

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## AUX HUILES ESSENTIELLES



Tous les bienfaits de l'aromathérapie  
dans mon assiette

L E D U C . 3  
E D I T I O N S

## DE DANIELLE FESTY, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

- Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques*, 2010.  
*Mes meilleures tisanes aromatiques*, 2010.  
*Tout vient du ventre (ou presque)*, 2010.  
*Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques*, 2009.  
*Les huiles essentielles, ça marche !*, 2009.  
*Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*, 2009.  
*Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles*, 2009.  
*Les huiles essentielles à respirer*, 2008.  
*Ma bible des huiles essentielles*, 2008.  
*100 réflexes aromathérapie*, 2008.  
*100 réflexes huiles essentielles au féminin*, 2007.  
*100 massages aux huiles essentielles*, 2007.  
*Guide de poche d'aromathérapie*, avec I. Pacchioni, 2007.  
*Mes 15 huiles essentielles*, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Illustrations : Fotolia  
Mise en pages : Facompo

© 2011 LEDUC.S Éditions  
Troisième impression (août 2011)  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 978-2-84899-439-0

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

AUX

HUILES  
ESSENTIELLES

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Les huiles essentielles en cuisine</b>	<b>9</b>
<b>Des idées hypermagiques pour la cuisine de tous les jours !</b>	<b>27</b>
<b>Les 26 huiles essentielles de mes recettes</b>	<b>43</b>
<b>Mes 100 recettes magiques</b>	<b>71</b>
<b>Index des huiles essentielles</b>	<b>187</b>
<b>Table des matières</b>	<b>189</b>



# Introduction

Aucune prétention ici à refaire le monde déjà magique des huiles essentielles ! On les sait « trésors » de santé (en application, à respirer, en massage), pépites d'énergie solaire (via la photosynthèse) et sources miraculeuses de bien-être (cosmétique)... Ce qui nous anime, c'est plutôt la volonté enthousiaste de vous faire pousser la porte de notre cuisine pour partager notre expérience de l'alchimie entre les huiles essentielles et nos petites recettes. Ici, au diable les cornues et formules magiques ; place aux aliments de tous les jours. La magie est là, au cœur même des huiles essentielles, qui nous font profiter de leurs propriétés santé tout en réveillant nos assiettes de leurs fragrances... Et pour que la fête soit totale, nous avons sélectionné des huiles essentielles qui, chacune à sa façon, ont le pouvoir de nous aider à garder la ligne : l'huile essentielle de menthe poivrée, qui stimule notre foie, déstocke les graisses et évacue les toxines (mariée avec une crème de petits pois frais) ; le

basilic, grand déstresseur en chef, qui, en chassant les idées noires, nous soutient pour éteindre nos envies dévastatrices de grignotage (essayez-le dans une soupe de légumes verts chaude ou froide, effet coupe-faim garanti) ; le pamplemousse, sauveur des lendemains de fête, qui nous remet les oreilles dans le sens du vent (1 goutte diluée dans du miel, allongée avec de l'eau, et on aurait presque envie d'aller faire un jogging), le citron, traqueur infatigable de cellulite (1 goutte dans un thé vert, par exemple, sera parfaite pour remplacer le jus d'orange du matin, agressif pour l'estomac)... en tout, vingt-six bonnes fées, avec lesquelles jongler pour se surprendre, se cocooner, s'évader, épater la galerie, ou tout simplement se faire du bien. Alors, prêtes pour la féerie de la cuisine aromatique ? À vos papilles !

# Les huiles essentielles en cuisine

## C'est quoi une huile essentielle ?

L'huile essentielle d'un végétal est le liquide concentré de ses composés aromatiques. Elle est issue d'une ou plusieurs parties du végétal, par exemple l'écorce de cannelle, les feuilles de la menthe, les fleurs de la rose ou de la lavande, les zestes des agrumes. Sa consistance est huileuse (mais pas grasse, puisqu'elle s'évapore), raison pour laquelle elle ne se mélange pas à l'eau. En revanche, elle se fond dans n'importe quel corps gras ou sucré et dans l'alcool.

Pour les végétaux qui les synthétisent, c'est un formidable système de protection et de survie (antisolaire, antiprédateurs, appât pour séduire les insectes pollinisateurs, etc.), pour nous, c'est un bonheur olfactif, gustatif et thérapeutique.

