

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 . S
EDITIONS

DE CATHERINE DUPIN, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

[Mes petites recettes magiques aux pommes](#), avec Anne Dufour, 2013.
[Tapas inratables](#), avec Anne Dufour, 2013.
[Barbecues inratables](#), avec Anne Dufour, 2013.
[Les huiles essentielles, c'est malin](#), avec Danièle Festy, 2012.
[Élever des poules, c'est malin](#), 2012.
[Bien penser sa cuisine, c'est malin](#), 2012.
[La lavande, c'est malin](#), avec Danièle Festy, 2012.
[Le petit guide de la grossesse sans risque](#), avec Alix Leduc, 2011.
[Le grand livre de l'équilibre acido-basique](#), avec Anne Dufour, 2011.
[Mes petites recettes magiques détox](#), avec Anne Dufour, 2011.

DE DANIÈLE FESTY, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

[Les huiles essentielles, c'est malin](#), avec Catherine Dupin, 2012.
[Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles](#), 2012.
[La lavande, c'est malin](#), avec Catherine Dupin, 2012.
[Ménopause et huiles essentielles](#), 2012.
[Mes secrets de pharmacienne](#), 2011.
[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 massages aux huiles essentielles](#), 2007.
[Guide de poche d'aromathérapie](#), avec Isabelle Pacchioni, 2007.
[Mes 15 huiles essentielles](#), 2006.

Danièle Festy est pharmacienne et auteur de best-sellers comme *Ma bible des huiles essentielles* ou *100 réflexes aromathérapie*.

Catherine Dupin est mère de quatre enfants et fine cuisinière. Elle a également écrit *La lavande, c'est malin* avec Danièle Festy.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du

Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Design couverture : bernard amiard

Photographie : © Valérie Lhomme

© 2013 LEDUC.S Éditions (ISBN : 978-2-84899-773-5) édition numérique de l'édition imprimée © 2011 LEDUC.S Éditions (ISBN : 978-2-84899-439-0).

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Quotidien Malin



[OceanofPDF.com](#)

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 !

OceanofPDF.com

Les huiles essentielles en cuisine

OceanofPDF.com

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.

OceanofPDF.com

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.

OceanofPDF.com

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.

OceanofPDF.com

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 $\frac{1}{2}$ 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.

OceanofPDF.com

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.

OceanofPDF.com

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 aimanter 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.

La juste dose		
Plat	L'huile essentielle	Quantité par personne
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)
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'agrume (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 sucré complet ou de sirop d'agave et versez le tout dans l'eau (ou dans un thé léger).

OceanofPDF.com

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). Léggalement, 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.

OceanofPDF.com

Flacons unitaires ou préparations culinaires ?

Sirops, marinades, sucres, huiles, sels, poivres, infusions et même cacaos : les préparations culinaires à base d'huiles essentielles se multiplient dans les rayons des épiceries 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.

OceanofPDF.com

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).

OceanofPDF.com

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 (antidépressive), 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.

OceanofPDF.com

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 gérera 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...

OceanofPDF.com

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.

OceanofPDF.com

Si je n'achète qu'une seule huile essentielle pour débuter, 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'accorde 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 épice 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 détoxiquer 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](#).

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'accommorder 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.

OceanofPDF.com

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.

OceanofPDF.com

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 $\frac{1}{2}$ 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 confectionner 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'estragon 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, confectionnez 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). Gouttez 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 lèchefrite, 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 époustoufler 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](#), 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...

Sorbet barbecue folie

Pour 6 personnes

Plongez 500 g de tomates 1 minute dans l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir et les peler facilement. Épépinez-les et mettez-les dans le blender avec 5 gouttes de Tabasco, 5 cl d'eau et 2 gouttes d'huile essentielle de basilic. Salez et poivrez. Versez la préparation dans votre sorbetière et turbinez. Pas de sorbetière ? Versez la préparation dans un plat large et peu profond, placez-le au congélateur pour 3 heures en grattant le sorbet à la fourchette toutes les heures.

Au rayon des paresseuses...

Pratiques et inventives, les préparations culinaires à base d'huiles essentielles se pressent dans les rayons des épiceries fines. Une pincée suffit, de quoi multiplier les expériences gustatives express.

Huiles aromatisées

Elles existent, dans le commerce, mais sont, pour la plupart, très « sages » (basilic, cumin). De quoi certes dépanner, ou servir de base, mais rien à voir avec ce que l'on peut obtenir avec un peu d'imagination.

Sucres

La marque Parfums de table, par exemple, propose des sucres aromatisés très sophistiqués (on peut même créer son propre sucre !) et délicieux. Par exemple, le sucre Poudre d'enfance est un doudou à lui tout seul : senteurs d'amandes, de noix de coco et de fleur d'oranger sur fond d'huiles essentielles de néroli et petit grain... (9 euros les 125 g).

Les cristaux

Nous vous avons déjà parlé de ces [cristaux à cuisiner](#) ; Florisens n'est pas à court d'imagination pour nous faire aimer la cuisine aromatique : ylang-ylang, géranium bourbon, citronnelle, cardamome, bergamote (6,50 euros les 20 g, mais 1 pincée par personne suffit !)... toutes les huiles essentielles bonnes pour notre bien-être et nos papilles sont représentées. Pratiques et légers (flacons en plastique), ces cristaux nous suivent partout.

Les tout-en-un

Sirops menthe poivrée, orange, cannelle ; marinades à la coriandre, aneth, clou de girofle... Nature & Découvertes compose une belle partition de mélanges d'huiles essentielles à des huiles végétales ou à du sucre de canne prêts à l'emploi pour le plaisir de nos papilles, sans nous ruiner

(8,95 euros les 30 ml). Ces Touches de Gourmandise s'utilisent telles quelles, en touche finale sur un plat sucré ou salé.

OceanofPDF.com

Sur le vif

Un assaisonnement de salade ? une marinade pour le barbecue ? une boisson fraîche pour désaltérer votre tribu... SOS huiles essentielles est là ! Les idées qui suivent sont destinées à vous épauler au débotté (avec, tout de même, des petits tours de magie préparés à l'avance) pour faire apparaître, sous les yeux (et papilles) ébahis de l'assistance, des saveurs riches, inattendues, étrangères ou délicieusement intimes dans toutes les situations. Et aussi : un menu détox à boire, pour la fée filiforme que vous voulez rester ou que vous rêvez de redevenir.

LES SAUCES

Impossible d'être exhaustif sur les mille et une idées pour parfumer vos sauces, et inutile de brider votre imagination. Voici juste quelques suggestions pour faire vos premiers pas en cuisine aromatique.

Vinaigrettes

Vous avez préparé votre vinaigrette, comme d'habitude...

- 1 c. à s. de vinaigre de vin (de cidre, c'est mieux, ou de Xérès, balsamique...)
- 1 c. à c. de moutarde
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

... Le moment est venu de jouer avec vos petites fioles et pipettes.

- ✓ **Salade verte** : 1 goutte de basilic + 1 goutte de sarriette (ou de thym, estragon, menthe poivrée, romarin).
- ✓ **Salade de tomates (avec ou sans mozzarella ou feta)** : 1 goutte de basilic + 1 goutte de laurier.

- ✓ **Salade composée de légumes** : 1 goutte de thym (ou basilic) + 1 goutte de citron + 1 goutte d'orange (ou de mandarine, pamplemousse...).
- ✓ **Salade composée de légumes + viande** : 1 goutte d'estragon (ou thym, basilic, sarriette...) + 1 goutte de citron + 1 goutte de lavande (jambon cru) OU 1 goutte d'origan (porc cuit) OU 1 goutte de coriandre (poulet).

Marinades

Avant de sélectionner l'huile essentielle qui réveillera votre marinade, interrogez-vous sur l'huile que vous allez utiliser. Car l'indétrônable huile d'olive peut être remplacée par une de ses congénères plus « goûtue » ou plus riche en oméga 3 (huiles de noix, de sésame, de colza...).

- ✓ **Bœuf** : 3 cuillères d'huile d'olive + 1 goutte de basilic + 1 goutte de cumin.
- ✓ **Canard** : 3 cuillères d'huile de sésame + 1 goutte de girofle + 1 goutte de laurier.
- ✓ **Poulet** : 3 cuillères d'huile de noisette + 1 goutte de citron + 1 goutte de cannelle.
- ✓ **Poisson blanc** : 3 cuillères d'huile d'olive + 1 goutte de thym + 1 goutte de citron (ou/et orange douce, pamplemousse) + 1 goutte d'ylang-ylang ou de curcuma.
- ✓ **Saumon** : 3 cuillères d'huile d'olive + 1 goutte de citron + 1 goutte d'aneth (ou fenouil).
- ✓ **Travers de porc** : 3 cuillères d'huile de sésame + 1 goutte de citronnelle + 1 goutte de gingembre + 1 goutte de thym.

LES BOISSONS FRAÎCHES

N'attendez pas la canicule pour concocter des boissons rafraîchissantes, chaque moment de la journée est propice à se désaltérer. Et elles peuvent prendre les formes les plus variées : jus d'agrumes, smoothie (de l'anglais

« smooth », qui signifie onctueux – personne n'a créé ni trouvé la traduction française pour ces cocktails à base de fruits et/ou de légumes mixés), lassi (originaire de l'Inde, à base de lait fermenté ou de yaourt)... et même alcoolisée, puisque les huiles essentielles s'y mêlent sans perdre leurs propriétés (à consommer avec modération). Les combinaisons sont multiples, et en vous référant à nos [« fiches huiles essentielles »](#), il sera facile de composer un menu sur mesure selon les propriétés santé recherchées. N'abusez pas des mélanges, vous pourriez obtenir le contraire de ce que vous souhaitez : une ou deux huiles essentielles par boisson est la bonne mesure. Voici quelques idées « santé-saveurs » qui, bien que magiques, seront vite remplacées par vos propres créations.

Smoothie enchanteur (spécial lendemain de fête)

Pour 4 personnes

Versez 1 litre de lait fermenté dans le blender, ajoutez 8 bananes pelées, 1 goutte d'huile essentielle de cannelle, 6 glaçons, mixez et saupoudrez d'un nuage de cannelle en poudre : c'est prêt, 3 minutes montre en main.

Lassi du dragon (pour éteindre les aigreurs et ballonnements)

Pour 4 personnes

Versez 4 yaourts, 4 cuillères à soupe de sucre, 2 gouttes d'huile essentielle de cardamome, 1 pincée de safran, 2 cuillères à soupe de pistaches non salées et 15 cl d'eau dans le blender, mixez bien. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure. Servez frais, parsemé de cacahuètes hachées.

Djinn Tonic (sans alcool)

Pour 1 litre

Pelez 150 g de racine de gingembre, mixez-le et mettez-le dans une carafe avec le jus d'un citron bio et son zeste râpé. Ajoutez 140 g de sucre et 4 g

de crème de tartre (en vente sur Internet). Faites bouillir 1 litre d'eau, versez-la dans la carafe, mélangez. Quand la préparation a tiédi, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe, 8 g de levure fraîche de boulanger et remuez jusqu'à ce qu'elle soit complètement délayée. Couvrez avec un linge propre et entreposez dans un endroit chaud et sombre pendant 24 heures. Filtrez avec une passoire et mettez en bouteille plastique en prenant soin de laisser 4 cm d'air. Placez au réfrigérateur et consommer dans les 5 jours.

Sirop des elfes

Pour 50 cl de sirop

Dans une bouteille, mélangez 50 cl de sirop d'érable, 10 à 20 gouttes d'huiles essentielles (selon leur puissance aromatique) : par exemple, 10 gouttes de bergamote + 5 gouttes de pamplemousse + 5 gouttes d'orange. Versez 2 cl de ce sirop dans un verre d'eau, de lait (de vache, d'amande, de soja...) ou de jus de fruits, 1 glaçon et vos farfadets vous en diront des nouvelles.

Vins ensorceleurs (avec alcool) (*Réservé exclusivement aux adultes et interdit aux femmes enceintes.*)

Rouge façon vin chaud : 1 litre de vin rouge, 5 cl d'alcool à 45°, 150 g de sucre, 3 gouttes d'huile essentielle de cannelle (ou orange, ou gingembre).

Rosé provençal : 1 litre de vin rosé, 5 cl d'alcool à 45°, 150 g de sucre, 1 goutte d'huile essentielle de thym.

Blanc : 1 litre de vin blanc, 5 cl d'alcool à 45°, 150 g de sucre, 1 goutte d'huile essentielle de sauge.

Versez le sucre dans une casserole et faites-le fondre à feu doux dans un peu de vin. Laissez refroidir, puis ajoutez le reste du vin, l'alcool et l'huile essentielle.

LES BOISSONS CHAUDES

Bonnes fées des soirées d'hiver (et leur lot de refroidissements), les huiles essentielles vous métamorphosent une banale infusion de plantes en élixir de bien-être, un thé fadasse en panacée digestive ([Thé noir à la cardamome](#)) ou encore une eau chaude en grog ([Grog des montagnes à la cannelle](#)).

Nous vous proposons ici cinq recettes d'infusions sélectionnées pour leurs vertus détox, ventre plat, ou chasse-cellulite, mais si vous vous référez à nos « [fiches huiles essentielles](#) », vous concocter un mélange qui saura combattre vos petites misères à vous et vous seule, sera un jeu d'enfants.

Thé destop

À boire à jeun, après un réveil encore barbouillé du repas de la veille.

- 1 pincée de thé vert
- La moitié du jus d'un citron
- 15 cl d'eau bouillante
- 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse (diluées dans 1 c. à c. de miel)

Infusion traque-cellulite

- 1 pincée de feuilles de sauge
- 15 cl d'eau bouillante
- 1 goutte d'huile essentielle de citron (diluée dans 1 c. à c. de miel de lavande)

Infusion digestion zen

- 1 pincée de feuilles de menthe
- 15 cl d'eau bouillante
- 1 goutte d'huile essentielle de basilic (diluée dans 1 c. à c. de miel)

Infusion transit fluide

- 1 pincée de feuille de mélisse
- 15 cl d'eau bouillante

- 1 goutte d'huile essentielle de gingembre (diluée dans 1 c. à c. de miel)

LES YAOURTS

Les linéaires des hypermarchés ont beau rivaliser d'imagination pour y mettre des paillettes, rien ne vaut le yaourt qu'on s'invente, sur un coin de table de cuisine... Voici la palette d'arômes qui, selon nous, se marient parfaitement avec le yaourt, expérimentez-les et, lorsque vous aurez trouvé le vôtre, donnez-lui un petit nom : huiles essentielles de géranium, de lavande, de citron, de mandarine, de petit grain bigarade, de bergamote, de cannelle, de verveine, d'angélique, de menthe, de basilic.

Les nôtres s'appellent...

Yaourt Tagada

- 1 yaourt (maison ou bifidus)
- 3 fraises fraîches ou surgelées, écrasées à la fourchette
- 1 goutte d'huile essentielle de géranium
- 1 c. à c. de miel de fleurs

Yaourt des îles et des elles

Pour 8 yaourts

Mixez ensemble 1 litre de lait entier UHT, 5 cuillères à soupe de sucre, 2 bananes et 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle. Dans un saladier à part, fouettez 1 yaourt entier à la vanille et ajoutez le mélange lait-bananes. Remplissez les pots. Branchez la yaourtière et laissez 10 heures. Mettez les couvercles et réservez 4 heures au réfrigérateur.

Yaourt salé à toutes les sauces

Pour 8 yaourts

Mixez 1 échalote, 1 gousse d'ail et 6 brins de persil plat. Ajoutez 100 g de yaourt nature, 10 g de crème allégée, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 goutte d'huile essentielle de basilic, le sel et le poivre et redonnez un tour de mixeur. À servir en dip, avec des bâtonnets de légumes crus ou pour accompagner des pommes de terre au four, une viande ou un poisson froid.

