

BONNES ASSOCIATIONS EPICES ET HERBES AROMATIQUES

ARTICHAUT	Ciboulette, Citron, Menthe, Persil, Poivre, Tomate
ASPERGE	Aneth, Citron, Echalotte, Estragon, Fenouil, Noix de Muscade, Vinaigrette
AUBERGINE	Ail, Menthe, Oignon, Persil, Pistou, Tomate
AVOCAT	Curry, Jus de citron, Oignon, Piment de Cayenne, Tomate
BETTERAVE	Carotte, Cumin, Citron, Estragon, Gingembre, Oignon, Orange, Paprika, Persil, Poivre
BETTE A CARDE	Basilic, Citron, Estragon, Fenouil, Muscade, Origan, Romarin, Sarriette
BROCOLI	Citron, Estragon, Fenouil, Vinaigrette
CAROTTE	Cannelle, Carvi, Citron, Fenouil, Gingembre, Menthe, Muscade, Orange
CHAMPIGNON	Ail, Clou de Girofle, Cumin, Curry, Echalotte, Laurier, Persil, Poivre
CHOU BRUXELLES	Noix de Muscade
CHOU-FLEUR	Muscade, Paprika, Poivre
CHOU CRU	Graines Carvi, Estragon, Fenouil, Sarriette
CONCOMBRE	Aneth
COURGETTE	Ail, Basilic, Oignon, Origan, Poivre, Tomate, Thym
EPINARD	Basilic, Citron, Estragon, Fenouil, Muscade, Origan, Romarin, Sarriette
FENOUIL	Aneth
HARICOT VERT	Basilic, Estragon, Fenouil, Mélisse Citronnelle, Menthe, Origan, Sarriette, Thym
NAVET	Noix de Muscade
PETIT POIS	Ail, Cerfeuil, Estragon, Marjolaine, Menthe, Romarin
POIREAU	Ciboulette, Citron, Curcuma, Curry, Oignon
POIVRON	Ail, Persil, Thym
POMME DE TERRE	Aneth, Curcuma, Curry, Laurier, Muscade, Paprika
POTIRON	Cannelle, Muscade
RATATOUILLE	Herbes de provence : Basilic, Marjolaine, Romarin, Thym
SALADE	Estragon
TOMATE	Aneth, Basilic, Courgette, Estragon, Oignon, Poivre
GOMASIO	Grains de sésame grillés et broyés avec du sel

Kathleen JOUIN NATUROPATHE 06 14 58 79 56

kathleenjouin@sfr.fr