



Associations de saveurs



Légume	Associations classiques
Artichaut	Ail, anis, basilic, champignons, citron, menthe, moutarde, muscade, petit pois, poireau, romarin, sauce soja, sauge, thym, vin blanc, huile d'olive, de noisette, de noix, de sésame
Asperge	Ail, amande, anis, basilic, cacahuète, câpres, cardamome, champignons, cinq-parfums, coriandre, cornichons, citron, curry, gingembre, noix, œuf, olives, pesto, sauge, thym, vin blanc, huile d'olive, de noisette, de noix, de sésame
Aubergine	Ail, anis, basilic, citron, cumin, coriandre, curry, gingembre, laurier, origan, sauce soja, sésame, tomate, huile d'olive, de noisette, de noix, de sésame
Betterave	Ail, aneth, anis, basilic, câpres, cresson, cumin, curry, fenouil, gingembre, jus d'agrumes (citron, orange, pamplemousse), menthe, miel, noix, noix de coco, pickles, raifort, sauce soja, huile d'olive, de noisette
Blette	Ail, basilic, carotte, cumin, curry, fenouil, gingembre, laurier, menthe, muscade, romarin, sauge, tomate, thym, huile d'olive, de noix, de sésame
Brocoli	Ail, cacahuète, citron, cumin, curry, fruits secs, moutarde, muscade, noix, sauce soja, huile d'olive, de noix, de noisette
Carotte	Ail, amande, aneth, anis, câpres, cardamome, cinq-parfums, coriandre, cumin, curry, gingembre, graisse de canard, laurier, menthe, miel, olives, raisins secs, sauce soja, thym, vin blanc, huile de courge, de noisette, de sésame
Céleri	Anis, cacahuète, carotte, châtaigne, cinq-parfums, citron, coriandre, cumin, fruits secs (raisins, noix), gingembre, muscade, noix, œuf, pomme, poulet, raifort, sauce soja, huile d'olive, de sésame
Champignon	Ail, basilic, citron, muscade, œuf, sauce soja, sauge, thym, vin blanc, huile d'olive, de sésame
Chicorées	Ail, carotte, céleri haché, citron, échalotes, foies de volaille, fruits secs, magret de canard, moutarde, œufs pochés, œufs frits, oignons, olives, parmesan (substitut végétal), pesto de basilic, poireau, poivron, sauce soja, sucres, tomate, thym, vinaigre de vin ou de framboise, huile d'olive, de noisette, graisse de canard.
Chou blanc	Agrumes, ail, aneth, carotte, céleri, fruits secs (raisins, noix), gingembre, laurier, origan, poivron, pomme, sauce soja, sauge, thym, tomate, huile d'olive, de noix, de sésame
Choux de	Ail, champignons, châtaigne, noix, muscade, œuf, pomme, poulet, sauce soja, huile d'olive, de noix, de noisette