OceanofPDF.com

Les 26 huiles essentielles de mes recettes

Pourquoi avoir choisi ces 26 huiles essentielles, qu'ont-elles de plus magique que d'autres ? Pour les sélectionner, nous leur avons fait passer quatre tests, trois sont objectifs, le dernier tient à ce que nous cherchons à partager via nos recettes de cuisine : le plaisir.

- *Test goût* : nos 26 huiles exhalent un parfum agréable et un goût plaisant.
- *Crash-test* : elles ne présentent aucun risque pour l'organisme (ce qui n'est pas vrai pour toutes les huiles essentielles).
- *Test santé* : toutes ont des propriétés santé probantes par ingestion (d'autres huiles essentielles peuvent être plus efficaces en application ou à respirer).
- *Test chaudron* : elles se marient à merveille avec nos plats préférés.

Agrumes : le plein d'essences

Toutes les huiles essentielles ne sont pas extraites de la même façon, trois techniques sont principalement mises à contribution : la distillation, l'expression et l'extraction par solvant. Cette dernière concerne plus particulièrement les plantes utilisées en parfumerie, pas en thérapeutique ni en cuisine aromatique. La plus répandue (et la plus ancienne) de ces méthodes réside dans **la distillation**, car elle convient à la plupart des végétaux. Les molécules aromatiques sont extraites à la vapeur d'eau et, à la sortie de l'alambic, on obtient de *l'huile essentielle*. **L'expression**, qui consiste à presser la partie de la plante concernée pour en récupérer les essences, s'applique aux

agrumes. La technique consiste à écraser mécaniquement et à froid les zestes frais d'agrumes : le produit fini se nomme *essence*. Pour faciliter la lecture de nos recettes de cuisine, nous n'avons pas fait ce distinguo, c'est pourquoi lorsque nous vous indiquons « huile essentielle de citron, bergamote, mandarine, orange... », comprenez « essence de citron, bergamote, etc. ».

OceanofPDF.com

Angélique

Nom latin : *Angelica archangelica*

MAGIE

L'angélique est une grande « défaiseuse » de nœuds à l'estomac, dans tous les sens du terme. Son action équilibrante sur le système nerveux chasse stress, fatigue et anxiété (sources de grignotage intempestif). Côté « mécanique », elle booste les fonctions digestives et aide à déloger les graisses. Son truc en plus ? À faible dose, elle apaise, à forte dose, elle tonifie et excite !

PLATS PRÉFÉRÉS

L'angélique fait bon ménage avec tous les desserts à base d'orange, de pommes et de bananes.

OceanofPDF.com

Basilic

Nom latin : *Ocimum basilicum*

MAGIE

Bien placé dans le hit-parade des antispasmodiques, c'est un allié de la digestion. Avec lui, flatulences et autre aérophagie sont chassées sans autre forme de procès. Il prend soin de notre système hépatobiliaire et son effet antalgique nous aide à combattre insomnies et spasmes. Et ça n'est pas tout ! Il est également l'un des meilleurs « boosters » du système nerveux : il s'attaque au stress, à la fatigue, renforce la résistance du corps et a une action antidépressive.

PLATS PRÉFÉRÉS

Très sociable, le basilic se marie aussi bien avec les plats salés que sucrés. Il met du piquant dans les fruits poêlés, pochés, en gelée, ou tout simplement dans une salade de fruits rouges. Mêlé à une huile végétale (voir recette : « [la basique](#) »), il multiplie ses champs de compétence et donne du punch aux soupes de légumes verts, pâtes, tomates-mozzarella... Sans oublier son talent pour parfumer thés, tisanes et infusions, particulièrement efficace après un repas. Attention, l'huile essentielle de basilic est très puissante, respectez bien les doses indiquées.

Bergamote

Nom latin : *Citrus bergamia*

MAGIE

Elle pourrait bien être notre bonne fée : celle qui apaise, déstresse tout en redynamisant. Ses propriétés calmantes, digestives et laxatives s'y emploient à plein. Et on adore son petit goût de bonbon, à la fois acidulé et douceâtre.

PLATS PRÉFÉRÉS

Elle apporte un coup de soleil aux desserts (pâte à crêpes, crème anglaise, crème pâtissière, salade de fruits rouges, de litchis, kiwis...) et une pointe d'exotisme aux viandes blanches, poissons, sauces et salades.

OceanofPDF.com

Cannelle

Nom latin : *Cinnamomum zeylanicum* ou *verum*

MAGIE

Armée de ses propriétés antibactériennes, antivirales et stimulantes immunitaires, elle sera une compagne de choix lors des soirées d'hiver : adieu rhume et refroidissements ! En été, elle fait chanter les salades de fruits.

PLATS PRÉFÉRÉS

Compotes, entremets, mousses, fromage blanc, fruits frais ou poêlés, gâteaux, riz au lait... l'huile essentielle de cannelle peut-être utilisée dans tous vos desserts. Inspirez-vous des recettes qui requièrent de l'écorce ou de la poudre de cannelle, vous pourriez être étonné par la profondeur aromatique qu'apporte l'huile essentielle de cannelle. Nous, nous l'aimons dans une mousse au chocolat noir accompagnée d'une salade d'oranges caramélisées...

OceanofPDF.com

Cardamome

Nom latin : *Eletaria cardamomum*

MAGIE

Estomac en bataille, intestins ballonnés ? L'huile essentielle de cardamome vous « débarbouille ». C'est l'ange gardien des ventres zen : elle chasse l'aérophagie, apaise les aigreurs, absorbe l'odeur d'ail... Autrement dit, c'est une alliée incontournable au quotidien pour lisser le ventre et enfin digérer les crudités.

PLATS PRÉFÉRÉS

Le goût de la cardamome ne se décrit pas (ni sucré ni salé, ni fruité ni piquant), il faut l'avoir croisé, mêlé à un café turc ou dans un pain d'épices, pour savoir si on l'aime ou pas, c'est très particulier. Essayez-la dans une huile parfumée, elle apportera une touche « indienne » aux riz, légumes, salades composées, pizzas maison... Dans les desserts, elle sera bienvenue mêlée à des fruits « exotiques » : compotée de pêches, salade de kiwis, litchis, fruits de la passion, chutney. Nous adorons en mettre 2 gouttes (mélangées à 5 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger et 2 cuillères à soupe de miel) sur une salade d'oranges (coupées en tranches ultrafines) ; mais aussi ½ goutte dans un café serré, à la turque.

Citron

Nom latin : *Citrus limonum*

MAGIE

Faites place au grand nettoyeur du foie. L'huile essentielle de citron aide à purifier le système digestif, grâce à son action antibactérienne et dépurative. C'est magique, votre teint est plus frais, votre peau lumineuse et gare à votre cellulite : le citron la traque dans ses moindres recoins et son action diurétique et hépatostimulante prend le relais pour évacuer les graisses et limiter la rétention d'eau.

PLATS PRÉFÉRÉS

C'est l'huile passe-partout, tous les plats que vous avez l'habitude de cuisiner avec du citron peuvent la recevoir... et mieux : impossible, en effet, de faire « tourner » une sauce avec l'essence de citron. Elle donne du caractère aux poissons, évidemment (tous les « blancs » et le thon), aux viandes blanches (blancs de poulet marinés, escalopes de veau, etc.). Sans oublier les desserts (riz au lait, mousse, smoothie, etc.) et les boissons chaudes ou froides (à marier avec une huile essentielle de menthe... une association délicieusement astringente).

Citronnelle de Ceylan

Nom latin : *Cymbopogon nardus*

MAGIE

Un passeport pour l'Inde ou l'Asie ! Quelques gouttes dans un curry de légumes et vous voilà ailleurs... Sa saveur très particulière transpire l'exotisme. Ses propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires sont des « plus », mais elle nous intéresse ici surtout pour son formidable pouvoir de rehausseur de goût : elle dynamise la saveur des aliments et des épices.

PLATS PRÉFÉRÉS

Une multitude de recettes de cuisine traditionnelle thaïlandaises et indiennes se la disputent. Plus modestement, vous la mettrez à contribution pour réveiller un poisson blanc, surprendre un bœuf sauté, muscler un filet mignon, relever les potages... Côté desserts, on lui préfère souvent sa consœur, l'huile essentielle de citron, plus sage, mais testez-la dans une mousse à l'orange avec une pointe d'extrait de vanille...

OceanofPDF.com

Curcuma

Nom latin : *Curcuma longa*

MAGIE

De l'or liquide, si vous souffrez de maux digestifs ! Cholérétique (il facilite la sécrétion de bile, qui participe activement à la digestion des graisses), c'est un peu le « Monsieur Propre » de l'organisme. Cela en fait un allié de choix pour vos opérations « détox », mais aussi un régulateur des intestins irritables.

PLATS PRÉFÉRÉS

Avec son goût épice et boisé, le curcuma est une star des cuisines indienne, africaine et orientale. Mais tout vous est permis : poissons, volailles, bœuf, porc, légumes, pâtes, œufs, soupes, et même salades, sous la forme d'une huile parfumée. N'hésitez pas à le mettre à contribution au gré de votre imagination, il deviendra vite un « réflexe santé ».

OceanofPDF.com

Estragon

Nom latin : *Artemisia dracunculus*

MAGIE

Ses propriétés antispasmodiques l'autorisent à dénouer les tensions, à calmer l'anxiété et à apaiser les douleurs exacerbées par le stress. Côté « tuyauterie », l'huile essentielle d'estragon combat la fermentation sans relâche, ce qui évite ballonnements, « renvois » désagréables, et facilite l'expulsion des gaz intestinaux. Les allergies respiratoires (rhume des foins, asthme, pollens, sinusites...) sont aussi un de ses domaines de prédilection.

PLATS PRÉFÉRÉS

L'huile essentielle d'estragon donne le meilleur d'elle-même mariée aux plats salés, et elle brille carrément adjointe aux sauces : blanche pour accompagner les poissons, béarnaise pour un filet de bœuf, « poulette » pour des blancs de dinde, une préparation destinée à un gratin de pommes de terre, etc. Mais au vu de ses nombreuses vertus, nous ne saurions trop vous conseiller de préparer une huile d'assaisonnement qui vous accompagnera au quotidien (voir [ici](#) : 500 ml d'huile d'olive + 500 ml d'huile de colza + 10 gouttes d'HE d'estragon). Pour varier, remplacez-le par de l'huile essentielle de basilic, aux propriétés très proches.

Géranium Bourbon

Nom latin : *Pelargonium asperum cv Bourbon*

MAGIE

Il ne fait qu'une bouchée des fringales et « coups de pompe » souvent liés à l'hypoglycémie, ce qui peut aider à contrôler son poids, en laissant une douce saveur de fleur dans la bouche. Si ça n'est pas de la magie, nous voulons bien rendre notre tablier d'apprenties sorcières de la cuisine aromatique !

PLATS PRÉFÉRÉS

Doux pour notre beauté par voie cutanée, il l'est aussi pour nos papilles. Son goût évoquant celui de la rose, on le maîtrise mieux dans les préparations sucrées (mais il ne tient qu'à vous de lui proposer un rôle dans un mets salé) : 1 goutte d'huile essentielle de géranium mélangée à du miel pour sucer un smoothie aux litchis, par exemple, apportera ce petit goût qu'on aime tant dans les loukoums à la rose... Plus académique : il parfume subtilement les crèmes (anglaise, aux fruits), les mousses, les charlottes, cakes, salades de fruits...

Gingembre

Nom latin : *Zingiber officinalis*

MAGIE

Sa magie à lui tient presque de la sorcellerie... Véritable tonique physique, mental, digestif, sexuel, il lutte aussi bien contre l'impuissance que les nausées et la constipation. Ses extraordinaires propriétés digestives balaiet les après-repas chargés, sauvent les lendemains de fête et le consacrent anti-mal des transports n° 1. Et comme son rhizome n'est pas toujours facile à trouver chez le commerçant du coin (sauf si on habite dans un quartier « exotique »), son conditionnement sous forme d'huile essentielle est une aubaine.

PLATS PRÉFÉRÉS

En ce qui nous concerne, nous avons tendance à le mettre à toutes les sauces, tant son goût à la fois poivré, piquant et citronné nous séduit. Soupes (une simple soupe poireaux, carottes, céleri, oignons en sera tout ébouriffée), légumes poêlés, tajines en tout genre, crevettes, marinades... il se croit tout permis ! Et il a raison, car il est tout aussi brillant pour les recettes sucrées : pain d'épices, Spéculoos, tartes (à la rhubarbe), sablés (dont le très addictif « gingerbread »), sans oublier les crèmes et punchs si savoureux... Attention, comme tous les « premiers de la classe », il n'attire pas que les sympathies : certains lui trouvent même un goût de savon... renseignez-vous avant de cuisiner pour vos convives.

Girofle (clou de)

Nom latin : *Eugenia caryophyllus* ou *Syzygium aromaticum*

MAGIE

Trois bonnes raisons de mettre l'huile essentielle de giroflier dans nos petits papiers : son pouvoir coupe-faim, son action stimulante et son arôme aux airs de Noël.

PLATS PRÉFÉRÉS

Son goût est très puissant (et un peu « pharmaceutique »), mais c'est ça qui est pratique avec l'huile essentielle de giroflier : à la différence des clous en eux-mêmes, difficiles à doser, on peut ajuster au mieux la quantité ajoutée aux recettes. On peut aussi calmer son arôme puissant en la mariant avec une autre huile essentielle, cannelle, muscade ou/et gingembre, plus « sucrée ». Elle est très intéressante dans des préparations riches en goût et en ingrédients comme les plats en sauce, dans une potée, un canard aux pommes, toute sorte de currys. Elle met son grain de sel aussi dans les marinades pour le gibier et les conserves au vinaigre. Au rayon sucré, elle se marie bien avec les pommes, les oranges, pimente une confiture de vieux garçon et reste incontournable dans un vin chaud.

Laurier noble

Nom latin : *Laurus nobilis*

MAGIE

Son rôle en cuisine est une vieille histoire : quel manuel de gastronomie ne met pas en scène ce précieux aromate qui, lié à du thym, enchante tout ragoût ? Il doit évidemment ce succès à son parfum, vrai clin d'œil méditerranéen, mais pas seulement ! L'huile essentielle de laurier est reconnue pour son potentiel antibactérien puissant : les bactéries les plus agressives (staphylocoques, streptocoques, gonocoques...) ne l'effraient pas, pas plus que les virus. Elle combat les mycoses, la fermentation digestive (responsable des ballonnements), dope le système immunitaire, assure le ménage de la sphère respiratoire et stimule le cerveau.

PLATS PRÉFÉRÉS

Son goût puissant la prédispose à se marier aux plats salés : incontournable dans les ragoûts, on l'a dit, elle met aussi du soleil dans les marinades pour légumes, viandes et poissons. Soupes et bouillons sont prêts à l'accueillir et, plus original car difficile à obtenir avec les feuilles de laurier, elle mettra un peu de piquant dans vos fromages blancs et de chèvre.

Lavande officinale (ou lavande vraie)

Nom latin : *Lavandula officinalis* ou *angustifolia* ou *vera*

MAGIE

Magicienne en chef, l'huile essentielle de lavande cumule les bienfaits au point d'être qualifiée d'incontournable en aromathérapie. Et pour cause : c'est un véritable pansement pour le corps et l'âme... Insomnie, nervosité, migraine, vertiges, anxiété, stress sont tout bonnement balayés. Pour ce qui nous intéresse particulièrement ici, la cuisine aromatique, elle brille par son pouvoir à faciliter la digestion et à doper l'élimination des toxines par les urines et la sueur.

