



# LA SEMAINE DU GOÛT

du 10 au 14 octobre 2022

Au menu cette semaine :

## *Le plein d'épices*

**Lundi**

**Sauté de volaille vindaloo  
aux épices de Kashmir**

**Mardi**

**Tartine de méchouia  
aux épices marocaines**

**Mercredi**

**Pastilla au poulet et cumin**

**Jeudi**

**Riz au lait et curcuma**

**Vendredi**

**Tajine de poisson, noisettes  
grillées, ras el hanout et menthe**

# Semaine du goût : Le plein d'épices

## Ras el hanout



*Origine : Afrique du Nord et Moyen Orient*

Signification « tête de l'épicerie »

On l'utilise surtout dans la cuisine marocaine. On l'appelle aussi « curry du Maroc », il est composé de 10 à 50 épices différentes (notamment coriandre, cardamome, noix de muscade, cannelle, gingembre, curcuma, poivre...)

On l'utilise souvent pour les tajines, couscous ou des plats avec des légumes.

## Curcuma



*Origine : Asie du Sud*

C'est le cousin du gingembre.

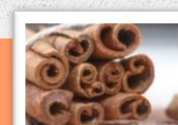
On l'appelle aussi safran des Indes.

Il possède une saveur terreuse, légèrement amère et chaude.

Il a des vertus anti oxydantes et anti inflammatoires. Il aide également à la digestion.

Sa couleur jaune symbolise la force et la chance.

## Cannelle



*Origine : Chine et Sri Lanka*

C'est une épice très ancienne (plus 3000 ans av J.C.).

Elle provient de l'écorce du cannelier de Ceylan. Elle a des propriétés de médicament, de parfum et aussi d'encens.

Elle est antiseptique, régule la glycémie et possède une action antistress.

Astuce : ajouter la cannelle en fin de cuisson, sinon elle aura un goût amer.

## Epices Kashmir



*Origine : Inde (région du Cachemire)*

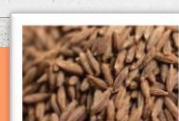
Il s'appelle aussi Kashmiri masala

Piment très doux

Mélange d'épices : ail, gingembre, paprika, curcuma

Peu piquant, il se rapproche de certains paprikas ou du classique piment doux, la finesse en plus !

## Cumin



*Origine : Bassin méditerranéen oriental*

On peut l'appeler cumin blanc ou cumin du Maroc.

Il provient des graines d'une plante puis il est transformé en poudre.

Il a un goût amer, épicé et piquant.

Il possède des vertus anti-inflammatoires.

## Curry



*Origine : Inde*

Le curry est un mélange de plusieurs épices d'où son nom indien : massalia signifiant mélange.

Il est souvent constitué de curcuma, coriandre, cumin, fenugrec, gingembre et cardamome.