

# DIET NEWS

ASTUCES & CONSEILS DIETETIQUES



## L'IMPORTANCE DES ÉPICES & HERBES !

L'EMPLOI JUDICIEUX DES HERBES AROMATIQUES TRANSFORME LES PLATS LES PLUS ROUTINIERS DE LA CUISINE FAMILIALE DONC N'HÉSITEZ PAS À LES UTILISER !



UN PEU DE BASILIC HACHÉ SUR DES TOMATES, UN BRIN D'ESTRAGON SUR DU POULET RÔTI, DE LA MENTHE DANS UNE SAUCE AU YAOURT: SIMPLS PRÉLIMINAIRES QUI PERMETTENT DE SE FAMILIARISER AVEC LES COMBINAISONS TRADITIONNELLES.



LES ÉPICES SONT AUSSI INDISPENSABLES EN CUISINE. ANIS, CUMIN, CORIANDRE, FENOUIL, CANNELLE... ASSOCIEZ LE CUMIN AUX CAROTTES RÂPÉES, GRAINES DE FENOUIL AU POISSON, GRAINES DE SÉSAMES SUR DU SAUMON, LA MOUTARDE SUR UNE CUISSE DE POULET...



### + LES BIENFAITS

LEURS VERTUS SONT GASTRONOMIQUES MAIS AUSSI MÉDICALES ET SONT UTILISÉES LE PLUS SOUVENT DANS LES TISANES.

LE MOIS DE DÉCEMBRE ÉTANT SOUVENT UNE PÉRIODE CHARGÉE, LA FATIGUE ET LE MANQUE D'ÉNERGIE SE FONT RESSENTIR DONC PENSEZ À CONSOMMER LA TISANE TONIQUE HTC SANTÉ !

LA MENTHE POIVRÉE, LE GINGEMBRE ET LE ROMAIN PRÉSENTS DANS CETTE TISANE SONT DES PLANTES RÉPUTÉES POUR LEURS PROPRIÉTÉS TONIQUES ET VONT VOUS REDONNER LE TONUS QUI VOUS MANQUAIT.