PLATS PRÉFÉRÉS

Son parfum nous est tellement familier via les cosmétiques, qu'on pourrait craindre de la mêler à notre cuisine... Rassurez-vous, elle exhale une saveur délicate, bien présente, mais sans arrogance. Elle est très à l'aise avec les desserts sucrés : yaourt (avec une pointe d'huile essentielle d'orange en plus, un régal), fromage blanc ; fruits en salade, en gratins ou poêlés ; riz au lait, glace, crème brûlée, cookies, mousse... La mêler aux plats salés demande plus d'audace, mais on est parfois bien récompensé, comme avec cette salade verte aux figues fraîches et jambon cru délicieusement parfumée à l'huile aromatique de lavande. Et pour vous endormir paisiblement avec les grillons, 1 goutte dans une tisane ou en « bonbon » au miel...

Mandarine

Nom latin : *Citrus reticulata*

MAGIE

Sa petite pointe d'acidité a beau mettre des paillettes sur nos papilles, elle a le don de calmer les angoisses et d'apaiser l'irritabilité. Avec elle, c'est relax... même pour les enfants (plus de 6 ans), qu'elle débarrasse du mal des transports et des nausées en général.

PLATS PRÉFÉRÉS

Elle fera pétiller vos desserts (yaourts, crèmes brûlées, tartes, mousses, biscuits, charlottes...) et vos boissons (glaçons, soda aux fruits rouges, thé à la menthe, cocktails...). Elle est moins facile à apprivoiser avec les plats salés, mais comme beaucoup d'huiles essentielles d'agrumes, elle trouvera sa place dans des mets d'inspiration asiatique, marocaine ou indienne (tajines, curry...) : imaginez un canard rôti avec une pointe de mandarine... délicieux et antistress... le bonheur.

OceanofPDF.com

Marjolaine (à coquilles ou marjolaine des jardins)

Nom latin : *Origanum majorana*

MAGIE

Nous avons ici affaire à une bienfaitrice pour nos nerfs : elle agit sur les troubles nerveux à l'origine des maux d'estomac, brûlures, colites, des sensations d'oppression, de l'anxiété, et combat l'aérophagie et les ballonnements.

PLATS PRÉFÉRÉS

Confinée à un second rôle dans le bouquet garni, elle brille sous les feux de la rampe dès qu'on l'invite dans un plat de légumes du soleil (tomates, aubergines...), dans des soupes froides ou chaudes (fenouil, poivrons...), des tartes salées (saumon épinards, pizzas maison). Elle est moins convoitée dans les desserts, mais tient son rang dans les infusions digestives.

OceanofPDF.com

Mélisse

Nom latin : *Melissa officinalis*

MAGIE

L'huile essentielle de mélisse pourrait bien être l'emblème des comédiens, des candidats aux examens et de tous ceux que le trac guette... Fini, les « femmes au bord de la crise de nerfs », calmés, les caractères « soupe au lait », au diable les hystériques : elle chasse stress et mélancolie ! Très au fait des maux actuels, elle promet un endormissement paisible, facilité par une digestion sans problèmes et combat les troubles de la mémoire.

PLATS PRÉFÉRÉS

Son côté « citronnelle » la prédispose à réveiller vos desserts (salades de fruits, glaces, sorbets, crèmes, mousses...), mais pensez également à elle pour vos currys de légumes, bœuf sauté, poulet, crevettes, canard...

OceanofPDF.com

Menthe poivrée

Nom latin : *Mentha piperita*

MAGIE

C'est l'huile essentielle de choc ! Celle qui décongestionne un foie et draine des reins en un clin d'œil ; celle qui transforme une haleine chargée en un bouquet de fraîcheur... Tour à tour stimulante, apaisante, rafraîchissante et réchauffante selon les besoins, elle se met en quatre pour combattre les maux au quotidien. Prix d'excellence pour son talent à détoxifier un organisme et le rendre propre comme un sou neuf.

PLATS PRÉFÉRÉS

(Presque) tout lui est permis, sucré comme salé. Viandes (l'agneau confit et sa fameuse sauce à la menthe, boulettes de veau...), crudités (concombre-yaourt grec, tomates, melon...), légumes (courgettes farcies à la brousse, tian d'aubergines aux courgettes et poivron vert...), soupes (froides, aux petits pois, au concombre...) et fromages de chèvre en sont de bons exemples. Pour le sucré, même profusion : les entremets, flans, smoothies, boissons (fraîches ou infusions), coulis, salades de fruits et bonbons en frissonnent.

Orange douce

Nom latin : *Citrus sinensis*

MAGIE

Les huiles essentielles d'agrumes sont des concentrés de soleil : il n'y a qu'à pincer la peau d'une orange pour s'en faire une idée... ça picote délicieusement le nez (et ça fait briller les yeux, disait ma grand-mère), c'est chaud et frais à la fois. Mais trompeur, aussi, car son parfum semble dynamiser les sens, tandis que l'huile essentielle d'orange est réputée pour induire le sommeil et faciliter l'endormissement. Son « peps », elle le met au service de la digestion et de la lutte contre l'anxiété, la nervosité et l'agitation (même chez les enfants).

PLATS PRÉFÉRÉS

Elle immiscera avec brio son parfum subtilement acidulé dans les plats de poissons blancs (en marinade, papillote, salade...) et fera son show dans les pâtisseries, les desserts à base de fruits (salades, mousses, crèmes, smoothies...), aux côtés du chocolat noir, mêlée à un miel (pour une crêpe-party, par exemple) et, bien sûr, dans des sorbets. Elle sera comme un poisson dans l'eau pour aromatiser vos boissons et infusions. Ses meilleures amies ? Les huiles essentielles de cannelle et de cardamome.

Pamplemousse

Nom latin : *Citrus paradisii*

MAGIE

La magie de l'huile essentielle de pamplemousse semble toute dévouée à notre beauté : les lendemains de fête, par exemple, elle donne un sérieux coup de pouce au drainage de notre foie et de nos reins et, d'une façon générale, accélère l'évacuation de l'eau et de la cellulite (pensez à elle pour vos programmes « détox »).

PLATS PRÉFÉRÉS

Dès l'ouverture du flacon, on salive... parfait pour imaginer toutes les occasions de la mêler à notre cuisine. Nous l'avons mise à contribution avec succès pour « aciduler » des poissons (thon, tartare de saumon...), des plats à base de porc (marinade pour travers, filet mignon...) ou de poulet (tajine, marinade...). Mais aussi dans des salades (de crevettes, d'avocat...) et les légumes. Les « bouches sucrées » l'apprécient sous (presque) toutes ses formes : mousses, sirop, sablés, madeleines, cakes, sorbets et glaces, gâteaux et tartes.

Rose

Nom latin : *Rosa damascena*

MAGIE

Sacrée « reine des fleurs » depuis la nuit des temps, la rose continue à inspirer les botanistes qui ne cessent de la réinventer (notre préférée : la Cuisse de nymphe émue). Et comme toute reine qui se respecte, elle a des goûts de luxe, c'est la plus chère des huiles essentielles : 90 euros les 5 ml ! Quand la rose pousse la porte de la cuisine, c'est un enchantement pour les palais fins et... les libidos en berne : on la dit armée pour lutter contre la frigidité et l'impuissance ; de quoi voir la vie en rose.

PLATS PRÉFÉRÉS

Pour l'accompoder à vos plats, repensez au parfum suave et poudré des loukoums à la rose... et osez ! Lassi (avec un simple yaourt), crème aux œufs, mousses, sirop, salade de litchis, flans, compotes, boissons... Vous trouverez une belle source d'inspiration dans la cuisine indienne, par exemple les Rasagullas (des boulettes de fromage blanc parfumées à la rose).

Sarriette des montagnes

Nom latin : *Satureja montana*

MAGIE

Sa spécialité ? Les infections de tout bord : respiratoires, gynécologiques et intestinales. Elle traque également toute sorte d'inflammations (cystite, urétrite, prostatite) et, de façon générale, fortifie nos défenses. Antifatigue physique et nerveuse, elle lutte contre les pannes sexuelles, l'impuissance et la frigidité.

PLATS PRÉFÉRÉS

Hummm, sarriette, farigoulette, serpolet... ça vous met des cigales dans les papilles, non ? Vous l'avez compris : là où il y a des tomates cuites et de l'ail, la sarriette s'invite pour donner la dernière touche provençale : plats mijotés à base de viande blanche (lapin au miel et à la sarriette), de volailles, de poissons (blancs), d'agneau ; pizza maison, soupes, légumes (macédoine, petits pois, gratin de chou blanc, ratatouille...) représentent ses terrains de jeu salés favoris. Mais elle saura aussi apporter son petit goût de garrigue dans une compote de pêches, des crottins de chèvres rôtis, des crudités, une soupe de fraises...

Sauge scalarée

Nom latin : *Salvia sclarea*

MAGIE

C'est un peu notre « fée bien-être », à nous, les femmes... Elle veille sur la régularité des règles, atténue les douleurs menstruelles et ne nous lâche pas à la ménopause, en luttant contre les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale. C'est un bon tonique sexuel féminin.

PLATS PRÉFÉRÉS

Elle a toutes les audaces, mais sait se faire discrète, du bouillon à la salade de fruits (plutôt exotiques comme l'ananas, la mangue... accompagnée d'une pointe de vanille). Elle se joint aux viandes avec délice dans la recette de paupiettes de veau « à la saltimbocca » ou pour transcender un rôti de porc), aux poissons, aux volailles, aux pâtes, bien sûr, mais aussi aux œufs, au riz, aux soupes... et partout où se trouvent ses acolytes le romarin et le laurier. Pour profiter facilement des bienfaits de cette nouvelle amie, buvez-la en infusion : elle a le bon goût de ne pas être chère à l'achat.

Thym à thujanol

Nom latin : *Thymus vulgaris thujanoliferum*

MAGIE

Faut-il présenter cet allié incontournable de l'hiver ? Celui qui sait nous réchauffer tout en nous préservant des virus (et en les attaquant sans relâche quand ils sont déjà dans la place). Rhinopharyngite, angine, bronchite, sinusite, otite, grippe... aucune ne lui résiste. L'huile essentielle de thym à thujanol a une autre vertu, bien utile en cuisine aromatique : c'est l'amie du foie. Et qui dit sphère hépatique saine, dit adieu les toxines !

PLATS PRÉFÉRÉS

La voilà, notre farigoulette évoquée plus haut (le nom provençal du thym). Elle fait chanter les marinades, ensoleille les poissons (essayez avec des moules), les viandes, les volailles, le lapin (enduit de moutarde et rôti...), les sauces (tomate, pour salade verte, crudités...), les légumes (piperade, ratatouille, pâtes, pizzas, riz) et toute sorte de tajines. Elle est plus délicate à mêler aux plats sucrés (quoiqu'une goutte dans une compotée de pommes vous surprendra agréablement), mais reste un incontournable dans les thés, miels et infusions.

Verveine citronnée

Nom latin : *Lippia citriodora*

MAGIE

Nous connaissons tous son talent à nous plonger dans les bras de Morphée pour un sommeil réparateur, mais nous savons moins qu'elle a une action antidéprime très active : elle chasse l'angoisse et l'anxiété. Et comme elle est aux petits soins pour nos intestins, grâce à son pouvoir anti-inflammatoire, nous lui ouvrons grand la porte de la cuisine.

PLATS PRÉFÉRÉS

Son parfum délicieusement suave se fondra dans les fromages blancs, yaourts, salades et compotées de fruits, lassis et smoothies tout en apportant sa touche douceâtre de bonbon à l'ancienne. Son goût citronné lui autorise aussi les poissons (cabillaud en papillotes, langouste...), les tartes sucrées et, bien sûr, les thés et infusions.

OceanofPDF.com

Ylang-ylang

Nom latin : *Cananga odorata*

MAGIE

Premier envoûtement... le parfum fleuri et boisé ; à la fois frais et lourd de subtilités exotiques. Ça n'est pas par hasard : l'huile essentielle d'ylang-ylang balaie la grisaille et le stress. Elle s'attaque à toutes les fatigues, d'ordre sexuel, mental, physique ou psychologique ; met du piment dans la libido et mène la vie dure aux douleurs profondes, installées. Elle nous laisse relaxés, apaisés...

PLATS PRÉFÉRÉS

Sa forte personnalité la prédispose au sucré mais, on peut être tenté de la marier à l'huile essentielle de gingembre pour accompagner toutes sortes de plats inspirés de la cuisine indienne : blancs de volaille au citron confit, curry de lotte, lassi et cocktails à base de lait fermenté ou végétal... la liste est longue et c'est tant mieux pour le réveil de nos papilles. Pour débuter, à vous les fromages blancs, crèmes anglaises, fruits poêlés pochés, milk-shakes, smoothies, boissons froides et cocktails de fruits, salades de fruits exotiques (kiwis, oranges), tartes sucrées, vinaigrettes, crèmes (au tofu et framboises, savoureux...) !

Huiles essentielles : leur meilleur rôle

	Salade	Soupe	Poisson	Viande	Yaourt/ fromage blanc	Glaces, sorbets	Prépa- rations aux fruits
Angélique					✗	✗	✗
Basilic	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Bergamote	✗		✗	✗	✗	✗	✗
Cannelle	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Cardamome					✗	✗	✗
Citron	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Citronnelle		✗	✗		✗	✗	
Curcuma	✗	✗	✗	✗			
Estragon	✗	✗	✗	✗			
Géranium					✗	✗	✗
Gingembre	✗	✗	✗	✗		✗	✗
Girofle				✗			✗
Laurier	✗	✗	✗	✗	✗		

Huiles essentielles : leur meilleur rôle

	Salade	Soupe	Poisson	Viande	Yaourt/ fromage blanc	Glaces, sorbets	Prépa- rations aux fruits
Lavande	x				x	x	x
Mandarine	x	x	x	x	x	x	x
Marjolaine	x	x	x	x			
Mélisse	x	x	x	x	x	x	x
Menthe	x	x	x	x	x	x	x
Orange douce	x	x	x	x	x	x	x
Pamplemousse	x	x	x	x	x	x	x
Rose					x	x	x
Sarriette	x	x	x	x		x	x
Sauge		x	x	x	x		x
Thym	x	x	x	x			
Verveine			x		x	x	x
Ylang-ylang			x	x	x	x	x

Mes 100 recettes magiques

Toutes nos recettes sont conçues pour 4 personnes.

[Salades magiques](#)

[Soupes magiques](#)

[Entrées, en-cas](#)

[Le poisson, c'est trop bon](#)

[Une bonne viande](#)

[Pasta et pizza](#)

[Desserts cocons](#)

[Boissons magiques](#)

[OceanofPDF.com](#)

Salades magiques

[Salade de poulet à la cannelle](#)

[Champignons croquants au fenouil](#)

[Salade croque-chou à l'estragon](#)

[Carpaccio de Saint-Jacques citronné](#)

[Quinoa orange et vert](#)

[Melon au gingembre](#)

[Salade de pêches tièdes à la feta](#)

[Salade de pommes de terre des mers](#)

[Salade belle comme chou au basilic](#)

[Billes de melon sauce mélisse](#)

[OceanofPDF.com](#)

SALADE DE POULET À LA CANNELLE

Antifatigue, ventre plat

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients : 4 blancs de poulet ; 1 boîte de lentilles au naturel (250 g) ; 4 tranches d'ananas frais ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre de cidre ; 1 goutte d'HE de cannelle ; sel, poivre.

