

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	👍			👍								👍		👍				