Bruxelles	
Chou-fleur	Amande, câpres, cumin, curry, muscade, noix, pomme de terre, tomate
Chou frisé	Ail, champignons, châtaigne, noix, muscade, œuf, pomme, poulet, sauce soja, huile d'olive, de noix, de noisette
Chou rouge	Agrumes, anis, châtaigne, curry, fruits secs (raisins, noix), miel, sauce soja, tempeh, sarrasin, sésame, sucre, huile d'olive, de noix, de noisette
Chou-rave	Bouillon, noix, olives, vin blanc, huile de noix, de noisette
Concombre	Ail, aneth, cacahuète, câpres, citron, coriandre, cumin, gingembre, menthe, olives, sauce soja, huile d'olive, de cacahuète, de noix
Courges oranges	Amande, cannelle, champignons, châtaigne, cinq-parfums, citron, curry, gingembre, noix, noix de coco, noisette, pomme, romarin, sauce soja, sauge, thym, vin blanc, tomate, huile d'olive, de cacahuète
Courgette	Ail, amande, anis, câpres, cardamome, cumin, curry, gingembre, olives, sauce soja, thym, huile d'olive, de noisette, de sésame
Cresson	Betterave, œuf, noix, orange, panais, pomme de terre, poulet
Endive	Agrumes, genièvre, miel, sucre, vin blanc, huile d'olive
Épinard	Ail, cinq-parfums, foies de volaille, gingembre, patate douce, muscade, sauce soja, huile d'olive, d'amande, de courge, de sésame
Fenouil	Ail, citron, menthe, poireau, sauce soja, huile d'olive, de noisette, de sésame
Haricot vert	Ail, carotte, céleri, coriandre, fenouil, gingembre, poireau, sauce soja, tomate, vin blanc, huile d'olive, de noisette, de noix, de sésame
Laitues	Ail, aneth, basilic, carotte, céleri haché, citron, échalotes, estragon, foies de volaille, fruits secs, magret de canard, moutarde, œufs pochés, œufs frits, oignons, olives, parmesan (substitut végétal), pesto de basilic, poireau, poivron, sauce soja, sucres, tomate, thym, vinaigre de vin ou de framboise, huile d'olive, de noisette, graisse de canard.
Navet	Betterave, cacahuète, carotte, céleri, fruits secs, miel, muscade, olives noires, pavot, poireau, romarin, sauce soja, sauge, thym, huile d'olive, de noix, de sésame
Panais	Ail, anis, cardamome, cresson, cumin, menthe, miel, noix, petits pois, poulet, romarin, sésame, thym, huile d'olive et de noix
Patate douce	Cannelle, cinq-parfums, miel, quatre-épices, huile d'olive
Pâtisson	Ail, anis, basilic, champignons, citron, menthe, moutarde, muscade, petit pois, poireau, romarin, sauce soja, sauge, thym, vin blanc, huile d'olive, de noisette, de noix, de sésame

Petit pois	Aneth, anis, artichaut, basilic, carotte, céleri, coriandre, gingembre, jus de citron, menthe, noix, œuf, panais, poireau, poulet, raifort, romarin, sauge, sucre, thym, huile d'olive, de courge, de sésame
Poireau	Ail, cardamome, coriandre, cumin, curry, fruits secs, gingembre, jus d'agrumes, moutarde, muscade, pavot, romarin, sauce soja, thym, (jeunes poireaux crus : betterave, carotte, céleri, fenouil crus), huile de sésame
Poivron	Ail, basilic, citron, cumin, coriandre, curry, gingembre, œuf, sauce soja, sauge, sucre, tomate, thym, huile d'olive
Pomme de terre	Ail, aubergine, betterave, carotte, céleri, cinq-parfums, chou, curry, graisse de canard ou d'oie, laurier, muscade, origan, panais, poireau, poivron, thym, tomate, huile d'olive
Radis daïkon	Betterave, cacahuète, carotte, céleri, cinq-parfums, coriandre, fruits secs, miel, muscade, olives noires, pavot, poireau, romarin, sauce soja, sauge, thym, huile d'olive, de noix, de sésame
Radis noir	Betterave, cacahuète, carotte, céleri, coriandre, fruits secs, miel, muscade, olives noires, pavot, poireau, romarin, sauce soja, sauge, thym, huile d'olive, de noix, de sésame
Radis rose	Cacahuète, coriandre, sauce soja, huile d'olive, de sésame
Rutabaga	Anis, bouillon, curry, muscade, olives, pomme de terre, graisse de canard, thym
Salsifis ou scorsonères	Bouillon de poule, carottes, muscade, oignons, parmesan (substitut végétal), poireaux, risotto, thym, huile d'olive
Tomate	Ail, anis, basilic, cacahuète, cannelle, câpres, carotte, céleri, citron, courgette, fenouil, gingembre, girofle, laurier, muscade, œuf, olive, poivron, poulet, raifort, romarin, sauge, thym, vin blanc, huile d'olive
Topinambour	Ail, carotte, citron, muscade, vin blanc, graisse de canard, huile d'olive, de noix

Sources

Lagorce, Stéphan, Éric Fénot, et Guillaume Czerw. 2017. *Traité de miamologie: l'étude des disciplines nécessaires aux gourmands. Les légumes*. Paris: Thermostat 6 éditions.

Lagorce, Stéphane, Éric Fénot, et Héliadore. 2011. *Le guide Hachette des légumes*. Paris: Hachette pratique.

Segnit, Niki. 2012. *Le répertoire des saveurs: associations, recettes et astuces pour une cuisine créative*. Paris: Marabout.