- ◆ Déposez les blancs de poulet dans le panier du cuit-vapeur, faites-les cuire pendant 10 minutes puis laissez-les refroidir.
- ◆ Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les tranches d'ananas.
- ◆ Détaillez le poulet et l'ananas en cubes. Égouttez les lentilles dans une passoire.
- ◆ Dans un bol, mélangez le restant de l'huile d'olive, l'huile essentielle de cannelle, le vinaigre, le sel et le poivre. Répartissez les lentilles dans 4 assiettes, ajoutez l'ananas et le poulet, arrosez de la sauce.

Astuce papilles

On ne saurait trop vous conseiller d'utiliser de l'ananas frais. Au marché, il doit être lourd, parfumé et tendre sous le pouce côté « toupet ».

CHAMPIGNONS CROQUANTS AU FENOUIL

Immunité, antiballonnements

Préparation : 10 minutes

Ingrédients : 500 g de champignons de Paris ; 1 c. à s. de moutarde ; 1 yaourt ; 1 c. à s. de crème à 8 % ; 2 c. à s. de pignons de pin ; 2 gouttes d'HE de fenouil ; sel, poivre.

- ◆ Lavez et émincez les champignons. Mettez-les dans un saladier avec les pignons de pin.
- ◆ Mélangez le yaourt avec la moutarde, la crème fraîche et l'huile essentielle de fenouil.
- ◆ Salez et poivrez.
- ◆ Versez la sauce sur les champignons, remuez consciencieusement et servez bien frais.

Astuce papilles

À servir en version familiale, dans un saladier, ou « perso », dans des verrines.

SALADE CROQUE-CHOU À L'ESTRAGON

Anticancer, antiallergie

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 1 petit chou-fleur ; 1 petite boule de céleri-rave ; 1 yaourt nature ; 1 goutte d'HE d'estragon ; $\frac{1}{2}$ citron ; 2 c. à c. de moutarde ; sel, poivre.

- ◆ Faites cuire le chou-fleur à la vapeur 15 minutes : il doit rester légèrement croquant.
- ◆ Lavez, essuyez et râpez très finement le céleri.
- ◆ Dans un bol mélangez la moutarde, le sel, le poivre, le yaourt, l'huile essentielle d'estragon et le jus du citron.
- ◆ Rafraîchissez le chou-fleur sous l'eau. Mélangez-le au céleri et arrosez de la sauce.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer l'estragon par le basilic, aux vertus santé similaires.

CARPACCIO DE SAINT-JACQUES CITRONNÉ

Détox, drainant, apaisant

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingrédients : 12 noix de Saint-Jacques fraîches ; 3 gousses de vanille ; 3 c. à s. d'huile de noisette ; 3 gouttes d'HE de citron.

- ◆ Rincez et épongez les noix de Saint-Jacques. Détaillez-les en fines lamelles.
- ◆ Fendez les gousses de vanille dans la longueur et récupérez les graines à l'aide d'un petit couteau rond.
- ◆ Mélangez l'huile essentielle de citron, l'huile de noisette et les graines de vanille. Arrosez les Saint-Jacques de cette sauce et laissez-les mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.
- ◆ Répartissez les Saint-Jacques sur 4 assiettes et servez bien frais.

Astuce papilles

Servez ce carpaccio avec un guacamole. Si vous êtes une aficionada des saveurs « exotiques », parsemez votre carpaccio de quelques feuilles de coriandre fraîche. Sinon, remplacez-les par des feuilles de menthe.

QUINOA ORANGE ET VERT

Riche en fibres, calmant, sans gluten

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingrédients : 50 g de quinoa ; 1 citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 petit pot d'œufs de saumon ; 2 gouttes d'HE d'orange ; sel, poivre.

Pour le pesto : 60 g de roquette ; ½ botte de basilic ; 2 gousses d'ail ; 2 c. à s. de parmesan en poudre ; 2 c. à s. de pignons de pin ; 1 c. à s. d'huile d'olive.

- ◆ Versez le quinoa dans deux fois son volume d'eau bouillante salée et laissez cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau (environ 10 minutes). Laissez tiédir puis ajoutez le jus du citron, l'huile d'olive et l'huile essentielle d'orange.
- ◆ Mettez la roquette, le basilic, l'ail, le parmesan et les pignons dans le bol du mixeur, incorporez progressivement l'huile d'olive en filet.
- ◆ Dans 4 verrines alternez une couche de quinoa, une couche de pesto et une couche d'œufs de saumon. Placez au frais pendant 1 heure.

Astuce papilles

Pour une tablée nombreuse, remplacez les œufs de saumon (très chers) par des œufs de lump.

MELON AU GINGEMBRE

Tonus, bon pour le transit, rafraîchissant

Préparation : 10 minutes

Ingrédients : 2 melons ; 2 gouttes d'HE de gingembre ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 orange ; 1 petite poignée de feuilles de menthe.

- ◆ Coupez les melons en deux, épépinez-les. Prélevez des billes à la cuillère parisienne et remettez-les dans les demi-melons.
- ◆ Mélangez l'huile essentielle de gingembre avec l'huile d'olive, le jus de l'orange et un zeste râpé finement. Arrosez-en le melon.
- ◆ Parsemez de menthe ciselée et servez bien frais.

Astuce papilles

Les invités en ont laissé ? Mixez le tout, versez dans un bac à glaçons ; ils rafraîchiront un jus d'orange et lui donneront une petite note épicée.

SALADE DE PÊCHES TIÈDES À LA FETA

Antioxydante, tonique

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 3 minutes

Ingédients : 4 pêches bien mûres ; 1 citron vert ; 200 g de mesclun ; 250 g de feta ; 1 oignon rouge ; 2 gouttes d'HE de menthe ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Pelez les pêches, détaillez-les en quartiers, arrosez-les de la moitié du jus du citron. Saisissez-les 3 minutes dans une poêle antiadhésive bien chaude en les retournant à mi-cuisson.
- ◆ Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec l'huile essentielle de menthe et le reste de jus de citron.
- ◆ Ajoutez le mesclun, la feta détaillée en dés, l'oignon rouge émincé, le sel et le poivre.
- ◆ Mélangez et servez immédiatement.

Astuce papilles

Musclez votre salade avec quelques gouttes de Tabasco.

SALADE DE POMMES DE TERRE DES MERS

Oméga 3, antifatigue

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive ; 8 pommes de terre nouvelles ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre de cidre ; 1 c. à c. de moutarde ; 1 goutte d'HE de gingembre ; 6 tiges de ciboulette ; sel, poivre.

- ◆ Faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 minutes. Laissez-les refroidir, pelez-les et détaillez-les en dés.
- ◆ Dans un saladier, émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, l'huile essentielle de gingembre, le sel et le poivre.
- ◆ Égouttez les sardines, coupez-les en morceaux. Versez-les dans le saladier avec les pommes de terre. Mélangez et parsemez de ciboulette ciselée.

Astuce papilles

Pas le temps de laisser refroidir ? Qu'à cela ne tienne, servez-la tiède !

OceanofPDF.com

SALADE BELLE COMME CHOU AU BASILIC

Anticancer, fibres, digestive

Préparation : 15 minutes

Ingrédients : 1 chou blanc ; 3 pommes granny-smith ; 1 yaourt bifidus nature ; 1 c. à s. de sauce soja ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 goutte d'HE de basilic ; poivre.

- ◆ Râpez le chou finement. Pelez les pommes et détaillez-les en dés.
- ◆ Dans un saladier, mélangez le yaourt, la sauce soja, le poivre et l'huile essentielle de basilic diluée dans l'huile d'olive.
- ◆ Ajoutez le chou et les pommes.
- ◆ Mélangez et servez bien frais.

Astuce papilles

Pour une salade plus complète, écrasez 4 œufs durs à la fourchette (mimosa) et répartissez-les directement sur le dessus.

OceanofPDF.com

BILLES DE MELON SAUCE MÉLISSE

Minceur, antihypertension

Préparation : 10 minutes

Ingrédients : 2 gros melons ; 3 gouttes d'HE de mélisse.

- ◆ Coupez les melons en deux et épépinez-les. Prélevez une vingtaine de billes à la cuillère parisienne pour la décoration.
- ◆ Récupérez la chair des melons avec une cuillère à soupe, mettez-la dans le blender avec l'huile essentielle de mélisse et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- ◆ Répartissez dans 4 coupes, ajoutez les billes de melon et gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce papilles

Passez quelques tranches très fines de jambon cru à la poêle, feu pas trop vif pour les amener à être croquantes, laissez-les refroidir, puis émiettez-les au-dessus de chaque verrine.

Soupes magiques

[Îles flottantes au basilic sur mer de tomates](#)

[Crème de carottes au cumin](#)

[Gaspacho au laurier](#)

[Velouté de patates douces au gingembre](#)

[Crème de petits pois mentholée](#)

[Soupe de potiron à la cannelle](#)

[Velouté de tomates à l'occitane](#)

[Soupe de courgettes à la sauge](#)

[Velouté de carottes aux agrumes et au gingembre](#)

[Soupe de lentilles au cumin](#)

[Velouté de maïs au thym](#)

[Soupe givrée au géranium](#)

[Duo de céleri au romarin](#)

[OceanofPDF.com](#)

ÎLES FLOTTANTES AU BASILIC SUR MER DE TOMATES

Antioxydantes, top minceur

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 2 minutes

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 1,5 kg de tomates bien mûres ; 6 gousses d'ail ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 pincée de piment d'Espelette ; 2 blancs d'œufs ; 2 gouttes d'HE de basilic ; 4 tiges de ciboulette ; sel.

- ◆ Lavez, pelez et épépinez les tomates. Mettez-les dans le blender avec l'ail épluché, l'huile d'olive, le piment d'Espelette et le sel. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures.
- ◆ Pendant ce temps, versez les blancs d'œufs dans un saladier, ajoutez l'huile essentielle de basilic et montez-les en neige bien ferme.
- ◆ Mettez une casserole d'eau à frémir. Prélevez 4 cuillères à soupe de blanc d'œuf et faites-les pocher dans l'eau pendant 1 minute de chaque côté. Posez-les sur la crème de tomates et parsemez de ciboulette.

Astuce papilles

Mer chaude, ou mer froide, vous pouvez servir cette crème chaude en la réchauffant avant d'y déposer les îles flottantes.

CRÈME DE CAROTTES AU CUMIN

Belle peau, antioxydante, bonne pour la digestion

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 500 g de carottes ; 2 yaourts ; 2 gouttes d'HE de cumin ; ½ bouquet de persil plat ; sel, poivre.

- ◆ Pelez les carottes, coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
- ◆ Versez-les dans le blender avec les yaourts, l'huile essentielle de cumin, le sel et le poivre.
- ◆ Mixez jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.
- ◆ Servez tiède parsemé de persil ciselé.

Astuce papilles

Un filet de miel, et même les moins de 10 ans en redemandent !

GASPACHO AU LAURIER

Antioxydant, digestif, antiviral

Préparation : 10 minutes

Ingrédients : 1 kg de tomates ; 10 cl d'huile d'olive ; 3 gouttes d'HE de laurier ; 100 g de tapenade noire ; 2 tranches de pain de mie ; 1 barquette de tomates-cerises (12 à 16) ; sel, poivre.

- ◆ Coupez le chapeau des tomates-cerises, évidez-les à l'aide d'une cuillère à moka. Remplissez-les de tapenade et réservez au frais.
- ◆ Dans un blender, mixez la pulpe des tomates avec l'huile d'olive, l'huile essentielle de laurier et le pain de mie. Salez et poivrez. Filtrez au travers d'une passoire fine. Répartissez dans 4 verrines.
- ◆ Servez bien frais avec les tomates-cerises à la tapenade.

Astuce papilles

Voilà une belle occasion de dégainer vos huiles aromatisées. Un filet d'huile d'olive à l'huile essentielle de basilic sur chaque verrine donnera une onctuosité et un parfum en plus. Ou encore une huile aromatisée à la coriandre pour les plus curieux.

VELOUTÉ DE PATATES DOUCES AU GINGEMBRE

Antiballonnement, coupe-faim

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 50 minutes

Ingédients : 500 g de patates douces ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 1 c. à c. de cannelle ; 1 goutte d'HE de gingembre ; 40 cl de bouillon de volaille ; 1 citron vert ; sel, poivre.

- ◆ Pelez et coupez les patates douces en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur pendant 30 minutes.
- ◆ Dans une sauteuse, faites revenir à feu doux l'oignon émincé et l'ail écrasé avec l'huile d'olive pendant 5 minutes.
- ◆ Ajoutez les patates douces, la cannelle, le sel, le poivre et le bouillon.
- ◆ Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 15 minutes à feu doux.
- ◆ Ajoutez le jus du citron, l'huile essentielle de gingembre et mixez finement la préparation.

Astuce papilles

Parsemez votre soupe de graines de sésame que vous aurez fait dorer à sec dans une poêle antiadhésive ; de quoi lui donner un peu de croquant.

CRÈME DE PETITS POIS MENTHOLÉE

Drainante, anticancer

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients : $\frac{1}{2}$ litre de bouillon de volaille ; 300 g de petits pois frais ; 25 cl de crème liquide légère ; 1 goutte d'HE de menthe ; Tabasco ; sel, poivre.

- ◆ Portez à ébullition le bouillon, jetez-y les petits pois écossés et laissez cuire 10 minutes.
- ◆ Versez dans le blender avec la crème, salez, poivrez.
- ◆ Ajoutez quelques gouttes de Tabasco et l'huile essentielle de menthe.
- ◆ Filtrez à la passoire fine.

Astuce papilles

Pratique, vous pouvez servir cette crème aussi bien froide que chaude. Et la parsemer de quelques feuilles de menthe pour la décoration.

SOUPE DE POTIRON À LA CANNELLE

Belle peau, coupe-faim, tonique

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients : 1,2 kg de potiron ; 2 oignons ; 1 gousse d'ail ; 10 cl de crème fleurette ; 2 gouttes d'HE de cannelle ; 2 c. à c. d'huile d'olive ; sel.

- ◆ Épluchez le potiron, coupez-le en morceaux. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Dans une cocotte, faites-les revenir avec l'huile d'olive pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- ◆ Ajoutez la chair de potiron, puis 75 cl d'eau et salez.
- ◆ Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre (25 minutes).
- ◆ Mixez, ajoutez la crème et l'huile essentielle de cannelle, mélangez une dernière fois.

Astuce papilles

Son goût suave peut être rehaussé en touche finale par quelques copeaux de parmesan.

VELOUTÉ DE TOMATES À L'OCCITANE

Antioxydant, antiviral

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 1 kg de tomates bien mûres ; 2 c. à s. de concentré de tomates ; 1 oignon ; 2 gousses d'ail ; 2 gouttes d'HE de thym ; 2 gouttes d'HE de laurier ; 10 cl de crème fleurette ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sucre en poudre ; sel.

- ◆ Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
- ◆ Incorporez l'ail finement haché, le concentré de tomates puis les tomates coupées en morceaux. Assaisonnez d'une pincée de sucre et de sel.
- ◆ Versez 25 cl d'eau et portez à ébullition. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 15 minutes.
- ◆ Ajoutez les huiles essentielles de thym et de laurier, la crème et mixez.

Astuce papilles

S'il y a des estomacs fragiles parmi vos convives, ajoutez 1 cuillère à café de bicarbonate en même temps que l'eau : à la différence du sucre, qui masque l'acidité, le bicarbonate la neutralise.

SOUPE DE COURGETTES À LA SAUGE

Minceur, drainante, anticellulite

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients : 1 kg de courgettes ; 3 oignons ; 1 c. à c. de cumin en poudre ; 2 gouttes d'HE de sauge ; 2 c. à s. de crème fleurette légère ; sel, poivre.

- ◆ Coupez les courgettes en morceaux. Épluchez les oignons, coupez-les en 4.
- ◆ Mettez tous les morceaux dans une cocotte. Ajoutez 50 cl d'eau, le cumin, salez et poivrez. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (15 minutes).
- ◆ Hors du feu, ajoutez la crème fleurette et l'huile essentielle de sauge.
- ◆ Mixez, servez aussitôt.