## Où les acheter ?

N'allez surtout pas vous fourvoyer dans une boutique de souvenirs ou à l'étal d'un marché, vous risqueriez d'acheter des produits de synthèse. Leurs prix sont certes alléchants, mais vous resteriez sur votre faim en ce qui concerne leurs vertus thérapeutiques (Panoramix n'a jamais sous-traité la confection de sa potion magique). Une huile essentielle, c'est 100 % naturel ou rien. Préférez-leur les pharmacies, les boutiques de produits naturels ou les rayons « santé » des parapharmacies, qui toutes mettent en principe un point d'honneur à ne vendre que des huiles essentielles « pures ». Et pour les plus méfiants, sachez que seul le pharmacien peut vous montrer ses flacons d'origine (ceux qu'il utilise pour ses préparations) ainsi que les bulletins de contrôle qu'il reçoit de ses fournisseurs.

## Comment comprendre les étiquettes ?

Comme pour un bon vin, certaines informations doivent figurer sur l'étiquette du flacon car le risque d'acheter une huile essentielle frelatée existe : les techniques d'aujourd'hui sont à même de produire des huiles essentielles synthétiques rapidement et pour un coût moindre. Voici les informations indispensables qui vous préserveront des « mauvaises pioches ».

- ✓ **Le nom en français** (par exemple : Huile essentielle de cannelle).

- ✓ **L'espèce botanique** : elle doit figurer en latin (par exemple : *Cinnamomum verum* ou *Cinnamomum zeylanicum*, pour l'huile essentielle de cannelle de Ceylan).
- ✓ **Le chémotype** : il est en quelque sorte la carte d'identité biochimique de l'huile. Il précise la molécule aromatique majeure de la plante. Car suivant l'origine du lieu où la plante a poussé, la concentration en cette molécule varie : par exemple le romarin de Corse présente une proportion élevée de verbénone (molécule digestive et hépatique), donc sur l'étiquette, on lira *Rosmarinus officinalis verbenoniferum*.
- ✓ **L'origine géographique** : exemples, Corse, Ceylan, Madagascar.
- ✓ **La partie productrice du végétal** : fleurs, feuilles, graines, bulbe... toutes les huiles essentielles ne sont pas « tirées » de la même partie de la plante, cette précision doit être mentionnée (par exemple : écorce, pour l'huile essentielle de cannelle).
- ✓ **Le volume** : 5 ml, 10 ml, 15 ml. Préférez plusieurs petits flacons à un grand modèle, dans la mesure du possible, l'huile essentielle s'évapore lors des ouvertures répétées.
- ✓ **Le numéro du lot** : sésame de la traçabilité du produit, il permet de retrouver la provenance (laboratoire fournisseur) de l'huile essentielle (par exemple : LKL8).
- ✓ **Le label de l'agriculture biologique** : pour la France, il se concrétise par les deux célèbres lettres AB. Il est le gage d'une grande pureté de l'huile essentielle (respect du biotope, terre sans pesticides ni métaux lourds, etc.). Mais ne vous privez pas d'une huile essentielle qui ne serait pas estampillée bio, si ses bienfaits sont

reconnus ; en effet, certaines ne sont pas certifiées tout simplement parce que cela coûterait trop cher à l'agriculteur du pays producteur par exemple, ou tout bonnement parce que seule une plante cultivée peut être bio ou non. Les plantes sauvages, par définition, ne peuvent pas être bio.

- ✓ **L'organisme certificateur** : plusieurs organismes sont habilités à délivrer la certification bio en France, le plus connu étant Ecocert (mais aussi : Aclave, Agrocert, Qualité France SA, Ulase, SGS ICS).
- ✓ **La date de péremption** (par exemple 12/2014).
- ✓ **Dernier point à avoir à l'œil, le flacon** : au diable l'adage « Qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'ivresse » ! les huiles essentielles craignent la lumière, elles doivent être conditionnées dans des flacons en verre traité (souvent de couleur brune) pour barrer le passage aux rayons ultraviolets.

## Combien ça coûte ?

La plupart du temps, les huiles essentielles sont conditionnées en petits flacons : le prix peut donc vous sembler élevé, compte tenu de leur capacité (à partir de 2,50 euros et jusqu'à 90 euros et plus les 5 ml). Mais gardez en tête que la cuisine aromatique avec laquelle nous espérons vous charmer ne nécessite que de petites quantités d'huile essentielle, par exemple ½ goutte de cannelle par personne pour un entremets. Votre flacon durera donc très longtemps. Ce qui ne vous causera pas de souci de conservation car, entreposé au frais et dans l'obscurité, son contenu restera intact (et efficace) pendant des années.

