

nortembio®

UTILISATIONS DE LA  
**ÉPICES**  
DANS LA CUISINE






# ***L'art d'améliorer avec la bonne chose***

Chaque épice est un univers en soi : un petit trésor d'arômes, de couleurs et de saveurs capable de transformer les ingrédients les plus simples en un plat mémorable. Nul besoin de les mélanger pour découvrir leur magie ; chacune possède sa propre histoire, son caractère et son charme.

Ce livre de cuisine célèbre les épices dans leur forme la plus pure. Vous y trouverez des recettes dédiées à un protagoniste unique dans chaque préparation, pour vous permettre d'en découvrir l'essence, de comprendre leur pouvoir et d'apprécier tout ce qu'elles ont à offrir. De la douceur chaleureuse de la cannelle à la note terreuse du cumin ou à la fraîcheur de la coriandre, chaque chapitre est une invitation à découvrir comment une pincée bien choisie peut donner vie à vos plats.

Laissez-vous guider par les arômes, expérimentez en toute confiance et savourez l'aventure culinaire avec la richesse de chaque épice. Parce que parfois, un seul ingrédient peut raconter une histoire captivante.



# INDICE

## AÇAÏ

- BOL D'AÇAÏ AUX FRUITS ET AU GRANOLA
- SMOOTHIE ÉNERGISANT À L'AÇAÏ

## POUDRE D'AIL

- POPCORN À L'AIL ET À L'HUILE D'OLIVE
- VINAIGRETTE AU YAOURT ET À L'AIL

## BASILIC BIO

- PESTO LÉGER AU BASILIC
- TOMATES CERISES AU BASILIC ET AU FROMAGE FETA

## CANNELLE DE CEYLAN BIOLOGIQUE

- FLOCONS D'AVOINE À LA CANNELLE
- SMOOTHIE POMME-CANNELLE

## CANNELLE EN POUDRE

- TOAST DE BLÉ ENTIER À LA BANANE ET À LA CANNELLE
- INFUSION DE CANNELLE ET DE GINGEMBRE

## POUDRE D'OIGNON

- TREMPETTE D'OIGNONS SAINES
- LÉGUMES RÔTIS À LA POUDRE D'OIGNON

## CUMIN MOULU

- CRÈME DE CAROTTES AU CUMIN
- SALADE DE POIS CHICHES AU CUMIN ET AU CITRON

## CUMIN NOIR ENTIER (NIGELLE)

- PAIN COMPLET À LA NIGELLE
- SALADE D'AVOCAT À LA NIGELLE

## POUDRE DE CURRY

- CURRY DE POULET LÉGER
- LENTILLES AU CURRY

## POUDRE DE GINSENG

- SMOOTHIE ANTI-STRESS
- THÉ AU GINSENG ET AU CITRON

## HERBES PROVENÇALES

- LÉGUMES AU FOUR À LA PROVENÇALE
- POULET GRILLÉ AUX HERBES

## GINGEMBRE

- INFUSION DE GINGEMBRE ET DE CITRON
- LÉGUMES SAUTÉS AU GINGEMBRE



# INDICE

## VARECH (ALGUE MARINE)

- SALADE DE VARECH
- SOUPE MISO AUX ALGUES

## MARJOLAINE SÉCHÉE

- TOMATES FARCIES AU QUINOA ET À LA MARJOLAINE
- SOUPE DE POTIRON ET DE MARJOLAINE

## POUDRE DE MORINGA OLEIFERA

- SMOOTHIE VERT AU MORINGA
- YAOURT AU MORINGA ET AUX FRUITS

## POUDRE DE NOIX DE MUSCADE

- PURÉE DE POTIRON À LA NOIX DE MUSCADE
- LAIT D'OR À LA NOIX DE MUSCADE

## ORIGAN SÉCHÉ

- PIZZA AU BLÉ ENTIER AVEC ORIGAN
- SALADE MÉDITERRANÉENNE

## POUDRE DE POIVRE DE CAYENNE

- THÉ DÉTOX ÉPICÉ
- HOUMOUS ÉPICÉ

## POIVRE NOIR

- SALADE D'AVOCAT ET DE POIVRE NOIR
- SAUMON POIVRÉ

## ROMARIN SÉCHÉ

- POMMES DE TERRE RÔTIES AU ROMARIN
- HUILE AROMATISÉE AU ROMARIN

## GRAINES DE CORIANDRE

- VINAIGRETTE AU YAOURT ET À LA CORIANDRE
- RIZ AROMATIQUE AUX GRAINES DE CORIANDRE

## THÉ MATCHA

- LATTE DE MATCHA
- SMOOTHIE VERT AU MATCHA

## THYM SÉCHÉ

- POULET AU FOUR AU THYM
- SOUPE DE LÉGUMES AU THYM





## BOL D'AÇAÏ AUX FRUITS ET AU GRANOLA



### INGRÉDIENTS

- 1 yaourt nature
- 1/2 banane
- 50 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel
- Granola, fruits rouges et graines de chia au goût
- 1 cuillère à soupe de pulpe à l'açaï