Astuce papilles

Les courgettes sont si neutres qu'elles représentent un terrain de jeux idéal pour expérimenter les huiles essentielles. Essayez d'ajouter, en plus, 1 goutte d'huile essentielle de basilic...

VELOUTÉ DE CAROTTES AUX AGRUMES ET AU GINGEMBRE

Tonique, bon pour le transit

*Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes*

Ingrdients : 1 kg de carottes bio ; 2 oignons ; 2 gouttes d'HE de gingembre ; 20 cl de jus d'orange ; 20 cl de jus de pamplemousse ; 1 citron vert bio ; 1 c. à c. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Lavez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez et émincez les oignons.
- ◆ Dans une cocotte, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajoutez les carottes, 1 litre d'eau, les jus d'orange, de pamplemousse et du citron vert. Salez et poivrez. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres (30 minutes).
- ◆ Mixez le tout. Ajoutez le zeste de citron vert et l'huile essentielle de gingembre puis redonnez un tour de mixeur.

Astuce papilles

Servez cette « soupe » froide en entrée, ou chaude, en purée (en incorporant moins de jus de cuisson), pour accompagner une viande blanche par exemple.

SOUPE DE LENTILLES AU CUMIN

Anticholestérol, bonne pour la digestion

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 50 minutes

Ingrédients : 400 g de lentilles corail ; 1 boîte de tomates pelées (600 g) ; 2 oignons ; 2 gouttes d'HE de cumin ; 1 citron vert ; 20 cl de lait de coco ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir 5 minutes dans une cocotte avec l'huile d'olive.
- ◆ Ajoutez les lentilles et les tomates. Couvrez de 2 litres d'eau et remuez. Laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient parfaitement cuites (45 minutes). Salez et poivrez.
- ◆ Hors du feu, ajoutez le lait de coco, l'huile essentielle de cumin, le jus du citron vert. Mixez finement et servez bien chaud.

Astuce papilles

Ne salez jamais les lentilles en début de cuisson, si vous ne voulez pas vous casser les dents !

VELOUTÉ DE MAÏS AU THYM

Rassasiant, tonique

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 400 g de maïs doux ; 1 oignon ; 1 branche de céleri ; 25 cl de lait ; 2 gouttes d'HE de thym ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre

- ◆ Épluchez et émincez l'oignon et le céleri. Faites-les revenir 10 minutes dans une cocotte, avec l'huile d'olive.
- ◆ Ajoutez le maïs et 25 cl d'eau. Salez et poivrez.
- ◆ Portez à ébullition, laissez mijoter 10 minutes à feu doux.
- ◆ Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de thym, le lait froid et mixez jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux.

Astuce papilles

N'hésitez pas à vous approvisionner en légumes surgelés ou en boîte, il n'y a pas de saison pour se faire du bien.

OceanofPDF.com

SOUPE GIVRÉE AU GÉRANIUM

Top minceur, reminéralisante

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients : 1 kg de concombre ; 15 cl de crème à 8 % ; 3 c. à s. de ciboulette ; 3 c. à s. de cerfeuil ; 1 goutte d'HE de géranium ; sel, poivre.

- ◆ Pelez les concombres, fendez-les en deux dans la longueur, ôtez les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Détaillez la chair en petits dés.
- ◆ Plongez-les dans une casserole de 1 litre d'eau bouillante salée. Laissez pocher 10 minutes à petit feu puis recueillez le jus de cuisson et mixez-le avec la moitié des dés de concombre.
- ◆ Laissez refroidir cette purée puis incorporez la crème fraîche, la ciboulette et le cerfeuil ciselés, puis l'huile essentielle de géranium. Poivez et ajoutez le reste de concombre.
- ◆ Servez très frais.

Astuce papilles

Pour un repas frugal et savoureux, servez un bol de cette soupe accompagné de « mouillettes » de pain au levain grillé, recouvertes d'une fine tranche de truite fumée.

DUO DE CÉLERİ AU ROMARIN

Détoxicant hépatique

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients : 800 g de céleri-rave ; 2 branches de céleri ; 150 g de bacon dégraissé ; 1 filet de vinaigre de cidre ; 2 c. à s. de crème fleurette légère ; 1 goutte d'HE de romarin ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Épluchez et coupez en dés le céleri-rave. Effilez et émincez les branches de céleri en réservant quelques feuilles. Faites cuire les deux céleris 35 minutes dans 1 litre d'eau bouillante salée. Passez au moulin à légumes. Remettez sur feu doux avec les feuilles de céleri ciselées, du poivre et l'huile d'olive.
- ◆ Dans une poêle antiadhésive, faites revenir le bacon 2 à 3 minutes à feu vif. Hors du feu, déglacez avec le vinaigre, la crème liquide et l'huile essentielle de romarin.
- ◆ Versez dans la soupe, mélangez et servez.

Astuce papilles

Ne resalez pas, le bacon s'en charge.

Entrées, en-cas

[Bruschetta de la garrigue au chèvre frais](#)

[Tapenade de tomates à l'estragon](#)

[Poivrons grillés au basilic](#)

[Bouchées de feta marinée à la grecque](#)

[Rameaux de céleri au chèvre](#)

[Un œuf coque surprise](#)

[Dip de carotte au cumin](#)

[Houmous à la coriandre](#)

[Pommes de terre au four à l'huile essentielle de thym](#)

OceanofPDF.com

BRUSCHETTA DE LA GARRIGUE AU CHÈVRE FRAIS

Antioxydante, bonne pour la digestion

Préparation : 10 minutes

Ingrédients : 4 tranches de pain au levain ; 4 petits chèvres frais (80 g environ) ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 goutte d'HE de basilic ; 2 gousses d'ail ; 2 tomates ; 8 filets d'anchois ; sel.

- ◆ Dans un saladier, écrasez les fromages à la fourchette. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et l'huile essentielle de basilic, une pointe de sel et mélangez bien.
- ◆ Pelez les tomates après les avoir plongées 2 minutes dans l'eau bouillante. Épépinez-le, coupez-les en dés. Mettez-les dans un bol, salez, poivrez, ajoutez l'ail haché et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- ◆ Grillez les tranches de pain au toasteur. Recouvrez-les de chèvre au basilic, répartissez la concassée de tomates et décorez avec les filets d'anchois.

Astuce papilles

Difficile de ne pas convoquer l'huile essentielle de basilic quand les tomates sont au menu... ces deux-là sont faits pour vivre ensemble, tant leurs goûts s'accordent. Les anchois ne sont pas appréciés par tous ; remplacez-les par une cuillère à café de tapenade verte, si vos convives préfèrent.

TAPENADE DE TOMATES À L'ESTRAGON

Antioxydante, anti-allergie respiratoire

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 20 minutes

Ingrédients : 500 g de tomates ; 1 c. à c. de vinaigre de Xérès ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; quelques gouttes de Tabasco ; 2 gouttes d'HE d'estragon ; ¼ de botte de ciboulette ciselée ; sel, poivre.

- ◆ Pelez, épépinez et coupez les tomates en tout petits dés. Versez-les dans un saladier, salez et poivrez.
- ◆ Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre, le Tabasco, la ciboulette ciselée et l'huile essentielle d'estragon.
- ◆ Mélangez et laissez macérer 20 minutes au réfrigérateur.
- ◆ Servez à l'apéritif avec des croûtons de pain grillé.

Astuce papilles

Régime sans pain ? Remplacez les croûtons par des feuilles d'endives, qui feront office de cuillères.

POIVRONS GRILLÉS AU BASILIC

Antioxydants, bons pour la digestion

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Attente : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingédients : 4 poivrons rouges ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gousses d'ail ; 1 pincée de curcuma ; 1 goutte d'HE de basilic ; sel, poivre.

- ◆ Rincez les poivrons et posez-les entiers sur la grille du four. Faites-les cuire sous le gril th. 8 (240 °C) pendant 15 minutes en les tournant de temps en temps. Enfermez-les dans un sac plastique pendant 10 minutes, la condensation dans le sac fera décoller la peau.
- ◆ Pelez et pressez l'ail. Mélangez l'huile essentielle de basilic avec l'huile d'olive. Ajoutez le curcuma.
- ◆ Pelez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en lamelles. Disposez-les dans un plat creux, salez et poivrez puis arrosez-les de l'huile parfumée.
- ◆ Placez-les au réfrigérateur pendant 1 heure au moins.

Astuce papilles

Servez ces poivrons avec un carpaccio de saumon ou à l'apéritif sur de belles tranches de pain de campagne grillées.

BOUCHÉES DE FETA MARINÉE À LA GRECQUE

Antimicrobes

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 1 semaine

Ingédients : 350 g de feta ; 2 gousses d'ail ; 8 graines de coriandre ; ½ c. à c. de poivre en grains ; 1 goutte d'HE de laurier ; 1 goutte d'HE de thym ; 30 cl d'huile d'olive.

- ◆ Découpez la feta en cubes. Pelez l'ail. Écrasez au pilon les graines de coriandre et le poivre.
- ◆ Placez les dés de feta dans un bocal en verre, ajoutez le mélange poivre-coriandre et les gousses d'ail entières.
- ◆ Recouvrez complètement d'huile d'olive, ajoutez les huiles essentielles de laurier et de thym et fermez hermétiquement.
- ◆ Remuez doucement le bocal pour bien mélanger les huiles. Laissez mariner une semaine au réfrigérateur.
- ◆ Au moment de servir, égouttez les cubes de fromage et présentez-les sur du pain grillé.

Astuce papilles

Vous pouvez aussi les mêler à une salade de tomates concombre, à une ratatouille ou les glisser dans un sandwich au jambon cru...

RAMEAUX DE CÉLERI AU CHÈVRE

Antihypertension, bons pour la digestion

Préparation : 10 minutes

Ingrédients : 8 branches de céleri ; 1 bouquet de ciboulette ; 300 g de fromage de chèvre frais ; 1 goutte d'HE d'estragon ; sel, poivre.

- ◆ Nettoyez le céleri. Ciselez la ciboulette.
- ◆ Mélangez le fromage avec l'huile essentielle d'estragon, la ciboulette, le sel et le poivre.
- ◆ Garnissez les branches de céleri avec un peu de ce mélange. Mettez le reste dans une coupelle.
- ◆ Disposez les branches de céleri en étoile autour.

Astuce papilles

Pas de céleri sous la main ? C'est dommage, mais pas irréparable : des feuilles d'endives vous sauveront la mise.

UN ŒUF COQUE SURPRISE

Hyperprotéiné, coupe-faim, top minceur

Préparation : 1 minute

Cuisson : 3 minutes

Ingédients : 4 œufs bio ; 4 gouttes d'HE de votre choix (romarin, sauge, cumin, thym...).

- ◆ Plongez les œufs 3 minutes dans l'eau bouillante.
- ◆ Placez-les dans 4 coquetiers, décalottez-les, versez 1 goutte d'huile essentielle dans chaque œuf et mélangez à l'aide d'une petite cuillère.
- ◆ Dégustez...

Astuce papilles

4 mouillettes de pain complet « beurrées » au fromage frais et garnies d'une mini-tranche de jambon cru en accompagnement, et voilà un en-cas sain et nourrissant.

L'œuf a ceci de magique qu'on peut y verser directement les huiles essentielles, sans avoir à les diluer au préalable dans un quelconque support.

OceanofPDF.com

DIP DE CAROTTE AU CUMIN

Belle peau, bon pour le transit

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 500 g de carottes ; 1 yaourt nature ; 2 gouttes d'HE de cumin ; 1 c. à c. de coriandre en poudre ; 1 botte de persil plat ; 4 gouttes de Tabasco ; sel.

- ◆ Pelez les carottes, faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
- ◆ Mixez-les avec le yaourt, l'huile essentielle de cumin, la coriandre, le persil, le Tabasco et le sel.
- ◆ Servez bien frais avec des bâtonnets de crudités.

Astuce papilles

Achetez des carottes bio, vous serez dispensé de corvée d'épluchage...

OceanofPDF.com

HOUMOUS À LA CORIANDRE

Anticholestérol, fibres

Préparation : 10 minutes

Ingrédients : 1 petite boîte de pois chiches (400 g) ; 2 c. à s. de tahiné (crème de sésame) ; 2 c. à s. d'huile de sésame ; 1 citron ; 2 gousses d'ail ; 2 gouttes d'HE de coriandre ; sel, poivre.

- ◆ Égouttez les pois chiches en gardant le jus. Mettez-les dans le mixeur avec l'ail pelé, le tahiné, le jus du citron, l'huile essentielle de coriandre, le sel et le poivre.
- ◆ Mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Au besoin ajoutez un peu de jus des pois chiches.
- ◆ Transvasez le contenu dans un bol et creusez un puits au centre. Versez-y l'huile de sésame.
- ◆ Servez avec des gressins ou du pain libanais.

Astuce papilles

Si vous utilisez des pois chiches secs, couvrez-les d'eau froide et laissez reposer pendant 1 nuit. Le lendemain, égouttez-les, déposez-les dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Laissez frissonner pendant environ 45 minutes. Égouttez-les, en réservant du jus de cuisson, et versez-les dans un saladier, en supprimant les membranes au maximum.

Vous trouverez le tahiné au rayon produits exotiques des supermarchés ou en magasin bio.

POMMES DE TERRE AU FOUR À L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM

Énergie longue durée, antimicrobes

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 45 minutes

Ingédients : 8 pommes de terre de même taille (Agata, bintje...) ; 8 noix de beurre salé ; 8 gouttes d'HE de thym.

- ◆ Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Lavez les pommes de terre à l'eau froide, ne les séchez pas. Percez un trou à l'aide d'un évideur et remplissez-le d'une noix de beurre salé. Ajoutez une goutte d'huile essentielle de thym, puis enfermez chaque pomme de terre dans une papillote de papier-alu.
- ◆ Faites-les cuire au four pendant 45 minutes. Piquez avec une fourchette pour vérifier la cuisson.

Astuce papilles

Profitez-en pour soumettre la tablée à un « blind test » en utilisant une huile essentielle différente pour chaque pomme de terre ! Qui reconnaîtra le romarin ? l'estragon ? le cumin ?

Le poisson, c'est trop bon

[Moelleux de saumon en courgettes](#)

[Parmentier de cabillaud à l'orange](#)

[Sardines marinées à l'huile de mandarine](#)

[Tartare de daurade à la citronnelle](#)

[Saint-Jacques enrubannées à la menthe](#)

[Mi-cuit de saumon au gingembre](#)

[Thon mariné au lait de coco](#)

[Brochettes de vanille aux Saint-Jacques](#)

[Quiche saumon épinards au basilic](#)

[Curry de poisson à l'ylang-ylang](#)

[Daurade en croûte de sel](#)

[Faitout de moules façon garrigue](#)

[Colin au pesto](#)

[OceanofPDF.com](#)

MOELLEUX DE SAUMON EN COURGETTES

Oméga 3, hyperprotéiné

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients : 4 courgettes rondes ; 1 tomate ; 400 g de saumon frais ; 3 échalotes ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE d'estragon ; sel, poivre.

- ◆ Hachez le saumon au couteau. Évidez les courgettes, détaillez la chair en petits morceaux. Détaillez la tomate en tout petits dés.
- ◆ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Épluchez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez le saumon, la tomate coupée en dés, la chair des courgettes, salez et poivrez. Remuez et laissez cuire 5 minutes. Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle d'estragon et mélangez.
- ◆ Disposez les courgettes dans un plat allant au four. Garnissez-les de la préparation au saumon et enfournez pour 15 minutes.