## Pour quelles raisons certaines huiles essentielles coûtent très peu cher, quand d'autres atteignent des sommets ?

- ✓ **La rareté** : l'huile essentielle est un produit précieux, qui réclame beaucoup de matières premières, de temps et de savoir-faire pour être élaborée. Bonne nouvelle, la cuisine aromatique a le plus souvent recours à des huiles essentielles courantes et pas trop chères.
- ✓ **Le rendement** : le prix de l'huile essentielle est évidemment conditionné par le rendement, variable selon la concentration du végétal en essence, mais aussi par les saisons, les variétés, etc. C'est pourquoi on distingue les plantes à fort rendement (par exemple les clous de girofle : on produit 1 kg d'huile essentielle de girofle avec 10 kg de clous) et celles à faible rendement (10 kg d'origan ou de basilic donneront au maximum 30 g d'huile essentielle). Championne toutes catégories, la rose ne fournit que quelques grammes d'huile essentielle pour... 100 kg de roses !
- ✓ **Le fournisseur** : ne traquez pas le « prix canon ». Pas de secret : les disparités entre les prix proposés s'expliquent généralement par la différence de qualité des huiles essentielles. La cuisine aromatique est certes une affaire de papilles, mais c'est aussi l'occasion de profiter au quotidien des principes actifs dispensés par les huiles essentielles : vous ne ferez pas forcément une bonne affaire en achetant une huile moins chère. Comparez ce qui est comparable.

- ✓ **La météo** : tous les végétaux sont logés à la même enseigne ; il y a des années à bonne récolte et d'autres moins. Que le soleil et la pluie décident de bouder ou d'aduler les plants, et c'est toute la production qui en pâtit, ou en bénéficie, avec pour conséquence une quantité d'essence relative... et un prix de l'huile essentielle qui grimpe ou pas.
- ✓ **Le lieu de récolte et le producteur** : la composition d'une huile essentielle dépend de l'endroit où pousse la plante. Acheter une huile essentielle importée sans bien connaître le fournisseur peut être une source d'économies, mais aussi une source d'erreur : les composants seront tout bonnement différents ! Côté producteur, un bon point pour celui qui est installé près des cultures : en effet, certaines plantes demandent un délai très court entre la récolte et la distillation. Les branches de romarin peuvent attendre quelques semaines, tandis qu'une graine de carotte doit être distillée aussitôt récoltée. Et si ses méthodes de culture et de récoltes sont validées par un organisme certificateur bio (Ecocert, AB), foncez ! L'agriculture conventionnelle, avec son lot d'abus d'engrais de synthèse et de pesticides, est loin de la pureté recherchée dans les huiles essentielles.

## Quelle dose utiliser par personne ?

Vous devez avoir la main très légère dans votre cuisine aromatique. Nous vous proposons ici un tableau indicatif du nombre de gouttes d'huile essentielle nécessaire pour sublimer vos plats (à aimer sur le réfrigérateur). Il n'est pas gravé dans le marbre, vous ajusterez les quantités selon

vos goûts et le nombre de convives. Pour un plat de pâtes pour 4 personnes, par exemple, comptez 400 g de pâtes et 4 gouttes d'huile essentielle de citron, basilic ou sauge. Pour du riz, 1 goutte d'huile essentielle forte (la citronnelle, par exemple) suffit pour 4 personnes, soit 400 g de riz, tandis que vous pourrez avoir le geste plus large pour la mandarine ou l'orange, au parfum moins puissant.

<b>La juste dose</b>		
<b>Plat</b>	<b>L'huile essentielle</b>	<b>Quantité par personne</b>
Compote (100 g)	Rose, cannelle	½ goutte
Flan, entremets, mousse (100 g)	Cannelle, citron	½ goutte
Fromage blanc (1 pot individuel)	Orange, verveine, ylang-ylang	1 goutte
Fromage de chèvre (1)	Thym, romarin	¼ de goutte
Fruits poêlés ou pochés ou en gelée (100 g)	Cannelle, basilic, verveine, ylang-ylang	1 goutte
Huile végétale (olive, colza...) (125 ml)	Basilic, romarin	1 goutte
Gâteau (1 part)	Cannelle, orange	1 goutte
Miel (1 petit pot de 250 ml)	Lavande, orange, thym	1 à 5 gouttes (selon puissance de l'huile essentielle)
Milk-shake, lassi, cocktail à base de lait fermenté ou de lait végétal (soja, riz, amande...) (1 grand verre)	Romarin, orange, sauge, verveine, ylang-ylang...	1 à 2 gouttes (selon puissance de l'huile essentielle)



