Herbes et épices

Les herbes et les épices sont des substances d'origine végétale utilisées pour assaisonner et conserver les aliments. Elles ont une forte capacité de saveur, donc elles sont généralement utilisées en petites quantités et peuvent être mélangées pour obtenir différentes combinaisons.

Approche culinaire

Des arômes, des couleurs et des saveurs sont ajoutés aux aliments et aux boissons pour rehausser leur attrait pour les sens.

Ces ingrédients sont couramment utilisés dans des préparations culinaires telles que la saumure et les marinades.

Les herbes et les épices se présentent sous diverses formes, y compris fraîches, séchées et moulues.

Lien vers une recette

Bienfaits pour la santé

Les herbes aromatiques (origan, basilic, thym et romarin) et les épices (curcuma, clous de girofle et cannelle) ont des effets antioxydants et anti-inflammatoires.

Ajoutez des herbes et des épices à vos plats.

COOK2 DIAbeat