



# OCTOBRE : LES HERBES AROMATIQUES

En cuisine, les herbes aromatiques sont utilisées pour donner un **goût** caractéristique à chaque repas. Elles sont vendues **fraîches**, **séchées** ou encore **surgelées**.

## HERBES AROMATIQUES ET EPICES

TCO Service utilise beaucoup d'herbes aromatiques pour préparer les plats. Cela permet de rendre les préparations **savoureuses** mais aussi d'utiliser **moins de sel**.

Les **herbes aromatiques** sont des plantes cultivées pour leurs qualités aromatiques, condimentaires ou médicinales. Attention de ne pas les confondre avec les épices qui sont des substances aromatisantes (paprika, safran, poivre,...).

## RECETTE DU MOIS : EAU AROMATISEE

### Ingrédients :

- 1,5 L d'eau
- 1-2 branches de menthe fraîche
- 10 framboises

### Préparation :

1. Lavez la menthe.
2. Ajoutez la menthe et les framboises dans une carafe d'eau.
3. Laissez infuser une nuit dans le frigo.



Ciboulette



Menthe



Coriandre



Estragon



Basilic



Persil frisé