<b>La juste dose</b>		
<b>Plat</b>	<b>L'huile essentielle</b>	<b>Quantité par personne</b>
Pâtes (100 g)	Citron, basilic, sauge	1 goutte
Poisson (100 g)	Citron, citronnelle, thym, sauge	½ (thym) à 2 (citron) gouttes (selon puissance de l'huile essentielle)
Polenta (90 g)	Romarin, thym	¼ de goutte
Purée (200 g)	Muscade	½ goutte
Riz/risotto (100 g)	Menthe, romarin, thym, mandarine, citronnelle	¼ de goutte (citronnelle, thym) à 2 gouttes (mandarine)
Riz au lait (100 g)	Cannelle, bergamote, orange, citron	½ (cannelle) à 1 goutte
Smoothie, jus (1 grand verre)	Romarin, orange, sauge, verveine, ylang-ylang...	1 à 2 gouttes (selon puissance de l'huile essentielle)
Soupe, bouillon (1 assiette/1 bol)	Thym, romarin, menthe, orange, sauge, citronnelle	½ à 1 goutte (selon puissance de l'huile essentielle)
Thé, infusion (1 grande tasse)	Gingembre, menthe, romarin, thym, basilic, verveine, lavande, citron...	1 goutte
Viande (100 g)	Laurier, romarin, sauge	1 goutte
Volaille (100 g)	Cannelle, thym, sauge	1 goutte
Yaourt (1 pot individuel)	Citron, orange, géranium	1 goutte

## **On les verse telles quelles, dans le plat ?**

Surtout pas, malheureuse ! Non diluées, elles pourraient bien brûler vos papilles, plutôt que de les ensoleiller ! Diluez toujours vos huiles essentielles dans un support gras (huile d'olive, sauce, pâte à crêpes, jaune d'œuf, chocolat fondu, vinaigrette ; lait d'amandes, de riz, de soja, de vache ; fromage blanc, crème fraîche) ou dans du sucré (sirop d'érable, d'agave, miel, rapadura). Exception qui confirme la règle : si vous préparez un smoothie (ces délicieux « milk-shakes », avec ou sans lait, d'ailleurs, qui autorisent tous les mélanges sucrés ou salés), les lames du blender (ou robot de cuisine) se chargeront de mêler intimement les huiles essentielles aux fruits ou aux légumes. Même tactique pour les boissons fraîches : l'huile essentielle ne se dissout pas dans l'eau ; pour obtenir une boisson aux essences d'agrumes (à privilégier aux jus de fruits frais d'orange ou de pamplemousse, le matin, trop acides pour certains estomacs), diluez votre goutte d'huile essentielle dans un peu de miel, de sucre complet (voir p. 28) ou de sirop d'agave et versez le tout dans l'eau (ou dans un thé léger).

## **Comment être sûr de ne pas mettre la goutte en trop ?**

### **LA TECHNIQUE DU CURE-DENTS**

Pas encore brevetée, mais très efficace, la technique du cure-dents permet de maîtriser au plus près la quantité d'huile essentielle à introduire dans une préparation.

N'allez pas croire qu'elle est réservée aux maladroits et autres timorés. Quand un plat pour quatre personnes ne demande qu'une seule goutte d'une huile essentielle particulièrement puissante et parfumée, cette technique vous permettra de mesurer la juste quantité pour vous tout seul.

- ✓ **Étape 1** : écrasez légèrement la pointe d'un cure-dents, puis trempez-la dans le flacon d'huile essentielle.
- ✓ **Étape 2** : plongez la pointe du cure-dents ainsi aromatisée dans un aliment gras ou sucré prévu dans la recette, ou directement s'il s'agit d'un yaourt ou d'un fromage blanc. Vous regrettez de ne pas avoir mis suffisamment d'huile essentielle ? Pas de souci, le cure-dents a deux extrémités.
- ✓ **Étape 3** : jetez votre cure-dents. Il ne sert qu'une seule fois : pas question de « brouiller » votre huile essentielle avec des résidus de yaourt !

## Comment les conserver et combien de temps ?

Elles ont beau être nichées à l'abri dans leurs flacons de verre traité pour les protéger des ultraviolets – qui finiraient par les oxyder –, les huiles essentielles se portent mieux et plus longtemps si vous les entreposez dans un endroit sombre, sec et frais (mais pas au frigo, c'est inutile et même déconseillé pour les huiles d'assaisonnement parfumées : elles figeraient). Légalement, la date limite d'utilisation optimale (DLUO, qui figure sur l'étiquette) est fixée à cinq ans, mais, comme les bons vins, la plupart des huiles essentielles s'améliorent

au fil du temps : si vous les avez conservées dans de bonnes conditions, il n'y a aucun danger à repousser cette date.

*Deux petits conseils de bon sens* : revissez bien le bouchon après utilisation, les huiles essentielles sont volatiles, elles s'échapperont si le flacon n'est pas bien fermé. Et évitez de les stocker couchées ou « la tête en bas » : à la longue, le bouchon serait « grignoté » par l'huile.

