

Homemade Spice Mix



Faites vos propres mélanges d'épices! Les mélanges d'épices faits maison nous permettent d'avoir le contrôle sur les quantités utilisées selon nos préférences. Voici quelques idées de mélanges que vous pouvez faire à la maison et utiliser pour plusieurs recettes. Pour ce qui est des quantités à mettre dans une recette, vous pouvez y aller au goût. Généralement, 1 c. à soupe d'épices suffit à assaisonner une recette pour 4 portions.

Preparation 5 min

Cooking 0 min

Servings 4

Ingredients

Mediterranean Spice Mix:

- 10 ml (2 tsp) dried savory
- 10 ml (2 tsp) dried thyme
- 10 ml (2 tsp) onion powder
- 10 ml (2 tsp) dried marjoram
- 5 ml (1 tsp) dried sage
- 5 ml (1 tsp) dried rosemary
- 5 ml (1 tsp) dried oregano

Italian Spice Mix:

- 15 ml (1 tbsp) dried oregano
- 10 ml (2 tsp) dried marjoram
- 10 ml (2 tsp) dried thyme
- 10 ml (2 tsp) dried rosemary
- 5 ml (1 tsp) dried basil
- 5 ml (1 tsp) dried savory
- 2 ml (½ tsp) ground sage

Mexican Spice Mix:

- 22 ml (1 ½ tbsp) ground chili
- 10 ml (2 tsp) ground paprika
- 10 ml (2 tsp) dried oregano
- 5 ml (1 tsp) ground cumin
- 5 ml (1 tsp) onion powder
- 5 ml (1 tsp) garlic powder
- 2 ml (½ tsp) crushed chili flakes (optional)

Indian spice mix:

- 15 ml (1 tbsp) cumin
- 10 ml (2 tsp) dried coriander
- 10 ml (2 tsp) ground cardamom
- 7.5 ml (1 ½ tsp) cinnamon
- 5 ml (1 tsp) pepper
- 2 ml (½ tsp) ground ginger
- 2.5 ml (½ tsp) nutmeg
- 1 ml (¼ tsp) ground cloves

Preparation

1. In an airtight container, mix all ingredients.
2. Store in a cool, dry place.

Mediterranean

- Seasoning for chicken, roasted vegetables and potatoes
- Croutons
- Sauces and marinades
- Herb salad dressing
- Fish wrappers

Italian

- Seasoning for tomato-based dishes (i.e. pasta, pizza), vegetables, salads, meats and potatoes
- Tomato sauces and marinades

Mexican

- Seasoning for Mexican recipes (e.g. tacos, fajitas, quesadillas, enchiladas, chili)
- Ground meat and chicken
- Marinades

Indian

- Seasoning for Mexican recipes (i.e. tacos, fajitas, quesadillas, enchiladas, chili)
- Ground meat and chicken
- Marinades

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Registered Dietitian Nutritionist in Halifax