### PRÉPARATION

Mixez la purée d'açaï avec la banane, le lait d'amande et le miel jusqu'à obtenir une consistance lisse. Servez dans un bol et garnissez de granola, de fruits rouges et de graines de chia.

SCORE



NOTES



## SMOOTHIE ÉNERGISANT À L'AÇAÏ



### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de pulpe à l'açaï
- 1 tasse de myrtilles
- 1/2 tasse de yaourt grec
- 1 cuillère à café de sirop d'agave



### PRÉPARATION

Mixez la poudre d'açaï avec les myrtilles, le yaourt et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une consistance lisse. Servez frais.

SCORE



NOTES

# POUDRE D'AIL



## POPCORN À L'AIL ET À L'HUILE D'OLIVE



### INGRÉDIENTS

- 3 tasses de pop-corn naturel
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel de mer



### PRÉPARATION

Arrosez le pop-corn fraîchement éclaté d'huile d'olive, saupoudrez d'ail en poudre et de sel. Mélangez bien et servez.

SCORE



NOTES



## VINAIGRETTE AU YAOURT ET À L'AIL



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de yaourt nature
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail
- Jus d'1/2 citron
- Poivre noir au goût



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une vinaigrette onctueuse. Idéale pour les salades ou les légumes.

SCORE



NOTES

# BASILIC BIO



## PESTO LÉGER AU BASILIC



### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de basilic
- 1/4 tasse de noix
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de parmesan léger



### PRÉPARATION

Mixez tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajustez la quantité de sel et utilisez-la avec des pâtes ou des salades.

SCORE



NOTES



## TOMATES CERISES AU BASILIC ET AU FROMAGE FETA



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de tomates cerises
- 1/4 tasse de fromage feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Feuilles de basilic au goût



### PRÉPARATION

Faites revenir les tomates cerises dans l'huile d'olive pendant 3 minutes, ajoutez le basilic et garnissez de feta émiettée.

SCORE



NOTES

# CANNELLE DE CEYLAN



## FLOCONS D'AVOINE À LA CANNELLE



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 150 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1/2 cuillère à café de cannelle de Ceylan
- 1 cuillère à soupe de miel



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bocal, laisser refroidir au réfrigérateur toute une nuit et consommer frais.

SCORE



NOTES



## SMOOTHIE POMME-CANNELLE



### INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 petite banane
- 200 ml de lait végétal
- 1/2 cuillère à café de cannelle de Ceylan



### PRÉPARATION

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse. Servez frais.

SCORE



NOTES

# POUDRE D'OIGNON



## TREMPETTE D'OIGNONS SAINES



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de yaourt grec
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de ciboulette hachée
- Jus d'1/2 citron



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir en trempette pour les légumes.

SCORE



NOTES



## LÉGUMES RÔTIS À LA POUDRE D'OIGNON



### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de légumes mélangés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- Sel au goût



### PRÉPARATION

Mélangez les légumes avec l'huile, la poudre d'oignon et le sel. Enfourez à 180 °C pendant 25 minutes.

SCORE



NOTES

# CUMIN MOULU



## CRÈME DE CAROTTES AU CUMIN



### INGRÉDIENTS

- 4 carottes
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre au goût



### PRÉPARATION

Faites cuire les carottes, mixez-les avec le bouillon et assaisonnez avec du cumin, du sel et du poivre.

SCORE



NOTES



## SALADE DE POIS CHICHES AU CUMIN ET AU CITRON



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de pois chiches cuits
- 1/2 concombre
- 1 tomate
- Jus d'1 citron
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et assaisonner avec du citron et du cumin.

SCORE



NOTES

# CUMIN NOIR ENTIER



## PAIN COMPLET AU CUMIN NOIR



### INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé entier
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin noir
- 150 ml d'eau



### PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients, pétrir, laisser reposer et enfourner à 180°C pendant 25 minutes.

SCORE



NOTES



## SALADE D'AVOCAT AU CUMIN NOIR



### INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de graines de cumin noir



### PRÉPARATION

Coupez l'avocat et la tomate en tranches, arrosez-les d'huile d'olive et saupoudrez de graines.