## Flacons unitaires ou préparations culinaires ?

Sirops, marinades, sucres, huiles, sels, poivres, infusions et même cacao : les préparations culinaires à base d'huiles essentielles se multiplient dans les rayons des épicerie fines, sur Internet et en magasins (Le Bon Marché, Parfums de Table, Nature & Découvertes...). Florisens, par exemple, commercialise des **Cristaux d'huiles essentielles à cuisiner**. Leur magie à eux, c'est leur facilité d'emploi : on les saupoudre directement sur le plat ou la boisson, comme on le ferait avec une épice ; plus besoin de faire son mélange dans une base à part, une pincée par personne suffit. Conditionnés dans des flacons de 20 g, ce qui représente environ 500 pincées, ils déclinent une large palette d'huiles essentielles. Certifiés AB, ces cristaux sont 100 % bio et naturels : l'huile essentielle est mêlée à de la pulpe d'agave (un genre de cactus) réduite en poudre. Autre avantage, chacun peut concocter ses saveurs, selon ses goûts, et s'adonner aux mélanges les plus fous.

Faut-il les préférer aux flacons d'huile essentielle ? Ne comptez pas sur nous pour trancher, c'est votre expérience qui en décidera. Et pourquoi se priver des uns ou des autres ? Les flacons d'huiles essentielles nous apparaissent juste plus appropriés à une grande tablée, tandis que les cristaux seront plus faciles à manipuler pour un « dîner découverte », quand on est en balade (pique-nique, vacances, barbecue, etc.), ou tout simplement au quotidien, pour aromatiser la tisane du soir, le yaourt en fin de repas, sur une orange qu'on vient d'éplucher et de découper en rondelles vite fait, ou dans le thé...

## **Les huiles essentielles peuvent-elles cuire ?**

Dans la mesure du possible, ajoutez votre huile essentielle hors du feu, à la fin de la préparation. Elles laissent quelques « plumes » à la cuisson, perdent de leur parfum et de leur pouvoir thérapeutique.

## **S.O.S., j'en ai trop mis ! Je fais quoi ?**

La tentation est grande de vous dire de tout jeter à la poubelle et de recommencer... Mais essayez ceci : s'il s'agit d'un plat cuisiné, remettez-le sur le feu, la cuisson altère les parfums et le goût « trop fort » devrait s'atténuer. Pour une salade, ou toute autre préparation crue et dessert, rien n'est perdu, si vous avez bien pris soin de mélanger votre huile essentielle à une base grasse

ou sucrée (huile, miel, etc.) dans un récipient à part, avant de la verser sur votre plat. Pour adoucir le goût, ajoutez donc du miel, de l'huile ou tout ingrédient qui a servi de base à votre mélange. Le mieux est évidemment d'éviter cette situation extrême... c'est pourquoi vous devez être vigilant sur la quantité : lorsque nous précisons « 1 goutte/plat », ce n'est pas 2. C'est votre référence pour commencer : si, après avoir goûté, vous trouvez que c'est un peu léger, vous essaierez la prochaine fois avec 2 gouttes (pas 3).

## **Peut-on manger de la cuisine aux huiles essentielles si l'on est enceinte ?**

En aromathérapie, la règle est la prudence extrême, voire l'interdiction par voie orale pendant toute la durée de la grossesse (sauf sur conseils d'un professionnel). En cuisine aromatique, la plus grande précaution est aussi de mise pour la future maman, et certaines huiles essentielles, comme la sauge, la menthe, le romarin et le fenouil sont interdites pendant toute la durée de la grossesse, quand d'autres sont autorisées à partir du quatrième mois, telles que le basilic (antispasmodique), la camomille noble (antistress), la cannelle (anti-infectieuse), le laurier noble (antiviral), le thym à thujanol (contre l'angine), la verveine citronnée (antidépresse), l'ylang-ylang (anti-hypertension artérielle)... En revanche, feu vert pour le citron (antinausées), la lavande vraie (tout-en-un), le géranium (reine de beauté) et la rose (stimule la libido), qui pourront vous accompagner

dans cette découverte gustative dès le premier jour de grossesse. Attention, bien que la cuisine fasse appel à ces huiles essentielles en doses presque homéopathiques, il est plus sage de vous renseigner auprès d'un pharmacien ou d'un médecin spécialisés en aromathérapie pour vous assurer que dans votre cas précis, vous ne courez aucun risque. Et si vous êtes curieuse de découvrir de quoi sont capables les huiles essentielles pour cocooner votre grossesse (et vous débarrasser de tous les petits et grands maux qui jalonnent cette période), nous vous conseillons le livre complet *Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse* (Leduc.s Éditions).

