

+  
NUTRITION  
CLINIQUE



DONNEZ  
DU GOÛT  
À VOS  
PLATS



PÔLE MÉDECINE  
DE SPÉCIALITÉS



Unité Transversale  
de Nutrition Clinique  
Service d'hépto-gastro-  
entérologie et nutrition

**CHU**  
CAEN NORMANDIE



Certains aromates, épices et condiments s'associent avec tous les aliments :

- échalote
- ail
- oignon
- persil
- poivre

L'ail et l'oignon existent en poudre et en surgelé pour en avoir toujours à disposition.

Le citron apporte une acidité qui peut être intéressante avec certains aliments tels que l'avocat, les carottes, le saumon... Il existe en jus prêt à l'emploi.

## COMMENT UTILISER LES ÉPICES ET LES AROMATES ?

Aliments	Epices	Aromates
<b>Agneau</b>	5 parfums, cumin, ras el-hanout	Menthe, origan
<b>Avocat</b>	Paprika, piment d'Espelette	Aneth, ciboulette, coriandre fraîche
<b>Béchamel</b>	Noix de muscade	
<b>Bœuf</b>	5 parfums, gingembre, girofle, piment d'Espelette,	Basilic, ciboulette, estragon, laurier, persil, sauge
<b>Carottes cuites</b>	Gingembre	Cerfeuil, coriandre fraîche, estragon, laurier, thym
<b>Champignons</b>		Ciboulette
<b>Chou-fleur</b>	Curry, noix de muscade, paprika	Estragon
<b>Courgettes</b>	Cumin, curry, muscade	Coriandre fraîche
<b>Court bouillon</b>	Clou de girofle	Basilic, laurier, persil, thym
<b>Crudités (carottes râpées, concombre, tomate...)</b>		Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre fraîche, estragon, menthe, romarin, thym
<b>Fromage blanc</b>	Cumin, paprika, piment d'Espelette	Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre fraîche, estragon, menthe

Aliments	Epices	Aromates
<b>Légumes secs</b> (haricots blancs, haricots rouges, lentilles...)	Cumin, piment	Basilic, laurier, sauge
<b>Œufs</b>	Cumin, curry, noix de muscade, paprika	Basilic, cerfeuil, ciboulette, estragon, oseille
<b>Pâtes</b>	Curry, noix de muscade, safran	Basilic, coriandre fraîche, sauge, thym
<b>Pizza</b>		Marjolaine, origan
<b>Poireau</b>	Cumin, curry, gingembre frais	
<b>Poisson</b>	Baies roses, cumin (poissons grillés entre autres), curcuma, curry, gingembre, paprika, safran	Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre fraîche, estragon, oseille, romarin, sauge
<b>Pommes de terre</b>	Cumin, curry, paprika, safran, Noix de muscade pour les gratins et les purées	Aneth, ciboulette, marjolaine, menthe, oseille, romarin, sauge, thym
<b>Porc</b>	Curry, gingembre, safran	Basilic, cerfeuil, coriandre fraîche, estragon, laurier, romarin, sauge, thym
<b>Poulet et volailles</b>	Cumin, curcuma, curry, gingembre, paprika, piment	Cerfeuil, estragon, laurier, menthe, romarin, sauge
<b>Riz</b>	Cumin, curcuma (pour la coloration jaune), curry, paprika, safran	Aneth, basilic, ciboulette, coriandre fraîche, laurier, thym
<b>Salade</b>		Basilic, cerfeuil, ciboulette, estragon, menthe
<b>Sauce tomate</b>		Basilic, marjolaine, romarin, sauge, thym
<b>Soupe</b>	Coriandre, cumin et curry avec les potages de légumes secs, quatre-épices	Aneth, basilic, cerfeuil, laurier, thym
<b>Tomate</b>	Curry	Aneth, basilic, ciboulette, estragon, menthe, origan, thym
<b>Veau</b>	Baies roses, curry, gingembre, safran	Basilic, cerfeuil, estragon, laurier, menthe, romarin, thym
<b>Vinaigrette</b>		Aneth, basilic, ciboulette, estragon, menthe

## ZOOM SUR LES ÉTIQUETTES

Certains produits industriels peuvent donner du goût à vos plats. Pour savoir si vous pouvez les utiliser, référez-vous aux mentions qui figurent sur l'emballage.



100% épices et aromates  
Sans sel ajouté  
Sans adjonction de sel



A teneur réduite en sel  
Pauvre en sel  
Moins 25% de sel  
Moins de 30% de sel

**Et pour plus de certitude, regardez la liste des ingrédients : le terme « sel » ne doit pas y figurer.**



**Les condiments** (moutarde, mayonnaise, ketchup, cornichons) sont riches en sel. Si vous êtes un gros consommateur de condiments, vous avez le choix entre :

- retirez un aliment salé sur les 4 de la journée ou ;
- optez pour un condiment sans sel.

**Service d'hépto-gastro-entérologie-nutrition**  
Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez le diététicien  
📞 02 31 06 30 23