

Pour éviter d'ajouter du sucre à vos préparations de fruits ou vos desserts maison, pensez aux épices et herbes aromatiques...

Pour chaque catégorie de préparations, vous trouverez dans ce tableau les épices et herbes aromatiques conseillées.

FRUITS CRUS (salade) OU CUIITS	EPICES	HERBES AROMATIQUES
Abricot	Vanille, cannelle	Verveine, lavande, romarin, basilic, thym
Ananas	Anis vert, gingembre, cannelle, vanille, poivre de Timut	Romarin, basilic, estragon
Banane	Cannelle, muscade râpée, cardamome en poudre	Menthe
Fraises	Vanille, cannelle, anis étoilé, poivre de Timut, clou de girofle	Menthe, basilic
Fruits rouges (mure, cassis, framboise, groseille, cerise, myrtilles...)	Anis vert, gingembre, cannelle	Basilic, menthe
Kiwi	Graines de cardamome, gingembre frais, anis étoilé, fève de Tonka	Basilic, coriandre feuille, menthe
Mangue	Gingembre frais, piment, 4 épices	Menthe, coriandre, thym
Orange, pamplemousse, citron	Gingembre en poudre, cannelle, anis étoilée	Thym, romarin, estragon, coriandre, aneth, basilic
Pomme	Cannelle en poudre, vanille, fève de Tonka	Cannelle, vanille, gingembre, muscade
Pêche	Clous de girofle, anis étoilé, cannelle en poudre, vanille, poivre noir	Thym
Poire	Cannelle, mélange 4 épices, vanille, fève de Tonka	Basilic, coriandre feuille, menthe
DESSERTS MAISON	EPICES	HERBES AROMATIQUES
A base de lait (riz au lait, flan...)	Anis étoilé, muscade, gingembre, vanille, cannelle	Fleur d'oranger, camomille, romarin
A base de chocolat (mousse, crème...)	Gingembre, fève de Tonka, vanille, cannelle, piment	Thym, menthe
A base de fruits (sorbet, tartes, compotes...)	4 épices, cannelle, cardamome, vanille	Menthe, basilic, mélisse, romarin, tilleul, thym
A base de fromage blanc (aux fruits rouges, aux agrumes...)	4 épices, vanille	Menthe, thym
A base de café	Cardamome, anis, cannelle, gingembre, poivre noir, clou de girofle	Menthe, romarin, thym, sauge