

# Sommaire

<b>SOMMAIRE</b> .....	7
Préface .....	11
Le clin d'œil du Jardinier Paresseux.....	13
Définition .....	15
Historique des plantes aromatiques .....	16
Des plantes aromatiques dans l'alimentation .....	17
Principaux composants actifs des plantes aromatiques .....	18
Cueillette et conservation .....	20
Aromates des cuisines africaine et arabe .....	22
Aromates de la cuisine allemande .....	23
Aromates de la cuisine anglaise .....	24
Aromates de la cuisine autochtone nord-américaine .....	25
Aromates de la cuisine chinoise .....	26
Aromates des cuisines japonaises et coréennes .....	26
Aromates de la cuisine française .....	27
Aromates de la cuisine indienne .....	28
Aromates de la cuisine italienne .....	29
Aromates de la cuisine latino-américaine .....	30
Aromates de la cuisine portugaise .....	31
Aromates de la cuisine russe .....	31
Aromates de la cuisine scandinave .....	32
Aromates de la cuisine vietnamienne .....	33
Aromates et nutrition ayurvédique .....	33
L'ail ordinaire .....	35

L'ail des bois d'Amérique du nord .....	41
L'aneth .....	43
L'anis étoilé .....	44
L'anis vert .....	47
Le basilic - pistou .....	49
La bourrache .....	52
La cannelle .....	54
La capucine (grande) .....	57
La cardamome .....	58
Le carvi .....	61
Le cerfeuil .....	63
La ciboule / ciboulette .....	65
La coriandre .....	67
Le cumin .....	69
Le curcuma .....	71
L'échalote .....	74
L'estragon .....	76
Le fenugrec .....	78
Le galanga .....	80
Le genièvre .....	82
La gentiane jaune .....	84
Le gingembre .....	88
Le girofle (clou de) .....	90
L'hysope .....	93
Le laurier (feuilles de) .....	95
La lavande .....	97
La livèche .....	99
La marjolaine .....	100
La mélisse / citronnelle .....	102
Les menthes .....	104
La muscade (noix de) .....	106
La nigelle .....	108
L'origan .....	108

Le paprika .....	114
Le pavot .....	116
Le persil .....	118
La pimprenelle.....	120
La prêle .....	121
Le romarin .....	123
Le safran .....	125
La sarriette .....	128
La sauge .....	130
La sauge sclarée .....	133
Le serpolet.....	135
Le thym .....	137
La truffe .....	139
La vanille.....	141
La verveine odorante .....	143
Parmi les fleurs comestibles .....	145
Quelques exemples de fleurs comestibles .....	146
Quels aromates choisir pour... ..	158
Tableau des aromates et leurs usages culinaires .....	161
Les curry .....	164
Herbes aromatiques de Provence .....	165
Choisir les épices : des mélanges harmonieux .....	166
Les effets des épices sur le comportement humain .....	167
Épices pour grillades .....	169
Épices pour barbecue .....	169
Épices pour potages .....	170
Conservation des herbes aromatiques .....	171
Des arômes bien spéciaux... ..	172
Nouvelle pharmacie culinaire .....	173
Bon moment pour apprécier les aromates... ..	174
Utilisations non culinaires des aromates .....	175
«Que votre aliment soit votre médicament» ou «Quelques indications thérapeutiques des plantes aromatiques» .....	177