Astuce papilles

Vous pouvez répartir une boule de mozzarella coupée en dés sur le plat avant de l'enfourner.

Si vous ne trouvez pas de courgettes rondes, des longues feront l'affaire ; coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez la chair pour faire de la place.

PARMENTIER DE CABILLAUD À L'ORANGE

Rassasiant, apaisant

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 55 minutes

Ingédients : 600 g de cabillaud ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE d'orange ; 4 pommes de terre ; 4 carottes ; 25 cl de lait demi-écrémé ; chapelure ; sel, poivre.

- ◆ Faites cuire le poisson à la vapeur pendant 15 minutes.
- ◆ Pelez les légumes et faites-les cuire ensemble 20 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, écrasez-les avec le lait chaud, du sel et du poivre.
- ◆ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Émiettez le poisson dans un plat à four, arrosez-le du mélange huile essentielle d'orange et huile d'olive. Remuez bien.
- ◆ Recouvrez avec la purée de légumes. Parsemez de chapelure et enfournez pour 20 minutes.
- ◆ Servez le parmentier dès qu'il est bien doré.

Astuce papilles

À servir impérativement accompagné d'une salade verte.

SARDINES MARINÉES À L'HUILE DE MANDARINE

Oméga 3, calmantes

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 2 heures

Ingédients : 8 grosses sardines fraîches en filets ; 1 citron vert ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 3 gouttes d'HE de mandarine ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; sel, poivre.

- ◆ Rincez les filets de poisson, séchez-les.
- ◆ Dans un bol, mélangez le jus du citron, l'huile d'olive, la coriandre ciselée, le sel, le poivre et l'huile essentielle de mandarine.
- ◆ Disposez les filets dans un plat creux (côté peau en dessous) et arrosez-les de la marinade. Couvrez d'un film alimentaire et placez au frais pendant 2 heures.
- ◆ Servez avec une salade et des tranches de pain grillé.

Astuce papilles

Si vous trouvez des anchois frais chez votre poissonnier, cette recette leur conviendra également parfaitement.

OceanofPDF.com

TARTARE DE DAURADE À LA CITRONNELLE

Bon pour la digestion

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingédients : 300 g de filets de daurade sans peau ; 4 pêches bien mûres ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 goutte d'HE de citronnelle ; 4 gouttes d'extrait de vanille ; ½ bouquet de coriandre ; sel, poivre.

- ◆ Passez le doigt sur les filets de poisson pour être sûr qu'il ne reste plus aucune arête. Le cas échéant, ôtez-les à la pince à épiler.
- ◆ Coupez la daurade et les pêches pelées en tout petits dés dans un saladier.
- ◆ Mélangez l'huile d'olive, l'huile essentielle de citronnelle, l'extrait de vanille, du sel et du poivre. Arrosez-en le tartare.
- ◆ Placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- ◆ Parsemez de coriandre ciselée au moment de servir.

Astuce papilles

Saupoudrez ce tartare de noisettes concassées ou de pignons de pin.

SAINT-JACQUES ENRUBANNÉES À LA MENTHE

Extra-light, bonnes pour la digestion

Préparation : 10 minutes

Marinage : 15 minutes

Ingédients : 12 noix de Saint-Jacques ; 1 beau concombre ; 4 citrons verts ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 goutte d'HE de menthe ; sel.

- ◆ Pressez les citrons, versez le jus sur les Saint-Jacques. Laissez mariner au frais pendant 15 minutes en les retournant de temps en temps.
- ◆ À l'aide d'un économie, taillez de longs rubans dans le concombre.
- ◆ Enroulez chaque noix de Saint-Jacques égouttée dans une lanière et transpercez-la d'une pique en bois pour la maintenir.
- ◆ Saupoudrez de sel. Arrosez de l'huile essentielle de menthe mélangée à l'huile d'olive et placez au frais en attendant de servir.

Astuce papilles

Vous pouvez utiliser des Saint-Jacques surgelées ; dans ce cas, laissez-les égoutter 1 heure avant de les préparer.

OceanofPDF.com

MI-CUIT DE SAUMON AU GINGEMBRE

Oméga 3, antifatigue

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients : 4 dos de saumon ; 1 c. à c. de miel liquide ; 2 gouttes d'HE de gingembre ; 1 citron ; sel, poivre.

- ◆ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Placez les dos de saumon dans un plat allant au four, côté peau.
- ◆ Délayez l'huile essentielle de gingembre dans le miel puis incorporez le jus du citron.
- ◆ Versez sur le poisson, salez, poivrez et enfournez pour 10 minutes.

Astuce papilles

Le mi-cuit de saumon avec son cœur cru, peut ne pas plaire à tout le monde... pas de souci, mettez-le 10 minutes de plus au four après l'avoir retourné.

OceanofPDF.com

THON MARINÉ AU LAIT DE COCO

Oméga 3, no stress, antifringales

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 500 g de thon frais ; 5 citrons verts ; 30 cl de lait de coco ; 1 goutte d'HE de pamplemousse ; 2 gouttes d'HE d'orange ; sel, poivre.

- ◆ Détaillez le thon en fines tranches. Placez-les dans un saladier, salez et recouvez du jus des citrons. Placez au frais pendant 2 heures.
- ◆ Dans un bol, mélangez le lait de coco et les huiles essentielles de pamplemousse et d'orange.
- ◆ Ôtez le poisson de la marinade et assaisonnez-le avec le lait de coco et poivrez.
- ◆ Servez frais.

Astuce papilles

Le thon c'est bon, mais cher... Tentez cette recette avec du saumon. Et pour réussir parfaitement vos tranches fines, entreposez le poisson 30 minutes au congélateur ; durci, il se « tiendra » mieux.

BROCHETTES DE VANILLE AUX SAINT-JACQUES

Détox, apaisantes, insolites

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 4 minutes

Marinage : 1 heure

Ingédients : 12 belles noix de Saint Jacques ; 4 gousses de vanille séchées ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 3 c. à s. de graines de sésame ; 4 gouttes d'extrait de vanille ; 3 gouttes d'HE de citron.

- ◆ Mélangez l'huile essentielle de citron, l'extrait de vanille et l'huile d'olive. Déposez-y les noix de Saint-Jacques et laissez mariner au frais pendant 1 heure.
- ◆ Préchauffez le gril du four th. 8 (240 °C). Enfilez trois noix de Saint-Jacques sur chaque gousse de vanille et parsemez de graines de sésame.
- ◆ Faites saisir 4 minutes sous le gril du four en retournant les brochettes à mi-cuisson.

Astuce papilles

Pour rester dans l'ambiance, servez-les avec une purée de patates douces. Ou carrément une purée de pommes fruits.

QUICHE SAUMON ÉPINARDS AU BASILIC

Réconfortante, oméga 3

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients : 1 pâte feuilletée ; 300 g d'épinards hachés surgelés ; 250 g de saumon cuit ; 3 œufs ; 2 c. à s. de crème fraîche légère ; 3 gouttes d'HE de basilic ; sel, poivre.

- ◆ Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte.
- ◆ Répartissez les épinards décongelés et bien essorés, puis émiettez le saumon par-dessus.
- ◆ Dans un saladier, battez les œufs en omelette, incorporez la crème, le sel, le poivre et l'huile essentielle de basilic. Mélangez. Versez la préparation sur la pâte.
- ◆ Enfournez pour 30 minutes.

Astuce papilles

Mettez une part de côté pour votre pause déjeuner ; une poignée de roquette à la vinaigrette dans un sac de congélation et hop ! au boulot.

CURRY DE POISSON À L'YLANG-YLANG

Top digestion, antifatigue, top minceur

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 600 g de cabillaud ; 2 yaourts veloutés ; 2 oignons ; 1 gousse d'ail ; 1 citron vert ; 1 c. à s. d'huile de colza ; 1 cm de gingembre frais ; 1 c. à c. de curry ; 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang ; poivre.

- ◆ Pelez l'ail, les oignons et le gingembre, hachez-les finement et, dans une cocotte, faites-les blondir pendant 5 minutes avec l'huile de colza.
- ◆ Ajoutez le poisson détaillé en cubes et faites-le doré en remuant.
- ◆ Saupoudrez de curry, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 10 minutes.
- ◆ Dans un bol, fouettez les yaourts, le jus du citron et l'huile essentielle d'ylang-ylang. Versez sur le poisson, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes.

Astuce papilles

Quelques feuilles de coriandre parsemées dessus... un visa pour l'océan Indien !

DAURADE EN CROÛTE DE SEL

Bonne pour la digestion, extra-light

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients : 1 daurade de 1 kg ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; ½ bouquet de persil ; 2,5 kg de gros sel ; 1 goutte d'HE de thym ; 1 goutte d'HE de laurier.

- ◆ Demandez à votre poissonnier de vider le poisson mais sans l'écailler.
- ◆ Préchauffez le four th. 8 (240 °C). Dans un bol mélangez l'huile d'olive, les huiles essentielles de thym et de laurier et le persil ciselé. Versez à l'intérieur du poisson.
- ◆ Disposez un tiers du sel au fond d'un plat à four de la taille du poisson et arrosez de quelques gouttes d'eau. Déposez-y la daurade, recouvrez-la du reste de sel et arrosez à nouveau de quelques gouttes d'eau.
- ◆ Enfournez et faites cuire 30 minutes.

Astuce papilles

Utilisez du gros sel gris, riche en oligo-éléments. Une fois cuit, attendez une dizaine de minutes avant de « casser la croûte » !

FAITOUT DE MOULES FAÇON GARRIGUE

Antiballonnements, fer

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 2 kg de moules ; ½ bulbe de fenouil ; 2 gouttes d'HE d'estragon ; 2 échalotes ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 20 cl de crème liquide ; poivre.

- ◆ Nettoyez les moules. Pelez et émincez les échalotes et le fenouil. Faites-les revenir dans un faitout avec l'huile d'olive. Ajoutez l'huile essentielle d'estragon, remuez, puis versez ½ verre d'eau.
- ◆ Couvrez et augmentez le feu afin que le faitout se remplisse de vapeur, puis ajoutez les moules. Replacez le couvercle et secouez le faitout de temps en temps pour bien mélanger.
- ◆ Laissez cuire 5 minutes, versez la crème fraîche, poivrez et poursuivez la cuisson 1 minute.
- ◆ Servez aussitôt.

Astuce papilles

Ne gâchez pas votre recette avec des moules mal nettoyées qui crissent sous la dent : mettez-les à tremper une dizaine de minutes (pas plus, elles perdraient leur goût iodé) dans une eau froide très poivrée additionnée d'un verre de lait... elles adorent ça. Pour en profiter, elles s'entrouvrent et rejettent les impuretés.

COLIN AU PESTO

Bonnes protéines, bonne digestion, extra-light

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 4 minutes

Ingédients : 4 filets de colin ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; ½ bouquet de persil ; ½ bouquet de ciboulette ; 3 gousses d'ail ; 1 c. à s. de câpres ; 2 gouttes d'HE de basilic ; sel, poivre.

- ◆ Dans un mortier, écrasez l'ail pelé avec du sel et du poivre, ajoutez le persil et la ciboulette ciselés, les câpres détaillées en tout petits morceaux. Pilez jusqu'à obtenir une pâte.
- ◆ Ajoutez l'huile d'olive et l'huile essentielle de basilic, mélangez à nouveau.
- ◆ Salez et poivrez les filets de colin. Faites-les cuire 4 minutes dans une poêle chaude légèrement huilée.
- ◆ Servez-les filets de poisson avec le pesto par-dessus.

Astuce papilles

Accompagnez de pâtes fraîches : linguines, nids de tagliatelles...

Une bonne viande

[Poulet aux amandes et à l'ylang-ylang](#)

[Moelleux de veau à la sauge](#)

[Filet de porc au miel et à la citronnelle](#)

[Graine de poulet aux épices](#)

[Mignon de porc acidulé](#)

[Friand de bœuf à l'ylang-ylang](#)

[Lapin aux cerises et au basilic](#)

[Marinade pour viande rouge](#)

[Tartare de veau au cumin](#)

[Terrine de veau endimanchée](#)

OceanofPDF.com

POULET AUX AMANDES ET À L'YLANG-YLANG

Coupe-faim, calmant

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients : 4 blancs de poulet ; 2 oignons ; 1 cm de gingembre frais ; 25 cl de crème fleurette ; 50 g d'amandes effilées ; 2 c. à s. d'huile de colza ; 1 goutte d'HE d'ylang-ylang ; sel, poivre.

- ◆ Épluchez et hachez les oignons. Découpez les blancs de poulet en lamelles. Pelez et râpez le gingembre.
- ◆ Dans une sauteuse, faites revenir les oignons dans l'huile de colza pendant 5 minutes.
- ◆ Ajoutez le poulet et le gingembre, poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant.
- ◆ Incorporez la crème fleurette, les amandes et l'huile essentielle d'ylang-ylang. Salez et poivrez, laissez mijoter encore 3 minutes à feu doux.

Astuce papilles

Servez avec un légume doux en goût (courgettes, riz blanc...) pour calmer le jeu.

MOELLEUX DE VEAU À LA SAUGE

Brûle-graisses, tonique

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 h 10

Ingédients : 1 kg d'épaule de veau ; 1 litre de lait demi-écrémé ; 1 tête d'ail ; 2 gros oignons ; 2 feuilles de laurier ; 2 gouttes d'HE de sauge ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Dans une cocotte, faites revenir la viande avec l'huile d'olive sur toutes ses faces. Quand elle est bien dorée, ôtez-la.
- ◆ Mettez dans la cocotte les gousses d'ail pelées entières, les oignons émincés et le laurier, laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- ◆ Versez le lait dans la cocotte, lorsqu'il est chaud ajoutez le rôti, salez, poivrez et laissez cuire à couvert 1 heure à feu doux.
- ◆ En fin de cuisson ajoutez l'huile essentielle de sauge et remuez.
- ◆ Ôtez le laurier et servez bien chaud.

Astuce papilles

En été, accombez-le de pois gourmands croquants, revenus vite fait au wok. En hiver : avec une poêlée de champignons-pommes de terre, ou un assortiment de haricots (blancs, verts, flageolets...).

FILET DE PORC AU MIEL ET À LA CITRONNELLE

Coupe-faim, exotique

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Marinage : 1 heure

Ingrédients : 600 g de filet mignon de porc ; 2 c. à s. de miel liquide ; 1 c. à s. de sauce soja ; 2 gousses d'ail hachées ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE de citronnelle ; poivre.

- ◆ Dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja, l'ail haché, l'huile essentielle de citronnelle et le poivre.
- ◆ Massez le filet mignon de toutes parts avec ce mélange et laissez mariner au frais 1 heure recouvert d'un film alimentaire.
- ◆ Dans une cocotte, faites dorer la viande sur toutes les faces avec l'huile d'olive, couvrez et laissez mijoter 30 minutes à feu doux.
- ◆ Servez bien chaud.

Astuce papilles

Pour être totalement sous le charme asiatique, détaillez la viande en dés, parsemez-la de coriandre fraîche ciselée, accombez de vermicelles chinois et rangez les fourchettes, on mange avec des baguettes !

GRAINE DE POULET AUX ÉPICES

Fibres, ventre plat, coupe-faim

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients : 4 blancs de poulet ; 1 gousse d'ail ; 60 g de fruits secs mélangés (amandes, noisettes, noix de cajou...) ; 200 g de carottes ; 250 g de navets ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de cumin en poudre ; 2 gouttes d'HE de curcuma ; sel, poivre.

- ◆ Pelez les carottes et les navets, détaillez-les en bâtonnets. Coupez le poulet en lanières.
- ◆ Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et jetez-y le poulet. Salez, poivrez, saupoudrez de cumin et remuez.
- ◆ Ajoutez l'ail haché et les légumes. Couvrez, laissez cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
- ◆ Incorporez les fruits secs et l'huile essentielle de curcuma, servez aussitôt.

