# La cuisine : Faire avec ce qu'on a

| METS – PLATS<br>TYPES DE PRÉPARATIONS<br>TYPES DE CUISINE | Baies roses | 5 Baies | Cannelle | Carvi | Clous de girofle | Coriande | Cumin | Curry | Gingembre | Harissa | Muscade Macis | Paprika | Piment | Poivre | Poivre vert | 4 épices | Ras el Hanout | Safran | Sel de céléri | Vanille | + | Genièvre | Badiane – Anis | Fleu d'oranger |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pâtisseries** | | | ■ | | | | | | ■ | | ■ | | | | | | | ■ | | ■ | ■ | | ■ | ■ |
| **Crèmes et entremets** | | | ■ | | | | | | ■ | | ■ | | | | | | | ■ | | ■ | ■ | | ■ | ■ |
| **Fruits** | | | ■ | | ■ | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | ■ | ■ | | ■ | ■ |
| **Crudités** | | ■ | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | ■ | | ■ | | | |
| **Potage** | | | | | | | | | | | | ■ | | ■ | | | | | | | ■ | | | |
| **Viandes** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | |
| Blanches + volailles | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | | ■ | ■ | ■ | | |
| Rouges | ■ | | | | ■ | | ■ | | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | | | ■ | ■ | | |
| Marinades / Farces | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | | |
| **Poissons** | | ■ | | | | | ■ | | | | ■ | | | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Court bouillon | | | | | ■ | | | | | | | | | ■ | | | | | | | ■ | | | |
| **Plats complets** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | |
| Couscous – Tajines | | | ■ | | ■ | | ■ | ■ | | ■ | | | ■ | ■ | | | ■ | | | | ■ | | | |
| Paëlla | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | ■ | | | ■ | | | |
| Choucroute – Potée | | | | ■ | ■ | | ■ | | | | | | | ■ | | | | | | | ■ | ■ | | |
| **Sauces** | | | | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | | ■ | | | | | | | | | ■ | | | |
| Froides | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | ■ | | | |
| Chaudes | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | ■ | | ■ | |
| Légumes et céréales | | | | | ■ | ■ | | ■ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| **Fromages** | | | | ■ | | | ■ | | | | | ■ | | ■ | | | | | | | ■ | | | |
| Fromage blanc | | | ■ | | | | ■ | | | | | ■ | | ■ | | | | | | | ■ | | ■ | |
| **Boissons** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | |
| Chaudes | ■ | | ■ | | ■ | | | | | | ■ | ■ | ■ | | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | | ■ |
| Froides | | | ■ | | | | ■ | | ■ | | ■ | | ■ | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | ■ |