## **Les enfants peuvent-ils manger des plats aux huiles essentielles ?**

La cuisine aromatique en est à ses balbutiements, et même si l'utilisation des huiles essentielles par voie orale est bien maîtrisée en aromathérapie, appliquer le principe de précaution pour nos marmots et nos marmottes semble être la démarche la plus raisonnable. Tout se jouera après 6 ans. Pour commencer en douceur, glissez subrepticement 4 gouttes d'huile essentielle de citron dans un cake, par exemple, et attendez le verdict : en principe, avec les enfants, on est sûre du succès en utilisant les huiles essentielles d'agrumes. Mais c'est aussi l'occasion de stimuler leurs jeunes papilles, avec, pourquoi pas, un pain d'épices de Noël aux huiles essentielles de gingembre et de cannelle ; ou un poulet citron-basilic.

## **Mon ado un peu « ronde » peut-elle profiter de la magie des plats aux huiles essentielles ?**

Oui. Vous avez beau savoir que les rondeurs de votre ado sont en partie dues au déchaînement hormonal qui la secoue et que, une fois la tempête passée, elle gèrera mieux son poids et ses formes, elle ne l'entend sûrement pas de cette oreille. C'est l'occasion rêvée de lui faire valoir les « secrets minceur » des huiles essentielles que vous utilisez en cuisine ! Sans imaginer qu'elle va jeter aux oubliettes hamburgers surgras et boissons archi-sucrées, vous pouvez espérer qu'elle s'amusera à les apprivoiser... Et si elle vous demande quelle est la meilleure huile essentielle pour son « problème » de poids, répondez du tac au tac : l'angélique ! Deux problèmes, une solution : ses propriétés diurétiques l'aideront à déloger les graisses, certes, mais elle sait aussi calmer le stress et l'anxiété... ce qui peut lui apporter un peu de sérénité en cette période rock'n'roll qu'est l'adolescence...

## **En quoi les huiles essentielles peuvent-elles aider à perdre du poids ?**

Première bonne nouvelle : une huile essentielle ne peut pas faire prendre de poids, vu la quantité qu'on utilise dans la cuisine aromatique. Deuxième bonne nouvelle, son parfum est si présent, que l'huile

essentielle remplace facilement des ingrédients caloriques (1 goutte d'huile essentielle de basilic générera le même plaisir gustatif qu'un pesto, dans un plat de pâtes, pour un apport calorique divisé par 100). En outre, une seule goutte d'huile essentielle sublime les saveurs, ce qui permet de limiter, et même de remplacer totalement le sel, tant redouté par les victimes de la rétention d'eau. Même tour de passe-passe pour le sucré : 1 goutte d'huile essentielle d'orange, de mandarine ou de cannelle dans un dessert fait considérablement diminuer la quantité de sucre. Et ça n'est pas tout. Certaines huiles essentielles ont des propriétés drainantes (elles favorisent l'élimination des toxines), lipolytiques (elles aident les cellules graisseuses à se vider), digestives (un bon transit limite le stockage des graisses et des toxines), diurétiques (anti-rétention d'eau)... Associées à une alimentation « raisonnable », elles font des miracles sur la santé et la ligne.

## Si je n'achète qu'une seule huile essentielle pour débiter, c'est laquelle ?

- ✓ **Vous recherchez la facilité** : les agrumes (citron, mandarine...).
- ✓ **Vous recherchez la polyvalence** : le romarin.
- ✓ **Vous aimez les arômes « exotiques »** : la citronnelle ou le gingembre.
- ✓ **Vous préférez le salé** : le romarin s'accommode avec de nombreux mets salés (soupes, bouillons, polenta,

fromage de chèvre, riz/risotto, etc.) et quelques plats sucrés (milk-shakes, lassis, smoothies...). Il est aussi parfait pour enrichir une huile végétale de table (olive, colza...). Ainsi muni de votre flacon de romarin, vous aurez tout le loisir de faire des expériences pour en découvrir les différentes facettes : comment se comporte votre huile essentielle ? Donne-t-elle plus de parfum à chaud ? à froid ?

