








Comment marier les herbes ?



	Aneth/ Fenouil	Basilic	Cerfeuil	Cibou- lette	Citron- nelle	Corian- dre fraîche	Estra- gon	Herbes de Pro- vence	Laurier	Marjo- laine	Méliste	Menthe	Origan	Persil	Roma- rin	Sar- riette	Sauge	Thym
Les viandes																		
Boeuf		👍	👍		👍	👍		👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍			👍
Veau			👍		👍	👍		👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍			👍
Porc			👍		👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍	👍
Agneau/mouton			👍		👍	👍		👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍		👍	👍
Volaille/lapin			👍		👍	👍	👍	👍		👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍	👍
Les poissons	👍	👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍			👍	👍		👍	👍
Les crustacés							👍							👍				
Les oeufs *	👍		👍	👍		👍	👍	👍		👍			👍	👍				👍
Les légumes																		
Crudités	👍	👍	👍	👍		👍	👍			👍	👍	👍	👍	👍		👍		
Légumes cuits	👍	👍						👍		👍	👍		👍	👍	👍			👍
Soupes/potages			👍					👍						👍	👍	👍		
Les féculents																		
Pommes de terre	👍			👍						👍			👍	👍			👍	
Pâtes		👍								👍			👍	👍			👍	
Riz						👍								👍			👍	
Semoule/blé		👍										👍		👍			👍	
Légumes secs								👍	👍						👍	👍	👍	👍
Les fruits		👍			👍						👍	👍			👍			👍
Les produits lai- tiers																		
Fromage		👍											👍			👍		👍
Fromage blanc, suisses, yaourt	👍			👍								👍		👍				



Comment marier les épices ?

																	
	Anis étoilé	Cannelle	Cardamome	Clous de girofle	Coriandre	Cumin	Curcuma	Curry	Gingembre	Muscade	Paprika	Pavot/sésame	Piment de Cayenne	Piment d'Espelette	Poivre	Safran	Vanille
Les viandes																	
Boeuf		👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍		
Veau		👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍		
Porc	👍			👍	👍	👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍		
Agneau/mouton		👍		👍	👍	👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍		
Volaille/lapin	👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	
Les poissons	👍		👍		👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍
Les crustacés	👍						👍	👍			👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍
Les oeufs *			👍			👍	👍			👍			👍	👍	👍	👍	
Les légumes																	
Crudités					👍	👍	👍		👍		👍				👍		
Légumes cuits					👍	👍	👍	👍		👍			👍	👍	👍		
Soupes/potages		👍			👍	👍	👍	👍	👍	👍			👍	👍	👍	👍	
Les féculents																	
Pommes de terre					👍	👍	👍	👍		👍	👍		👍	👍	👍		
Pâtes						👍	👍			👍	👍	👍	👍	👍	👍		
Riz			👍		👍	👍	👍	👍		👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	
Semoule/blé		👍					👍						👍	👍	👍		
Légumes secs		👍		👍		👍							👍	👍	👍		
Les fruits	👍	👍	👍	👍	👍				👍			👍	👍	👍			👍
Les produits laitiers																	
Fromage affiné **		👍				👍	👍	👍			👍		👍	👍	👍	👍	
Lait ***	👍	👍	👍	👍		👍			👍	👍					👍		👍

* ou préparation à base d'oeufs

** ou sauces à base de fromage frais type fromage blanc

*** ou préparation à base de lait