

## Tableau des épices

Nom de l'herbe	Goût	Utilisation	Exemples
Aneth (graine)	Moyen, anisé et légèrement amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier ou moulu</li> <li>Marinades (légumes), légumes racines, pain de seigle, chou, plats de viande en sauce</li> </ul>	Goulasch, légumes racines rôtis, chou braisé
Anis étoilé (badiane)	Puissant, anisé, sucré	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier</li> <li>Marinades (viandes), infusion, desserts, viandes en sauce</li> </ul>	Pouding au riz, confitures, bœuf braisé, couscous
Cannelle	Fort, boisé, fruité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> <li>Universelle : soupes, viandes, légumes, desserts</li> </ul>	Muffins, tagines, bœuf en sauce, plats de curry
Cardamome	Très puissant, sucré, amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> <li>Marinades, desserts, mets indiens, riz, viandes et volailles</li> </ul>	Compote de fruits, pouding au riz, riz biryani,
Carvi	Moyen, anisé, amer et citron léger	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> <li>Pommes de terre, chou, marinades (poissons)</li> </ul>	Mijotés de viande, pain, biscuits, purée de pomme de terre
Céleri (graine)	Fort, amer, astringent	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entière, moulue</li> <li>Marinades, mélange d'épices à poisson ou à volaille</li> </ul>	Pâté à la viande ou au poisson
Coriandre (graine)	Doux, sucré et citronné	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entière, moulue</li> <li>Caris, épices à marinades</li> </ul>	Champignons ou chou-fleur à la grecque, riz aux épices
Cumin	Moyen, amer, terreux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> <li>Poudre de chili, pain, mélange d'épices berbères, fruits de mer</li> </ul>	Purée de pomme de terre, couscous aux légumes, poisson grillé, aubergines à la chermoula
Curcuma	Très doux, peu amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moulu</li> <li>Sauces, caris, riz, à titre de colorant</li> </ul>	Tajine aux légumes et à la viande, riz aux épices
Fenouil (graine)	Moyen, anisé, sucré, amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> <li>Tomates, citron, mélange d'épices méditerranéennes, poisson, poulet</li> </ul>	Sauce satay, petit pain, sauces pour pâtes alimentaires

Fenugrec	Moyen, légèrement piquant et amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier surtout</li> </ul>	Currys à l'indienne, marinades, poulet masala au fenugrec
Genévrier (baies)	Moyen, sucré et persistant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier surtout</li> </ul>	Choucroute, gibier, gin de genièvre
Gingembre (séché)	Fort, piquant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moulu</li> </ul>	Universel, de l'entrée au dessert
Girofle	Très puissant, sucré, épicé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> </ul>	Universel, viandes, légumes, desserts
Lavande	Puissant, un peu amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> </ul>	Desserts, flans à la lavande, miel
Macis	Moyen, semblable à la muscade, un peu sucré	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moulu</li> </ul>	Pains et pâtisseries, charcuteries (saucisses), garam masala
Moutarde (graine)	Doux, piquant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> </ul>	Marinades, caris, vinaigrettes et condiments
Muscade	Puissant, piquant, légèrement sucré et amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moulu, râpé</li> </ul>	Desserts, charcuteries, sauce Béchamel, sauce au fromage
Paprika (poivron séché)	Doux, légèrement amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moulu</li> </ul>	Goulache à la hongroise et pour donner de la couleur (pommes de terre, poulet rôti, œufs durs)
Pavot	Doux, sucré	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier</li> </ul>	Desserts, gâteau au graine de pavot, boulangerie ethnique, décoration
Piment (moulu, broyé) (piment séché)	Puissant, piquant à extrêmement piquant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu, broyé</li> </ul>	Assaisonnement des viandes, plats ethniques, remplacement du poivre
Poivre noir	Puissant, piquant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, concassé, moulu</li> </ul>	Universel
Poivre rose (baies roses)	Moyen, sucré et légèrement piquant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier</li> </ul>	Sauces, viandes blanches et poissons, décoration

Poivre vert	Moyen, piquant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, écrasé, généralement en conserve, mariné</li> </ul>	Sauces, marinades pour viandes et poissons, vinaigrettes
Quatre-épices <sup>1</sup> «Allspice» (piment de la Jamaïque)	Puissant, sucré et légèrement amer (semblable au clou, cannelle et muscade)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moulu</li> </ul>	Marinades, viandes séchées, gâteaux
Rocou (annatto, achiotte)	Doux, plutôt neutre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> </ul>	Colorant dans certains fromages et dans des recettes sud-américaines de porc ou de mollusques
Safran	Puissant et amer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, moulu</li> </ul>	Risotto, paella, fruits de mer, bouillabaisse
Sumac	Moyen, âpre, légèrement acide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moulu</li> </ul>	Boulangerie ethnique, cuisine du Moyen-Orient
Tamarin	Moyen, légèrement sucré et acide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pulpe</li> </ul>	Vinaigrette, sauces, comme acidifiant, glaces et sorbets
Vanille	Puissant, sucré	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, liquide, moulu</li> </ul>	Universel, principalement les desserts et entremets.

<sup>1</sup> Dans la cuisine française, existe le mélange appelé quatre-épices. Il s'agit, en l'occurrence du poivre blanc, de la muscade, du clou de girofle et du gingembre. Ce mélange est principalement utilisé en charcuterie. (Réf. : the science of good food, p. 536)