- ✓ **Vous préférez le sucré :** la cannelle. Tantôt lutin de Noël, dans une compotée d'abricots aux citrons confits, amandes et raisins secs ; tantôt trublion épicé dans un yaourt à la banane... toutes les occasions sont bonnes pour nous en délecter.
- ✓ **Vous cherchez à traiter un problème de santé :** le romarin à verbénone (bien lire l'étiquette), pour reprendre notre exemple, est un cocktail de vertus à lui tout seul. Équilibrant hormonal, combattant des digestions lentes (il aide à détoxifier le foie), régulateur des troubles menstruels... il semble avoir tout pour lui. Pas tout à fait, tout de même, car il accuse quelques contre-indications incontournables : il est formellement déconseillé pendant toute la grossesse, allaitement compris ; il ne doit pas être administré aux épileptiques. Si c'est lui, et pas un autre, que vous décidez d'adopter, regardez avec quels aliments il peut s'accorder et filez en cuisine ! Reportez-vous aux fiches « propriétés » des huiles essentielles, p. 43.

Vous voulez vous lancer dans la cuisine aromatique sans vous poser de question ? Le plus sage est de commencer par un parfum « facile », c'est-à-dire plutôt « léger » et simple à manier, que vous avez déjà l'habitude

d'accommoder en cuisine (citron et mandarine en tête) sous forme de jus ou de zeste. Ou encore des herbes (basilic, thym...). Les fragrances particulières comme la lavande ou le géranium, ça sera pour plus tard, lorsque vous serez plus à l'aise.

# **Des idées hypermagiques pour la cuisine de tous les jours !**

Voici un mode d'emploi pour vous simplifier les gestes quotidiens de la cuisine aromatique. Comment parfumer des huiles de table, du sucre, des miels à l'avance pour les utiliser à la volée dans vos recettes, mais aussi toutes les astuces pour aromatiser vinaigrettes, marinades, boissons et infusions sur le vif.

## **Prêtes à l'emploi**

On n'est jamais à l'abri d'un déjeuner ou dîner surprise à préparer sur le pouce, d'un pique-nique improvisé... Efficacité d'abord, on hésite à se lancer dans un numéro de jonglage avec ses petites fioles d'huiles essentielles

(même si nous prenons le pari que ça deviendra vite pour vous un réflexe)... Voici quelques idées gourmandes prêtes à l'emploi, à garder à portée de main pour vous faire du bien au quotidien.

## SUCRES

Crêpe-party, madeleines maison par un après-midi pluvieux, compotée tiède de quetsches glanées dans la campagne... les occasions fourmillent pour tester ces sucres parfumés. Pour gagner du temps (et du goût), vous pouvez préparer un sucre « basique » à l'huile essentielle de cannelle par exemple, auquel vous ajouterez, le moment venu, 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote + 1 goutte d'ylang-ylang (pour ½ tasse de sucre « basique » c'est-à-dire environ 110 g), selon votre inspiration et le voyage gustatif que vous envisagez.

### **Le basique**

Choisissez un sucre complet, versez-en 500 g dans une boîte opaque et qui ferme bien. Ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de cannelle, secouez bien.

### **Le mille et une nuits**

Prélevez 110 g de votre « sucre basique », ajoutez-y 1 goutte d'huile essentielle de santal (pas plus, c'est fort !) + 3 gouttes d'huile essentielle d'orange. Mélangez et laissez à l'abri de la lumière bien fermé quelques jours (mieux, 1 semaine, mais résisterez-vous ?). Le jour « j », saupoudrez le sucre directement sur votre dessert (à travers un chinois ou une petite passoire, pour éviter les « grumeaux » d'huile essentielle) : crème aux œufs,

compotée de pêches ou de rhubarbe tiède, pancakes, ou simple fromage blanc...

## HUILES

Laissez-vous guider par vos goûts : basilic ou estragon sont les huiles essentielles les plus « passe-partout », et comme cette huile parfumée que vous allez conffectionner est amenée à pointer son nez dans la plupart de vos plats, mieux vaut la choisir « basique ». Libre à vous, ensuite, d'ajouter ponctuellement 2 gouttes d'huile essentielle de citron (dans 3 cuillères à soupe de votre huile « basique ») ou 1 goutte de cumin, ou d'orange, de coriandre, de thym, etc.

### **La basique**

Dans une bouteille de 1 litre d'huile d'olive (mieux, 500 ml d'huile d'olive et 500 ml de colza, pour les oméga 3), versez 10 gouttes d'huile essentielle d'estrragon ou de basilic.

### **L'huile de la tentation**

Prélevez 20 cl de votre huile « basique » que vous versez dans un flacon en verre ; ajoutez 1 goutte de lavande, mélangez, voilà de quoi mettre des grillons dans votre salade de mesclun au jambon cru et aux figues.

