

- **Laneth** est la compagne idéale des plats de poissons (court-bouillon, au four, marinés, en sauce,...). Elle sait également aromatiser le vinaigre.

- De même, **le fenouil**, ainsi que **l'anis vert**, se marient bien avec les poissons. Ils s'utilisent aussi en pâtisserie (par exemple l'anis vert dans le pain d'épices).

- **Les pétales de souci**, parsemés dans les salades, soupes et entremets au lait, sauront colorer vos plats.

- **L'origan et la marjolaine** parfument les pizzas, les plats au fromage, à la tomate, les grillades, les sauces, les soupes.

## Petits Plats Parfumés:

- **La coriandre** est très appréciée dans la cuisine asiatique, méditerranéenne et sud-américaine notamment. Elle relève les potages, poissons, marinades, couscous, champignons à la grecque, moussaka, ainsi que les cornichons. Elle entre aussi dans la composition de l'eau de mélisse des carmes, et de la Grande Chartreuse.

- **L'hysope** aromatisé haricots, soupes, omelettes, viandes et farces. Elle est l'une des plantes principales qui composent la Grande Chartreuse.

- **Le laurier**, feuilles entières, l'un des ingrédients du célèbre "bouquet garni", parfume les poissons, sauces, soupes, daubes, marinades, pâtés végétaux.

- **Les baies de genièvre** sont traditionnellement utilisées pour relever la choucroute, le poisson, le gibier, les marinades. Elles entrent dans la composition du gin.

- **L'estragon** sait très agréablement réhausser le poulet et autres viandes blanches, les poissons, comme les crudités, les salades, les oeufs, les cornichons, les cakes salés. La sauce Béarnaise lui doit son parfum.

- **La sarriette** seconde particulièrement bien les légumes secs, dont elle facilite la digestion. Elle agrémente aussi les grillades, galettes de céréales, ratatouilles, soupes, pommes de terre rissolées, et champignons.

- **Le basilic**, au séchage, change d'arôme. Il parfume très agréablement les salades ou les soupes (veillez à l'ajouter tout à fait en fin de cuisson).

- **La ciboulette**, elle aussi préfère intervenir en fin de cuisson. Elle sublime les salades, les sauces blanches et les soupes.

- **Le thym et le romarin**, plantes du "bouquet garni" également, sont indispensables pour parfumer grillades, céréales, légumes et soupes.

- **Le thym citron**, déjà très bon en infusion, sait aussi bien accompagner les poissons et viandes blanches, les céréales et les légumes.