



# Échelle de goût

Tiré du livre « Qu'est-ce qu'on mange », Les Cercles de Fermières du Québec, Communiplex marketing Inc, 1989.

## ÉPICES

Faible	Moyen	Fort	Fort à très fort
<b>Persil</b>	<b>Aneth</b>	<b>Anis</b>	<b>Ail</b>
<b>Paprika</b>	<b>Cerfeuil</b>	<b>Baies de genièvre</b>	<b>Cayenne</b>
*utiliser librement	<b>Ciboulette</b>	<b>Coriandre</b>	<b>Clou de girofle</b>
	<b>Marjolaine</b>	<b>Cumin</b>	<b>Gingembre</b>
	<b>Origan</b>	<b>Curcuma</b>	<b>Poivre blanc, noir ou vert</b>
	<b>Sauge</b>	<b>Estragon</b>	<b>Poudre de chili</b>
	*utiliser en fonction de l'intensité du goût désiré.	<b>Fenouil</b>	<b>Piments broyés</b>
	SUCRÉ :	<b>Laurier</b>	<b>Raifort</b>
	<b>Cannelle</b>	<b>Romarin</b>	*utiliser en petite quantité car elles peuvent masquer le goût des autres aliments ou développer un goût amer.
	<b>Citronnelle</b>	<b>Safran</b>	
	<b>Menthe</b>	<b>Sarriette</b>	
	<b>Muscade</b>	<b>Thym</b>	
	<b>Poivre rose</b>	*utiliser en petite quantité car elles peuvent masquer le goût des autres aliments.	
	<b>Sucre</b>		

## Épices et fines herbes

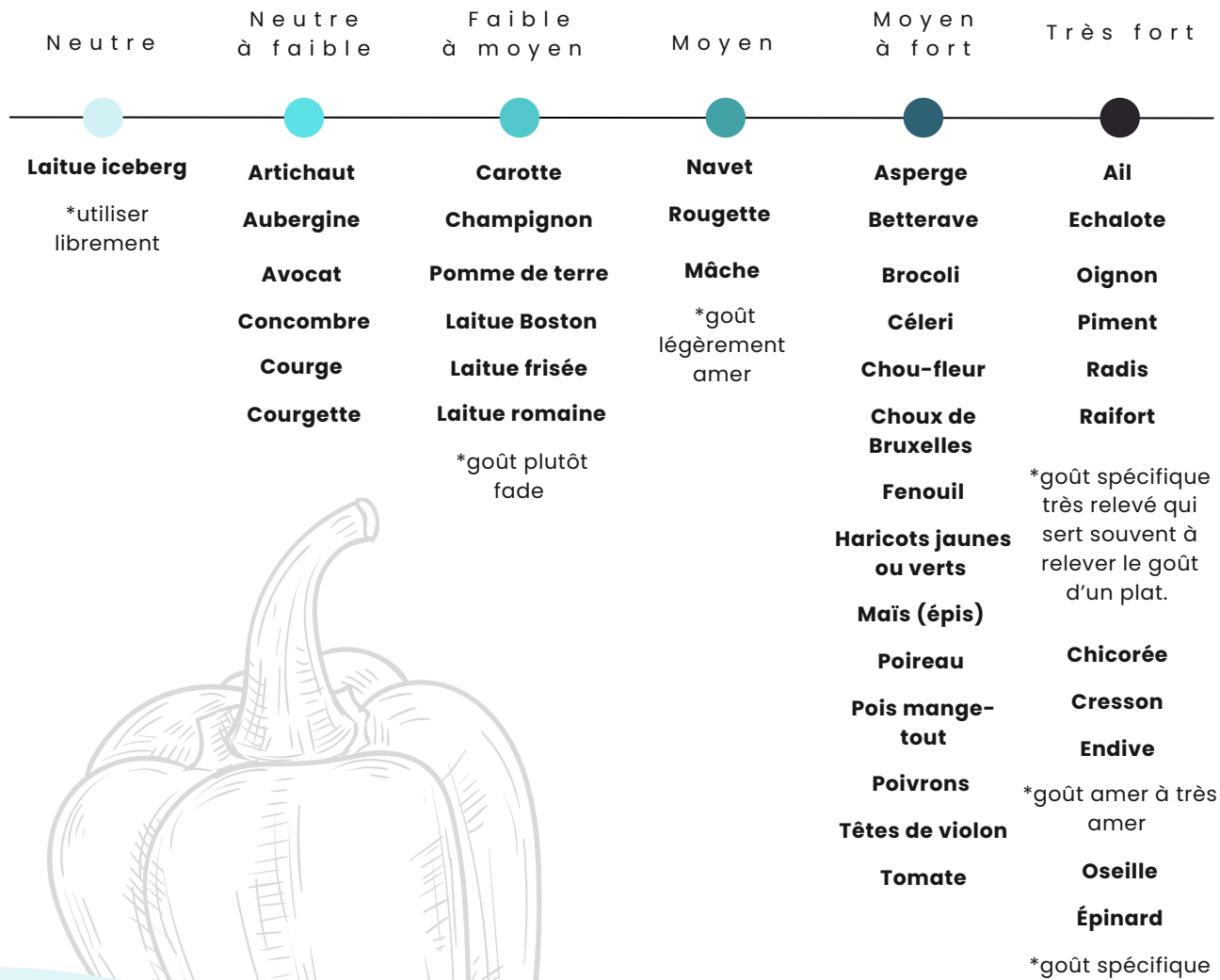
- Les épices et les fines herbes servent à parfumer un plat ou à rehausser la saveur d'un aliment.
- Il est important de savoir doser la quantité d'épices et de fines herbes utilisées.
- Les épices et les fines herbes dont le goût est faible peuvent être mélangées ensemble. Chacun des goûts pourra être décelé dans un même plat.
- Les épices et les fines herbes dont le goût est fort iront moins bien avec les épices et fines herbes dont le goût est faible. Il faut s'assurer que le goût fort d'une épice ne masque pas le goût moins fort d'une autre épice.
- Doser les goûts ; si vous cuisinez avec du poulet (qui a un goût faible) ajoutez une épice qui a un goût plus fort (exemple : gingembre). Voici une liste qui vous permettra d'identifier les différentes forces des aliments.



# Échelle de goût

Tiré du livre « Qu'est-ce qu'on mange », Les Cercles de Fermières du Québec, Communiplex marketing Inc, 1989.

## LÉGUMES



## VIANDES

