

# Checklist des épices essentielles – Cuisine Maligne

Pour cuisiner varié sans se ruiner

## Épices indispensables (petit budget)

- Paprika (doux ou fumé) – pommes de terre, œufs, légumes, pâtes
- Herbes de Provence – légumes, sauces, plats au four
- Curry en poudre – riz, pois chiches, légumes
- Ail en poudre – pâtes, poêlées, sauces
- Poivre – à ajouter en fin de cuisson
- Cumin – lentilles, pois chiches, légumes

## Épices utiles en complément (optionnel)

- Curcuma – riz, légumes
- Piment doux – relever sans piquer
- Muscade – purées, gratins, sauces
- Oignon en poudre – plats rapides

## Conseils Cuisine Maligne

- Commencer avec 3 à 4 épices seulement
- Privilégier les marques distributeur
- Acheter en sachets économiques
- Éviter les petits flacons très chers
- Conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur

Cuisine Maligne – Cuisiner mieux, dépenser moins