

Mélanges d'épices maison



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.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Ingrédients

Mélange d'épices méditerranéennes :

- 10 ml (2 c. à thé) de sarriette séchée
- 10 ml (2 c. à thé) de thym séché
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon
- 10 ml (2 c. à thé) de marjolaine séchée
- 5 ml (1 c. à thé) de sauge séché
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin séché
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

Mélange d'épices italiennes :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
- 10 ml (2 c. à thé) de marjolaine séchée
- 10 ml (2 c. à thé) de thym séché
- 10 ml (2 c. à thé) de romarin séché
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 5 ml (1 c. à thé) de sarriette séchée
- 2 ml (½ c. à thé) de sauge moulu

Mélange d'épices indiennes :

- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin
- 10 ml (2 c. à thé) de coriandre séchée
- 10 ml (2 c. à thé) de cardamome moulue
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre
- 2 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
- 1 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle moulu

Mélange d'épices mexicaines :

- 22 ml (1 ½ c. à soupe) de chili moulu
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika moulu
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 2 ml (½ c. à thé) de flocons de piments broyés (facultatif)

Préparation

1. Dans un contenant hermétique, mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver dans un endroit frais et sec.

Usages

Méditerranéen

- Assaisonnement pour poulet, légumes rôtis et pommes de terre
- Croûtons
- Sauces et marinades
- Vinaigrette aux herbes
- Papillotes de poisson

Italien

- Assaisonnement pour plats à base de tomate (par ex : pâtes, pizza), légumes, salades, viandes et pommes de terre
- Sauces (tomates) et marinades

Indien

- Assaisonnement pour plats indiens (par ex : curry et dahl de lentilles), volailles et plats de riz
- Sauces et marinades
- Mijotés

Mexicain

- Assaisonnement à recettes mexicaines (par ex. tacos, fajitas, quesadillas, enchiladas, chili)
- Viande hachée et poulet
- Marinades

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse