

# ASTUCES

UN MONDE DE SAVEURS ET  
D'ANTI-GASPILLAGE !



*Herbes  
aromatiques*

CHEFFE  
LAURA ROD







T'EN VEUX ???

**CHEFFE LAURA**

TE PROPOSE...





## Sublimez vos herbes aromatiques : Conseils et astuces

Les herbes aromatiques, véritables trésors parfumés de nos cuisines, révèlent des saveurs uniques lorsqu'elles sont utilisées à bon escient.

Pour les sublimer et non les détruire, il est important de les traiter avec délicatesse. Voici quelques conseils précieux :-)

# "ROOTS TO LEAF" →

DE LA RACINE À LA FEUILLE - TES HERBES SONT SYNONYMES DU ZÉRO GASPI !







## 1. Un ustensile aiguisé pour une découpe précise

Optez pour un couteau bien tranchant, pour ciseler finement les herbes aromatiques.

Un couteau émoussé risquerait d'écraser les herbes et d'altérer leurs arômes subtils.

Elles vont noircir (s'oxyder) et leur saveur va se loger dans la planche.

## 2. Hacher avec parcimonie : préserver les textures

Hachez les herbes une seule fois, sans insister inutilement. Une lame qui s'acharne ne ferait qu'écraser les herbes et disperser leurs précieuses huiles essentielles.





### 3. Exploiter toutes les parties : une symphonie de saveurs

N'hésitez pas à utiliser l'ensemble de l'herbe, de la racine aux fleurs, en passant par les tiges et les feuilles.

Chaque partie possède ses propres caractéristiques gustatives :

- **Racine:** Véritable concentré de saveur, elle parfume idéalement sauces et potages. On la retire en fin de cuisson ou on la mixe
- **Tige:** Riche en huiles essentielles, elle s'utilise hachée comme les feuilles, surtout chez les jeunes herbes. Bonne à cuire








- **Feuilles:** Fragiles et délicates, elles se dégustent entières ou légèrement coupées pour préserver leur texture et leur saveur douce. Parfaites pour la décoration ou la finition d'un plat, elles s'évitent généralement en cuisson
- **Fleurs:** Élément sublimatoire de vos plats, s'utilise en décoration comestible. Vous pouvez aussi les sécher et ajouter à vos tisanes bien-être, vinaigrette, salades, etc..

VIVE LA DÉCO

**SAVEURS ET  
COULEURS**







**4. Patience et délicatesse : des gestes justes**  
Manipulez les herbes avec douceur pour ne pas les abîmer. Évitez de les froter entre vos mains ou de les hacher trop finement. En suivant ces conseils avisés, vous révélez toute la richesse aromatique de vos herbes et sublimeriez vos plats avec finesse et élégance. N'oubliez pas qu'avec votre gourmandise, vous faites aussi un geste pour la planète et vos papilles seront ravies !

**#ETRETOUDOUX**

**PATIENCE  
GOURMANDE**





+ Follow



KLARSTEIN

ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

