



NOVEMBRE : LES EPICES, UN DELICE !

Les épices sont utilisées pour **assaisonner** les plats. Elles sont employées en **petites quantités** en cuisine et donnent du **goût** et de la **couleur** aux repas. Les épices proviennent souvent de contrées lointaines et **exotiques**. Elles peuvent être issues d'**écorces**, de **fleurs**, de **feuilles**, de **fruits**, de **bulbes** ou de **graines**.

QUELQUES EPICES...

Curcuma



Poivre



Clou de girofle



Cannelle



Gingembre



Cumin



Graines de coriandre



Badiane



Noix de muscade



RECETTE DU MOIS : POMMES A LA CANNELLE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes
- 20 g d'amandes effilées
- 10 g de beurre
- 1 pincée de cannelle



Préparation :

1. Lavez, épluchez et coupez les pommes en quartiers.
2. Chauffez le beurre dans une poêle et ajoutez les pommes et la pincée de cannelle.
3. Cuisez les pommes environ 10-15 minutes à feu moyen.
4. Faites revenir les amandes quelques minutes dans une poêle pour les faire dorer.
5. Ajoutez les amandes au dessus des pommes et dégustez.