soupes et des pâtés. Parfait pour les plats mijotés. Utiliser la feuille séchée (très parfumé donc utiliser avec parcimonie).