



**AUSOUK**

EST. 2016

LA CUISINE AUX ÉPICES

**ALLERGÈNES**  
LA LISTE COMPLÈTE DES  
PRODUITS UTILISÉ PAR  
AUSOUK

**BANQUET POUR ÉVÈNEMENT  
PROFESSIONNEL OU PRIVÉ**

**AVENUE ALBERT IER, 144  
1332 GENVAL**

**+32 493 88 55 88  
INFO@AUSOUK.BE  
WWW.AUSOUK.BE**

Notre cuisine est définie par les épices (pas moins de 50 épices différentes) qui subliment des produits ultra frais.

Nos plats sont principalement à base de légumes frais et de légumineuses et nous utilisons rarement des produits laitiers dans la cuisine berbère (pour la cuisine indienne seulement du yaourt bio).

Nous cuisinons à l'huile d'olive et le beurre n'est utilisé que très rarement pour certaines préparations comme le feuilleté des Briouates.

Nous pouvons cuisiner sans problème la plupart des plats avec des ingrédients sans gluten et/ou sans lactose.

**Veillez contacter le chef en cas d'allergie à l'un des produits ci-dessous.**

---

#### **Epices :**

Ail séché (*Allium sativum*),  
Anis d'Espagne (*Pimpinella anisum*),  
Anis étoilé (*Illicium Verum*),  
Barbe de jupiter (*Usnea barbata*),  
Basilic graines  
Basilic feuilles (*Ocimum basilicum*)  
Cannelle (*Canna*),  
Cardamome noir (*Amomum subulatum*),  
Cardamome vert (*Elettaria cardamomum*),  
Carvi (*Carum carvi*),  
Clous de girofle (*Syzygium aromaticum*),  
Coriandre en grains (*Coriandrum sativum*),  
Cubèbe (*Piper cubeba*),  
Cumin graines (*Cuminum cyminum*),  
Curcuma (*Curcuma longa*),  
Fenouil en graines (*Foeniculum vulgare*),  
Fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*),  
Fruits de frêne (*Fraxinus*),  
Galanga (*Alpinia galanga*),  
Gingembre (*Zingiber*),  
Laurier (*Laurus nobilis*),  
Macis (*Macis*, *Macis*, *Maccis*),  
Maniguette (*Aframomum melegueta*),  
Moutarde graines (*Mustum ardens*),  
Nigelle (*Nigella sativa*),  
Noix de Muscade (*Myristica fragrans*),  
Oignons verts séchés  
Piments de Cayenne,  
Piments doux (*Capsicum annum*),  
Poivre blanc,  
Poivre de Guinée (*Xylophia aethiopica*),  
Poivre de Jamaïque (*Pimenta dioica*),  
Poivre long (*Piper longum*),  
Poivre noir (*Piper nigrum*),  
Roses séchées,  
Safran (*Crocus sativus*).

#### **Légumes frais :**

Oignons  
Tomates  
Navets  
Courgettes  
Carottes  
Potirons  
Chou blanc  
Coriandre  
Persil plat  
Menthe  
Fèves des marais  
Petits pois  
Fonds d'artichauts  
Aubergines  
Poivrons verts  
Poivrons rouges  
Brocolis  
Épinards  
Pommes de terre  
Mais  
Concombre  
Champignon de Paris  
Citrons jaunes  
Citrons verts  
Gingembre frais  
Ail frais

#### **Légumineuses et noix**

Lentilles  
Pois chiches  
Fèves séchées  
Pois cassés  
Riz  
Amandes  
Cajou  
Raisins secs  
Pruneaux

#### **Autre produits :**

Huile d'olive  
Huile d'Argan  
Lait de coco  
Yogourt  
Beurre de ferme



LA CUISINE AUX ÉPICES

Avenue Albert 1er, 144 - 1332 Genval

[www.ausouk.be](http://www.ausouk.be)  
[ausouk@gmail.com](mailto:ausouk@gmail.com)  
+32 488 57 04 37

IBAN : BE64 0017 9774 5052  
BIC : GEBABEBB (BNP Paribas Fortis)

Autorisation Afscfa : AER/BRW/006304  
TVA. BE 0641.939.565