SCORE



NOTES

# POUDRE DE CURRY



## CURRY DE POULET LÉGER



### INGRÉDIENTS

- 200 g de blanc de poulet
- 1/2 oignon
- 1/2 tasse de lait de coco léger
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry



### PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon, ajouter le poulet coupé en dés, le curry et le lait de coco. Cuire 10 minutes.

SCORE



NOTES



## LENTILLES AU CURRY



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lentilles cuites
- 1 carotte hachée
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry



### PRÉPARATION

Faites revenir l'oignon et la carotte, ajoutez les lentilles et la poudre de curry et laissez cuire 10 minutes.

SCORE



NOTES

# POUDRE DE GINSENG



## SMOOTHIE ANTI-STRESS



### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de ginseng en poudre
- 1 banane
- 200 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de cacao pur



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

SCORE



NOTES



## THÉ AU GINSENG ET AU CITRON



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lentilles cuites
- 1 carotte hachée
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry



### PRÉPARATION

Faites revenir l'oignon et la carotte, ajoutez les lentilles et la poudre de curry et laissez cuire 10 minutes.

SCORE



NOTES

# HERBES PROVENÇALES



## LÉGUMES AU FOUR À LA PROVENÇALE



### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de légumes mélangés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes provençales



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

SCORE



NOTES



## POULET GRILLÉ AUX HERBES



### INGRÉDIENTS

- 1 poitrine de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes provençales
- Jus d'1/2 citron



### PRÉPARATION

Faire mariner le poulet avec l'huile, le citron et les herbes. Griller jusqu'à ce qu'il soit doré.

SCORE



NOTES

# GINGEMBRE



## INFUSION DE GINGEMBRE ET DE CITRON



### INGRÉDIENTS

- 2 tranches de gingembre frais
- 200 ml d'eau
- Jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de miel



### PRÉPARATION

Faites bouillir le gingembre dans l'eau pendant 5 minutes, filtrez et ajoutez le citron et le miel.

SCORE



NOTES



## LÉGUMES SAUTÉS AU GINGEMBRE



### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de légumes mélangés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre râpé



### PRÉPARATION

Faire revenir les légumes dans l'huile chaude, ajouter le gingembre et cuire 5 minutes.

SCORE



NOTES

# VARECH



## SALADE DE VARECH



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de varech hydraté
- 1/2 concombre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz



### PRÉPARATION

Mélangez le varech avec le concombre coupé en tranches, les graines et le vinaigre.

SCORE



NOTES



## SOUPE MISO AUX ALGUES



### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de bouillon de miso
- 1/2 tasse de tofu en cubes
- 1/2 tasse de varech hydraté



### PRÉPARATION

Portez le bouillon à ébullition, ajoutez le tofu et le varech et laissez cuire 3 minutes.

SCORE



NOTES

# MARJOLAINE SÉCHÉE



## TOMATES FARCIES AU QUINOA ET À LA MARJOLAINE



### INGRÉDIENTS

- 2 grosses tomates
- 1/2 tasse de quinoa cuit
- 1 cuillère à café de marjolaine séchée
- Sel et poivre



### PRÉPARATION

Mélangez le quinoa avec la marjolaine et les assaisonnements, farcissez les tomates et enfournez pour 15 minutes.

SCORE



NOTES



## SOUPE DE POTIRON ET DE MARJOLAINE



### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de citrouille cuite
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de marjolaine séchée



### PRÉPARATION

Mixez le potiron avec le bouillon, faites chauffer et assaisonnez avec la marjolaine.

SCORE



NOTES

# POUDRE DE MORINGA



## SMOOTHIE VERT AU MORINGA



### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de poudre de moringa
- 1 tasse d'ananas
- 1 tasse d'épinards
- 200 ml d'eau de coco



### PRÉPARATION

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un shake onctueux.

SCORE



NOTES



## YAOURT AU MORINGA ET AUX FRUITS



### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de poudre de moringa
- 1/2 tasse de yaourt nature
- 1/2 tasse de fruits assortis



### PRÉPARATION

Mélangez le moringa avec le yaourt et ajoutez les fruits.

SCORE



NOTES

# POUDRE DE NOIX DE MUSCADE



## PURÉE DE POTIRON À LA NOIX DE MUSCADE



### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de citrouille cuite
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 1 cuillère à soupe de beurre léger



### PRÉPARATION

Écrasez le potiron, mélangez-le avec le beurre et la noix de muscade.

