










Comment marier les épices ?



	Anis étoilé	Cannelle	Carda- mome	Clous de girofle	Corian- dre	Cumin	 Curcu- ma	 Curry	 Gin- gembre	Muscade	 Paprika	Pavot/ sésame	 Piment de Cayenne	 Piment d'Espe- lette	 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