## MIELS

Place à l'imagination ! Là, encore plus qu'avec les sucres et les huiles, conffectionnez les miels parfumés

les plus fous. 4 gouttes d'ylang-ylang dans 250 g de miel et le yaourt le plus lambda prendra des airs d'océan Indien... Et un miel citron-cannelle, pour sucrer subtilement un vin chaud ? Sans oublier ceux qui peuvent pimenter un barbecue : 2 gouttes d'huile essentielle de thym, 2 gouttes de lavande dans ½ tasse de miel liquide toutes fleurs à badigeonner sur vos travers de porc et autres blancs de poulet. Les seules limites sont celles posées par votre inspiration... et vos papilles, bien sûr.

### **Le basique**

Dans un pot de miel liquide « toutes fleurs » de 500 g, versez 4 gouttes de romarin à verbénone et mélangez bien (si vous préférez le miel « solide », faites-le tiédir au bain-marie, versez et mélangez vos gouttes d'huile essentielle avant qu'il ne se fige à nouveau). Goutez pour apprécier le dosage (1 goutte de plus, si ça vous dit) et vous voilà parée pour les quatre saisons : que vous l'utilisiez pour parfumer le yaourt du matin, la salade de fruits d'été ou la compotée de fruits d'automne.

### **Le détox**

Prélevez 100 g de miel de votre pot de « miel basique » et ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 3 gouttes de citron (ou de bergamote, mandarine, etc., le principe détox réside dans les huiles essentielles d'agrumes). Plongez 1 cuillère à café de ce miel détox dans une infusion bien chaude tous les soirs pendant 20 jours.

## BONBONS

Si vous avez des enfants autour de vous, l'alibi est tout trouvé pour vous lancer dans la confiserie maison aux huiles essentielles ! Mieux, organisez un atelier bonbons où les petits les confectionneront eux-mêmes, selon leurs goûts. Et déclarez-vous « Goûteur en chef », c'est vous l'adulte, après tout. Ces bonbons, prêts à adoucir une toux naissante (huile essentielle de citron), à booster une digestion qui traîne des pieds (huile essentielle de menthe), ou tout simplement pour le plaisir (huile essentielle de bergamote) sauront aussi parfumer vos infusions.

### Pastilles à la bergamote

Versez 10 cl d'eau et 250 g de sucre de canne dans une casserole, faites fondre à feu doux. Ajoutez 250 g de miel et laissez cuire 15 minutes en remuant souvent. Hors du feu, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de bergamote.

Huilez une plaque (avec un cadre ou dans la lèche-frite, sinon ça coule) et versez-y la préparation. Laissez refroidir 5 minutes, puis coupez des carrés de 1 cm de côté. Une fois les pastilles bien froides, conservez-les dans une boîte en métal.

### N'essayez pas les crocodiles au gingembre et à la cannelle ☹

Nous aurions adoré vous époustouffler en vous livrant notre recette exclusive de bonbons au gingembre et à la cannelle. Las, notre expérience a fait pschitt... L'idée était de mêler 1 petite cuillère à café d'agar-agar (cette algue gélifiante qui



remplace avantageusement la gélatine) qu'on aurait fait frémir 2 minutes dans une casserole avec 15 cl de jus de pomme, à 1 goutte d'huile essentielle de gingembre et 1 goutte de cannelle, de verser le tout dans un bac à glaçons et, après 2 heures de temps au réfrigérateur, d'obtenir... de drôles de bonbons, façon crocodiles (ou nounours, ou schtroumpfs), savoureux et élastiques sous la dent. Tout s'est bien déroulé jusqu'à la dégustation : le goût, on adore. Mais la consistance... impossible ! L'agar-agar a bien donné un côté « gomme » à notre bonbon, mais on a plus l'impression de mâcher du cartilage à la cannelle qu'autre chose... On affine et on revient vers vous.

## GLACES ET SORBETS

Ici, l'exercice le plus difficile consiste à... tempérer son imagination. Pour confectionner des glaces, c'est pratique, puisqu'on peut ajouter l'huile essentielle directement dans la préparation (hors du feu, quand même, car la cuisson altère le goût). Pour les sorbets, pas d'œuf, pas de lait, donc pas de support de dilution convenable... il faudra faire son petit mélange huile essentielle + miel à part.

Tout est alors envisageable, du sorbet à l'huile essentielle de géranium-huile essentielle de verveine (à se relever la nuit, servi avec une salade de litchis !) à la glace à l'ylang-ylang (p. 162), en passant par le sorbet à la mandarine (à marier avec un cake au gingembre ou un moelleux au chocolat), sans oublier celui à la bergamote (posé sur une salade de kiwis, kakis, ananas) ni celui à la cardamome (trônant sur une tarte Tatin) et autres glaces à la lavande et sorbet verveine-basilic ! Et encore, nous n'avons mentionné là que les glaces et sorbets sucrés...