

La Malle aux Epices

Les fruits secs & fruits confits



```
window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });
```

Les fruits secs sont particulièrement riches en vitamines et en sels minéraux. Une fois déshydratés ils se conservent facilement. On dénombre deux familles distinctes de fruits secs : les fruits naturellement secs ou fruits à coque comme l'amande ou la noix et les fruits déshydratés tels que l'abricot ou la datte. Attention à ne pas les assimiler aux superfruits tels que les cranberries qui sont plus petits et plus riches en antioxydants.

Aussi les fruits confits comme les bigarreaux rouges satisferont les plus "pâtisseries" d'entre vous et sublimeront vos desserts. Véritable héritage culturel de la Provence du XVIIème siècle, on les redécouvrira notamment à l'occasion des fêtes de fin d'année voire au moment de l'Épiphanie.

Légumes secs, huiles & olives



```
window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });
```

A l'inverse des légumes classiques nous consommons avec les légumes secs les graines de plantes dites légumineuses. Intéressants pour leurs apports en fibres et éléments minéraux, ils constituent des aliments très économiques, sains et faciles à conserver.

On trouvera également de nombreuses huiles telles que huile d'amande douce ou autre huile de pépins de citrouille.

Les olives : de forme ovoïde leur couleur varie du vert au noir selon leur degré de maturité. Consommées entières ou en émulsion pour la tapenade au moment de l'apéritif, elles se déclinent aussi en salade avec les huiles et en accompagnement de plats tels que la pizza.

Les aides culinaires



```
window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });
```

Les épices sont extraites d'écorces comme c'est le cas pour la cannelle, de fleurs (safran), de fruits (moutarde), de bulbes (pour l'ail) et même de graines (fenouil). Leurs arômes accompagneront vos mets les plus subtils.

D'autre part cette dernière catégorie regroupe les produits issus de l'herboristerie qui participent à la préparation de plantes médicinales comme l'aloé vera connue pour ses propriétés antioxydants ou les préparations dites dérivées : c'est le cas avec le henné pour les colorations capillaires.