Astuce papilles

Des ogres à table ? Accompagnez ce plat d'un saladier de semoule parsemée de raisins secs et de coriandre fraîche ciselée.

MIGNON DE PORC ACIDULÉ

Antimicrobes, bon pour la digestion

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 600 g de filet mignon de porc ; 2 gousses d'ail ; 1 c. à s. de moutarde ; 1 orange ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE de pamplemousse ; sel, poivre.

- ◆ Faites revenir le filet mignon sur toutes ses faces, dans une cocotte avec l'huile d'olive.
- ◆ Ajoutez l'ail pelé et pressé, la moutarde et le jus de l'orange. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.
- ◆ Retirez la viande de la cocotte, gardez-la au chaud, laissez réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse.
- ◆ Ajoutez l'huile essentielle de pamplemousse et mélangez.
- ◆ Versez sur la viande et servez bien chaud.

Astuce papilles

À la fin de la cuisson, ajoutez 2 cuillères à soupe de crème légère à la sauce et déglacez (votre alibi taille fine, ce sont les huiles essentielles d'agrumes, drainantes et chasseuses de gras). Cela vous permettra d'en faire profiter la poêlée de champignons que vous servirez en accompagnement.

FRIAND DE BŒUF À L'YLANG-YLANG

Équilibrant nerveux, bon pour la libido

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Marinage : 2 heures

Ingrédients : 1 filet de bœuf de 600 g ; 1 c. à s. de miel liquide ; 8 feuilles de brick ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang ; sel, poivre.

- ◆ Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le miel et l'huile essentielle d'ylang-ylang.
- ◆ Badigeonnez la viande avec ce mélange. Laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.
- ◆ Dans une sauteuse, saisissez la viande avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- ◆ Étalez les feuilles de brick. Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive. Superposez-les deux par deux.
- ◆ Enroulez le filet dans les feuilles de brick et posez-le dans un plat à four. Enfournez pour 20 minutes.
- ◆ Sortez le filet en croûte du four, découpez-le en tranches fines et servez aussitôt.

Astuce papilles

Accompagnez de cocos plats.

LAPIN AUX CERISES ET AU BASILIC

Anticholestérol, bon pour la digestion, minceur

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingédients : 1 lapin coupé en morceaux ; 1 bocal de cerises (400 g) ; 1 gousse d'ail ; 1 oignon ; 2 gouttes d'HE de basilic ; 2 c. à c. de cumin en poudre ; ½ litre de bouillon de bœuf ; 4 c. à c. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Salez et poivrez les morceaux de lapin, faites-les dorer sur toutes leurs faces dans une cocotte avec 3 cuillères à café d'huile d'olive.
- ◆ Ajoutez l'oignon émincé, l'ail haché puis recouvrez avec le bouillon. Laissez cuire 1 heure.
- ◆ En fin de cuisson, ajoutez les cerises et le cumin. Mélangez bien et laissez chauffer 1 minute.
- ◆ Placez le lapin et les cerises sur le plat de service et faites réduire la sauce à feu vif.
- ◆ Incorporez l'huile essentielle de basilic diluée dans 1 cuillère à café d'huile d'olive et versez sur le plat.

Astuce papilles

Attention, il vous faut des cerises au jus et non pas au sirop.

MARINADE POUR VIANDE ROUGE

Antistress, antivirale

*Préparation : 5 minutes
Marinage : 2 heures*

Ingédients : 5 c. à s. de vinaigre balsamique ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gousses d'ail ; 1 oignon ; 1 goutte d'HE de thym ; 1 goutte d'HE de marjolaine ; 1 goutte d'HE de girofle ; sel, poivre.

- ◆ Diluez les huiles essentielles de thym, de marjolaine et de girofle dans l'huile d'olive. Ajoutez le vinaigre, l'ail et l'oignon hachés. Salez et poivrez.
- ◆ Déposez la viande dans cette marinade et laissez macérer au frais pendant environ 2 heures, avant de la faire cuire.

Astuce papilles

Thym, marjolaine et girofle forment un trio de saveurs fines et fortes à la fois, parfaites pour soutenir une viande rouge. Si vous voulez corser un peu plus votre marinade, gardez quand même la main légère avec le girofle, très puissant.

Vous pouvez remplacer le vinaigre balsamique par un bon vin rouge.

TARTARE DE VEAU AU CUMIN

Bon pour la digestion, coupe-faim, minceur

Préparation : 15 minutes

Ingrédients : 400 g de veau dégraissé (filet) ; 60 g de tomates séchées ; 2 jaunes d'œufs ; 3 petits oignons nouveaux ; 8 cornichons ; 2 c. à s. de câpres ; 1 c. à s. de persil haché ; 3 c. à s. de moutarde ; 1 c. à s. de sauce Worcestershire ; 12 gouttes de Tabasco ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE de cumin ; sel, poivre.

- ◆ Hachez la viande (au couteau de préférence) ou demandez à votre boucher de la hacher grossièrement.
- ◆ Émincez finement les tomates et mélangez-les à la viande. Réservez au frais. Hachez les oignons, les cornichons, les câpres et réunissez-les dans un saladier.
- ◆ Ajoutez les jaunes d'œufs, la moutarde, la sauce Worcestershire, le Tabasco, l'huile d'olive, l'huile essentielle de cumin, du sel et du poivre et mélangez. Incorporez le persil ciselé et la viande et mélangez à nouveau la préparation.
- ◆ Répartissez le tartare dans 4 assiettes et servez.

Astuce papilles

Accompagnez d'une salade de roquette et, si vous avez du temps, des chips de courgettes (4 grosses courgettes débitées en tranches fines badigeonnées d'huile d'olive sur les 2 faces, un peu de gros sel et hop ! au four th. 4 – 120 °C – pour 3 heures).

TERRINE DE VEAU ENDIMANCHÉE

Bonne pour la digestion, rassasiante

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 h 20

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 250 g de carottes nouvelles ; 4 petites courgettes ; 400 g de petits pois ; 1 litre de fond de veau ; 500 g de noix de veau ; 1 botte d'aneth ; 4 g d'agar agar ; 2 gouttes d'HE d'estragon ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Écossez les petits pois, faites-les cuire 10 minutes dans l'eau salée et rafraîchissez-les immédiatement sous l'eau froide.
- ◆ Détaillez les carottes et les courgettes en petits dés, faites-les cuire séparément à l'eau salée pendant 10 minutes puis égouttez-les.
- ◆ Mettez la viande à cuire dans le fond de veau pendant 1 heure. Laissez-la refroidir puis détaillez-la en dés.
- ◆ Mélangez l'huile d'olive et l'huile essentielle d'estragon dans un saladier, ajoutez-y la viande et remuez.
- ◆ Récupérez le jus de cuisson du veau dans une casserole et portez à ébullition. Incorporez l'agar agar et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes sans cesser de remuer.
- ◆ Répartissez les petits légumes dans le fond d'un moule à cake, puis les dés de viande et l'aneth, tassez bien. Recouvrez de la préparation à l'agar agar et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.

Astuce papilles

Pourquoi ne pas tenter une sauce à la menthe pour l'accompagner (50 g de feuilles de menthe hachées menues, 15 cl de vinaigre balsamique, 15 cl d'eau, sel, poivre, mixez) ?

OceanofPDF.com

Pasta et pizza

[Pastapenade](#)

[Lasagnes 5 légumes par jour](#)

[Pâtes potimarrantes à la sauge](#)

[Pâtes au thon et au romarin](#)

[Pâtes Orient-express aux crevettes](#)

[Pizza minute](#)

[Raviolis aux deux trésors](#)

[Penne toutes vertes](#)

[Tarte en rouge et noir](#)

[Tagliatelles épinards crème de ricotta](#)

[Spaghettis à l'encre de seiche et au basilic](#)

[OceanofPDF.com](#)

PASTAPENADE

Antimicrobes, bonne pour le cœur

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 500 g de pâtes de votre choix ; 20 olives noires dénoyautées ; 4 gousses d'ail ; 6 tiges de persil ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE de sarriette ; sel.

- ◆ Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage.
- ◆ Pendant ce temps, épluchez et hachez l'ail, faites-le dorer doucement dans une petite casserole avec l'huile d'olive.
- ◆ Égouttez les pâtes, assaisonnez-les avec l'huile chaude dans laquelle vous incorporez l'huile essentielle de sarriette.
- ◆ Ajoutez les olives coupées en petits morceaux et le persil ciselé. Mélangez et servez chaud.

Astuce papilles

Présentez accompagné de quelques petits quartiers de citron, le « choc » gustatif entre olives noires et acidité est tout simplement divin.

LASAGNES 5 LÉGUMES PAR JOUR

Antioxydantes, fibres

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 25

Ingédients : 15 feuilles de lasagnes précuites ; 1 aubergine ; 2 courgettes ; 2 tomates ; 2 carottes ; 300 g d'épinards frais ; 3 c. à s. de crème fraîche légère ; 2 gouttes d'HE de basilic ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Pelez et coupez en dés les carottes, l'aubergine, les courgettes et les tomates.
- ◆ Préchauffez le four th. 8 (240 °C). Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir les carottes et l'aubergine pendant 5 minutes.
- ◆ Ajoutez les courgettes et laissez cuire 5 minutes en remuant. Incorporez les tomates, salez, poivrez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.
- ◆ Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de basilic et remuez.
- ◆ Lavez les épinards et faites-les revenir dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 15 minutes. Salez, poivrez, ajoutez la crème et mélangez.
- ◆ Dans un plat à gratin, posez une couche de lasagnes. Recouvrez d'une couche de ratatouille, puis une couche de lasagnes, une couche d'épinards, une couche de lasagnes, une couche de ratatouille, une couche de lasagnes, une couche d'épinards et terminez par une couche de lasagnes.
- ◆ Enfournez pour 30 minutes et servez dès la sortie du four.

Astuce papilles

Pour faire taire les « jamais contents » qui trouveraient vos lasagnes un peu sèches, faites un coulis de tomates éclair : 500 g de tomates-cerises légèrement salées dans un bol, recouvrez d'un film plastique alimentaire et placez au micro-ondes pour 3 minutes. Les becs fins se régaleront avec une simple salade verte en accompagnement.

OceanofPDF.com

PÂTES POTIMARRANTES À LA SAUGE

Anti-rétention d'eau

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 500 g de penne ; 1 quartier de potimarron ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE de sauge ; 2 c. à s. de parmesan ; sel, poivre.

- ◆ Coupez le potimarron en cubes et faites-les dorer dans l'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez 1 verre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 20 minutes).
- ◆ Pendant ce temps, portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les pâtes et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et versez-les dans la préparation au potimarron.
- ◆ Ajoutez l'huile essentielle de sauge et le poivre, mélangez bien et répartissez dans 4 assiettes.
- ◆ Parsemez de parmesan râpé et servez bien chaud.

Astuce papilles

Si vous n'appréciez pas le petit goût de châtaigne du potimarron, préférez-lui le potiron, souvent plus sucré.

PÂTES AU THON ET AU ROMARIN

Top équilibrées, oméga 3

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 500 g de penne ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 grosse boîte de thon au naturel ; 500 g de tomates ; 1 gros oignon ; 2 gousses d'ail ; 2 gouttes d'HE de romarin ; sel, poivre.

- ◆ Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les pâtes et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet.
- ◆ Pendant ce temps, versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon émincé.
- ◆ Ajoutez les tomates coupées en morceaux, le sel, le poivre et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.
- ◆ Incorporez l'ail pressé, le thon émietté, poursuivez la cuisson 5 minutes. Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de romarin et mélangez.
- ◆ Égouttez les pâtes, incorporez la sauce. Servez immédiatement.

Astuce papilles

Pour faire encore plus rapide, utilisez une boîte de tomates pelées.

PÂTES ORIENT-EXPRESS AUX CREVETTES

Super-rassasiantes, bonnes pour la digestion

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients : 400 g de crevettes roses décortiquées ; 500 g de farfalle ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ; 2 c. à c. de curry ; 2 gouttes d'HE de basilic ; sel, poivre.

- ◆ Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de curry, le temps indiqué sur l'emballage.
- ◆ Dans une poêle bien chaude faites revenir les crevettes dans l'huile d'olive. Ajoutez l'ail haché, 1 cuillère à café de curry, du poivre.
- ◆ Laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de basilic et mélangez bien.
- ◆ Répartissez les pâtes dans les assiettes et disposez les crevettes par-dessus.

Astuce papilles

Pour un dîner de dernière minute, utilisez des crevettes surgelées déjà décortiquées, elles décongeleront dans la poêle.

PIZZA MINUTE

Antioxydante, antifatigue

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingédients : 1 pâte à pizza ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 3 oignons ; 1 grosse boîte de tomates entières pelées ; 2 gouttes d'HE de sarriette ; 100 g de gruyère râpé.

- ◆ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Étalez la pâte dans un moule à tarte.
- ◆ Faites revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive, ajoutez les tomates pelées en les écrasant à la fourchette. Laissez cuire 10 minutes à feu doux.
- ◆ Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de sarriette. Versez la préparation sur la pâte et parsemez de gruyère râpé.
- ◆ Enfournez pour 15 minutes.

Astuce papilles

Commandez de la pâte à pain à votre boulanger en grande quantité et congelez-la en portions « unitaires ». Toujours prête à improviser une pizza encore meilleure.

RAVIOLIS AUX DEUX TRÉSORS

Belle peau

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients : 500 g de potiron ; 2 gouttes d'HE de thym ; 3 oignons nouveaux ; 100 g de fromage de chèvre ; 1 paquet de 250 g de feuilles à wonton (raviolis chinois) ; poivre.

- ◆ Pelez le potiron, faites-le cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 20 minutes). Égouttez-le puis passez-le au presse-purée.
- ◆ Incorporez les oignons finement émincés, le chèvre émietté, le poivre et l'huile essentielle de thym. Mélangez bien.
- ◆ Déposez au centre de chaque feuille à wonton 1 cuillère à soupe de purée. Pliez les carrés en deux pour former un triangle et humidifiez légèrement les bords pour les souder.
- ◆ Faire cuire les raviolis dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.

Astuce papilles

Étonnantes, ces feuilles à wonton : à la vapeur, bouillies ou frites, elles peuvent être conjuguées à une foule de farces ! Vous les trouverez au rayon frais des magasins asiatiques.

PENNE TOUTES VERTES

Antioxydantes, anti-rétention d'eau

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients : 400 g de penne ; 100 g de roquette ; 200 g d'asperges vertes (surgelées) ; 60 g de parmesan râpé ; 10 cl d'huile d'olive ; 2 gouttes d'HE de basilic ; sel, poivre.

- ◆ Mixez la roquette avec le parmesan, l'huile d'olive, l'huile essentielle de basilic et du sel.
- ◆ Faites cuire les asperges 10 minutes à la vapeur puis détaillez-les en tronçons.
- ◆ Plongez les penne dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laissez-les cuire le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les, incorporez le pesto et les asperges et servez bien chaud.

Astuce papilles

Ajoutez 1 cuillère à café de thé matcha dans l'eau de cuisson des pâtes pour les colorer en vert. Le matcha est un thé vert moulu très fin, délicieux, mais qui coûte cher. Vous pouvez le remplacer par du thé vert sencha que vous réduirez en poudre dans un mortier. Passez-le ensuite dans une passoire fine pour ne récupérer que la poudre.

TARTE EN ROUGE ET NOIR

Antioxydante, oméga 3

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 1 rouleau de pâte brisée ; 25 tomates-cerises ; 8 filets d'anchois ; 10 olives noires dénoyautées ; 1 c. à s. de tapenade ; 2 gouttes d'HE de thym ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; poivre.