SCORE



NOTES



## LAIT D'OR À LA NOIX DE MUSCADE



### INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait végétal
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- Une pincée de noix de muscade



### PRÉPARATION

Faites chauffer le lait avec les épices, mélangez bien et servez chaud.

SCORE



NOTES

# ORIGAN SÉCHÉ



## PIZZA AU BLÉ ENTIER AVEC ORIGAN



### INGRÉDIENTS

- 1 base de pizza au blé entier
- 1/2 tasse de sauce tomate
- Légumes variés
- 1 cuillère à café d'origan séché



### PRÉPARATION

Recouvrir le fond de sauce, de légumes et d'origan, enfourner à 200°C pendant 10 minutes.

SCORE



NOTES



## SALADE MÉDITERRANÉENNE



### INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 1 tomate
- 1/4 tasse d'olives
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



### PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients et assaisonner avec de l'huile et de l'origan.

SCORE



NOTES

# POUDRE DE POMRE DE CAYENNE



## THÉ DÉTOX ÉPICÉ



### INGRÉDIENTS

- 200 ml d'eau chaude - Jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de miel
- Une pincée de poivre de Cayenne



### PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients et buvez chaud.

SCORE



NOTES



## HOUMOUS ÉPICÉ



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de pois chiches cuits
- 1 cda de tahini
- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- Jus d'1 citron



### PRÉPARATION

Mixez les pois chiches avec les autres ingrédients jusqu'à obtenir une crème lisse.

SCORE



NOTES

# POIVRE NOIR



## SALADE D'AVOCAT ET DE POIVRE NOIR



### INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 1 tomate
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



### PRÉPARATION

Coupez l'avocat et la tomate en tranches, arrosez-les d'huile d'olive et saupoudrez de poivre.

SCORE



NOTES



## SAUMON POIVRÉ



### INGRÉDIENTS

- 200 g de filet de saumon
- Jus d'1/2 citron
- Poivre noir au goût



### PRÉPARATION

Déposez le saumon sur une plaque allant au four, ajoutez le jus de citron et le poivre, et enfournez à 180°C pendant 15 minutes.

SCORE



NOTES

# ROMARIN SÉCHÉ



## POMMES DE TERRE RÔTIÉS AU ROMARIN



### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de pommes de terre coupées en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de romarin séché



### PRÉPARATION

Mélanger les pommes de terre avec l'huile et le romarin, enfourner à 200°C pendant 25 minutes.

SCORE



NOTES



## HUILE AROMATISÉE AU ROMARIN



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de romarin séché



### PRÉPARATION

Faire infuser l'huile avec le romarin à feu très doux pendant 5 minutes. Filtrer et utiliser en salade.

SCORE



NOTES

# GRAINES DE CORIANDRE



## VINAIGRETTE AU YAOURT ET À LA CORIANDRE



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de yaourt nature
- 1 cuillère à café de graines de coriandre concassées
- Jus d'1/2 citron



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir sur des salades.

SCORE



NOTES



## RIZ AROMATIQUE AUX GRAINES DE CORIANDRE



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz basmati
- 2 tasses d'eau
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre



### PRÉPARATION

Faites bouillir l'eau, ajoutez le riz et les graines et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre.

SCORE



NOTES

# THÉ MATCHA



## LATTE DE MATCHA



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de thé matcha
- 100 ml d'eau chaude
- 100 ml de lait végétal moussé



### PRÉPARATION

Dissoudre le matcha dans l'eau chaude et ajouter le lait mousseux.

SCORE



NOTES



## SMOOTHIE VERT AU MATCHA



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de thé matcha
- 1 banane
- 1 tasse d'épinards
- 200 ml de lait de coco



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

SCORE



NOTES

# THYM SÉCHÉ

## POULET AU FOUR AU THYM



### INGRÉDIENTS

- 200 g de blanc de poulet
- Jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym séché



### PRÉPARATION

Faire mariner le poulet avec du citron, de l'huile et du thym. Enfourner à 180 °C pendant 20 minutes.

SCORE



NOTES



## SOUPE DE LÉGUMES AU THYM



### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de légumes mélangés
- 1 cuillère à café de thym séché



### PRÉPARATION

Faire bouillir le bouillon avec les légumes et le thym pendant 10 minutes.

SCORE



NOTES

**Nortembio**

CONTACT:

[nortembio@nortembio.com](mailto:nortembio@nortembio.com)

VISITEZ NOTRE SITE WEB:

[www.nortembio.com](http://www.nortembio.com)

TOUS NOS PRODUITS SONT  
DISPONIBLES CHEZ :

**amazon**