- ◆ Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Tartinez-la de tapenade.
- ◆ Coupez en deux les tomates et les olives. Répartissez-les sur la pâte, côté coupé vers le haut. Ajoutez les filets d'anchois.
- ◆ Mélangez l'huile d'olive et l'huile essentielle de thym, versez sur la tarte. Poivrez et enfournez pour 15 minutes.

Astuce papilles

Un élan de courage ? Faites vous-même votre pâte brisée : versez 200 g de farine dans une terrine, creusez un puits, ajoutez 1 pincée de sel et 100 g de beurre. Pétrissez en ajoutant un peu d'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Laissez-la reposer 2 heures avant de l'étaler.

TAGLIATELLES ÉPINARDS CRÈME DE RICOTTA

Bonnes pour le cœur

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 500 g de tagliatelles fraîches ; 15 cl de crème liquide allégée ; 125 g de ricotta ; 400 g d'épinards hachés surgelés ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ; 2 gouttes d'HE de sarriette ; sel, poivre.

- ◆ Décongelez les épinards, égouttez-les bien.
- ◆ Fouettez ensemble la crème, la ricotta et l'huile essentielle de sarriette.
- ◆ Dans une sauteuse, faites revenir doucement l'ail haché avec l'huile d'olive pendant 3 minutes puis ajoutez les épinards. Poursuivez la cuisson 10 minutes.
- ◆ Hors du feu, incorporez la crème à la sarriette, mélangez. Salez et poivrez.
- ◆ Faites cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau salée bouillante, le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les, ajoutez-les à la sauce et mélangez.
- ◆ Servez bien chaud.

Astuce papilles

Encore meilleur avec des épinards frais (comptez 1,5 kg d'épinards crus) !

Au moment de servir vous pouvez parsemer le plat de persil plat ciselé et de 1 cuillère à soupe de parmesan râpé.

OceanofPDF.com

SPAGHETTIS À L'ENCRE DE SEICHE ET AU BASILIC

Bons pour la digestion, antivieillissement

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients : 500 g de spaghetti à l'encre de seiche ; 2 gousses d'ail ; 20 tomates-cerises ; ½ botte de ciboulette ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de jus de citron ; 1 goutte d'HE de basilic ; sel.

- ◆ Faites cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage.
- ◆ Dans une sauteuse, faites revenir l'ail haché et les tomates coupées en deux avec l'huile d'olive pendant 5 minutes.
- ◆ Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de basilic et mélangez bien. Salez, poivrez, arrosez du jus de citron et parsemez de ciboulette ciselée.
- ◆ Égouttez les spaghetti, versez-les dans la sauteuse, mélangez et servez aussitôt.

Astuce papilles

Ne vous arrêtez surtout pas à l'aspect de ces spaghetti à l'encre de seiche (le noir peut surprendre), leur goût vaut vraiment le détour.

Desserts cocons

[Panna cotta banana](#)

[Pancakes bretons](#)

[Écrasée de bananes à la cannelle](#)

[Flan de ricotta menthe-pistaches](#)

[Carrot cake à la cannelle](#)

[Coulis vermeil à l'ylang-ylang](#)

[Banane coco au parfum d'ylang-ylang](#)

[Coulis de framboises au parfum de pamplemousse](#)

[Crème minceur à la mandarine](#)

[Figues senteur lavande](#)

[Flan aux amandes et à l'esprit d'angélique](#)

[Fraises du jardin nappées de chantilly](#)

[Glace aux fruits rouges et à l'ylang-ylang](#)

[Muffins aux pépites de cassis](#)

[Flan à la bergamote](#)

[Duo menthe-chocolat](#)

[OceanofPDF.com](#)

PANNA COTTA BANANA

Coupe-faim, probiotiques

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

Réfrigération : 2 heures

Ingédients : 2 yaourts ; 70 cl de crème liquide ; 60 g de miel ; 2 g d'agar agar ; 2 gousses de vanille ; 1 goutte d'HE de cannelle ; 2 bananes.

- ◆ Fendez les gousses de vanille en deux dans la longueur. Versez la crème liquide dans une casserole avec une gousse de vanille, portez à frémissements et ajoutez l'agar agar. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes sans cesser de remuer.
- ◆ Hors du feu, ôtez la gousse, ajoutez le miel, l'huile essentielle de cannelle et les yaourts. Laissez tiédir puis répartissez dans des verrines. Placez au réfrigérateur pour 2 heures.
- ◆ Quand la panna cotta est prise, pelez les bananes, coupez-les en rondelles. Versez-les dans une casserole avec l'autre gousse de vanille. Laissez cuire 5 minutes. Ôtez la gousse et répartissez sur les panna cottas.
- ◆ Servez aussitôt.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer l'huile essentielle de cannelle par de l'eau de rose (spécial filles) et parsemer les verrines de copeaux de chocolat noir (spécial garçons).

PANCAKES BRETONS

Confort intestinal, réconfortants

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 3 minutes par pancake

Ingédients : 2 œufs ; ½ litre de lait ribot ; 1 c. à s. d'huile de pépins de raisin ; 250 g de farine ; 3 c. à s. de sucre ; ½ sachet de levure chimique ; 1 pincée de sel ; 2 gouttes d'HE de cannelle.

- ◆ Battez les œufs en omelette avec le lait ribot et l'huile de pépins de raisin. Incorporez l'huile essentielle de cannelle.
- ◆ Versez en pluie la farine, le sucre, la levure et le sel. Mélangez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
- ◆ Faites cuire par petites louches dans la poêle à crêpes bien chaude pendant 3 minutes environ, en retournant à mi-cuisson.

Astuce papilles

Accompagnez les pancakes d'un miel toutes fleurs parfumé à l'huile essentielle de mandarine, de glace à la bergamote, ou, plus académique, de sirop d'éable.

ÉCRASÉE DE BANANES À LA CANNELLE

Coupe-faim, rassasiante, spécial enfants

Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 4 bananes bien mûres ; 1 citron ; 2 c. à s. de miel ; 2 gouttes d'HE de cannelle.

- ◆ Écrasez les bananes à la fourchette. Arrosez-les du jus du citron.
- ◆ Délayez l'huile essentielle de cannelle dans le miel et arrosez-en la purée de banane.

Astuce papilles

Servez dans des verres ou des coupelles en gaufrette.

OceanofPDF.com

FLAN DE RICOTTA MENTHE-PISTACHES

Tonique, rassasiant

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Réfrigération : 2 heures

Ingédients : 125 ml de crème fleurette + 2 c. à s. ; 125 g de ricotta ; 75 g de pistaches décortiquées non salées ; 75 g de sucre glace ; 2 g d'agar agar ; quelques gouttes d'extrait d'amandes amères ; 1 goutte d'HE de menthe.

- ◆ Passez les pistaches au mixeur.
- ◆ À l'aide d'un batteur, montez la crème fleurette en chantilly avec le sucre. Incorporez, tout en fouettant, les pistaches, la ricotta, l'extrait d'amandes amères et l'huile essentielle de menthe.
- ◆ Chauffez les 2 cuillères à soupe de crème, ajoutez l'agar agar et portez à frémissements. Poursuivez la cuisson 2 minutes sans cesser de remuer. Laissez tiédir puis incorporez au mélange ricotta-pistaches.
- ◆ Répartissez dans 4 verrines, puis placez-les 2 heures au réfrigérateur.

Astuce papilles

Trop « molle », votre chantilly ? Si vous prenez soin d'entreposer la crème fleurette, le saladier et les batteurs (si, si !) au congélateur 45 minutes avant de la monter, ça n'arrivera plus jamais !

CARROT CAKE À LA CANNELLE

Belle peau, coupe-faim

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingrédients : 1 œuf ; 60 g de farine ; 50 g de carottes râpées ; 40 g de sucre ; 1 c. à s. d'huile de pépins de raisin ; 2 c. à s. de lait ; 2 gouttes d'HE de cannelle ; 1 c. à s. de levure chimique.

- ◆ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Battez l'œuf avec le sucre. Ajoutez la farine et la levure. Incorporez l'huile, le lait, les carottes râpées, l'huile essentielle de cannelle et mélangez bien.
- ◆ Placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- ◆ Versez dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 15 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la lame d'un couteau en ressort sèche.

Astuce papilles

Si vous l'aimez plus fort en goût, ajoutez 1 cuillère à café de gingembre en poudre et/ou 1 cuillère à café de muscade en poudre en même temps que les carottes.

Servez-le avec une glace à la bergamote ou à l'orange.

COULIS VERMEIL À L'YLANG-YLANG

Super vitaminé

Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 250 g de mélange de fruits rouges (myrtilles, framboises, fraises, groseilles...) ; 75 g de sirop de sucre de canne ; 1 c. à s. de jus de citron ; 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang.

- ◆ Mixez ensemble tous les ingrédients.
- ◆ Passez au chinois (passoire très fine) et conservez au frais.

Astuce papilles

Un nectar à nicher sur une faisselle, un sorbet, une glace à la vanille... Pour un coulis express, utilisez des fruits surgelés.

OceanofPDF.com

BANANE COCO AU PARFUM D'YLANG-YLANG

Digestion facile, rassasiante, no stress

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 17 minutes

Ingrédients : 130 g de tapioca ; 40 cl de lait de coco ; 120 g de sucre ; 2 bananes bien mûres ; 1 goutte d'HE d'ylang-ylang.

- ◆ Versez 50 cl d'eau, le lait de coco et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition, versez le tapioca, faites cuire à feu doux 15 minutes en remuant souvent.
- ◆ Ajoutez les bananes pelées et coupées en rondelles. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- ◆ Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle d'ylang-ylang et mélangez.
- ◆ Répartissez dans 4 verrines, servez tiède ou bien frais.

Astuce papilles

Vous avez peut-être déjà goûté ce dessert dans un restaurant chinois où il est servi chaud, avec un filet de crème de coco froide ? Avec l'ylang-ylang, vous voyagerez encore plus loin.

OceanofPDF.com

COULIS DE FRAMBOISES AU PARFUM DE PAMPLEMOUSSE

Spécial lendemains de fête

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients : 600 g de framboises ; 300 g de sucre de canne blond ; 6 gouttes d'HE de pamplemousse.

- ◆ Versez les framboises et le sucre dans une bassine à confiture ou dans une casserole à fond épais. Laissez cuire 25 minutes en remuant de temps en temps.
- ◆ Hors du feu, incorporez l'huile essentielle de pamplemousse et mélangez bien.
- ◆ Remplissez jusqu'en haut un pot préalablement ébouillanté. Fermez-le et retournez-le.

Astuce papilles

Toujours prêt, ce coulis-confiture se glissera dans vos yaourts, fromages blancs, smoothies, en deux temps trois mouvements.

CRÈME MINCEUR À LA MANDARINE

No stress

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 4 jaunes d'œufs ; 100 g de sucre de canne ; 20 cl de crème de soja liquide ; 30 cl de lait de soja ; 2 gouttes d'HE de mandarine.

- ◆ Faites chauffer à feu doux la crème et le lait de soja. Dans un bol, battez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez les œufs dans le lait chaud en fouettant énergiquement puis faites cuire pendant 5 minutes sans cesser de remuer.
- ◆ Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de mandarine.
- ◆ Répartissez la préparation dans des ramequins. Placez-les dans un bain-marie au four et faites cuire pendant 15 minutes th. 6 (180 °C).
- ◆ Laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.

Astuce papilles

Une crème aux œufs acidulée aussi douce que celle de nos grands-mères, mais bien moins grasse. Vous pouvez remplacer le lait de soja par du lait d'amande.

FIGUES SENTEUR LAVANDE

Antistress, fibres

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingédients : 8 figues ; 3 c. à s. de sirop d'érable ; 2 c. à s. de vinaigre balsamique ; 1 goutte d'HE de lavande.

- ◆ Détaillez les figues en dés.
- ◆ Faites réduire le vinaigre sur feu doux jusqu'à ce qu'il caramélise.
- ◆ Mélangez le sirop d'érable et l'huile essentielle de lavande et incorporez au vinaigre en remuant.
- ◆ Nappez les figues de ce sirop et servez aussitôt.

Astuce papilles

La Provence n'est pas assez dépaysante ? Remplacez l'huile essentielle de lavande par celle de gingembre ou d'orange.

FLAN AUX AMANDES ET À L'ESPRIT D'ANGÉLIQUE

Antifatigue, coupe-faim

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 75 g de poudre d'amande ; 3 g d'agar agar ; 3 c. à s. de miel ; 75 cl de lait demi-écrémé ; 3 gouttes d'HE d'angélique.

- ◆ Faites bouillir le lait dans une casserole.
- ◆ Hors du feu, ajoutez la poudre d'amande, mélangez, couvrez et laissez infuser jusqu'à ce que le mélange soit froid. Filtrez au-dessus d'une casserole.
- ◆ Ajoutez l'agar agar, portez à frémissements et poursuivez la cuisson 2 minutes sans cesser de remuer.
- ◆ Hors du feu, incorporez l'huile essentielle d'angélique délayée dans le miel.
- ◆ Répartissez la préparation dans des ramequins et placez au réfrigérateur pour 2 heures.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer le lait par du lait de soja ou d'amande.

FRAISES DU JARDIN NAPPÉES DE CHANTILLY

Chasse-angoisse, antioxydantes

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 2 h 45

Ingrédients : 400 g de fraises ; 25 cl de crème fleurette entière ; 1 c. à s. de sucre glace ; 3 gouttes d'HE d'orange.

- ◆ Placez la crème, un saladier et les fouets du batteur électrique au congélateur pendant 45 minutes.
- ◆ Versez la crème dans le saladier avec l'huile essentielle d'orange et le sucre, montez-la en chantilly.
- ◆ Placez-la au réfrigérateur pendant 2 heures.
- ◆ Rincez et équeutez les fraises. Répartissez-les dans 4 verrines et servez avec la chantilly.

Astuce papilles

Pas de crème allégée, surtout, c'est la matière grasse qui fait monter la chantilly. Vous pouvez remplacer les fraises par des framboises ou des mangues, l'huile essentielle d'orange les fera pétiller tout autant.

GLACE AUX FRUITS ROUGES ET À L'YLANG-YLANG

Équilibre nerveux

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Turbinage : 30 minutes environ

Ingrédients : 4 jaunes d'œufs ; 50 cl de lait demi-écrémé ; 100 g de sucre en poudre ; 250 g de fruits rouges ; 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang.

- ◆ Faites bouillir le lait. Dans un saladier battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait par-dessus tout en fouettant sans cesse.
- ◆ Remettez la préparation sur le feu et laissez cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème épaississe.
- ◆ Hors du feu, incorporez l'huile essentielle d'ylang-ylang.
- ◆ Mixez les fruits rouges et incorporez-les à la préparation. Laissez refroidir puis faites prendre en sorbetière.

Astuce papilles

Si vous n'avez pas de sorbetière, versez la préparation dans un plat large et peu profond et placez au congélateur pendant 3 heures en grattant la glace à la fourchette toutes les heures.

MUFFINS AUX PÉPITES DE CASSIS

Antifringales, antioxydants

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 250 g de farine ; 1 œuf ; 80 g de sucre en poudre ; 25 cl de lait demi-écrémé ; 1 sachet de levure ; 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin ; 3 pincées de sel ; 350 g de cassis surgelés ; 2 gouttes d'HE de géranium.

- ◆ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Faites décongeler les cassis et égouttez-les.
- ◆ Dans un cul-de-poule, versez la farine, la levure, le sucre et le sel.
- ◆ Dans un saladier, battez l'œuf avec le lait, ajoutez l'huile essentielle de géranium, l'huile de pépins de raisin et les cassis.
- ◆ Mélangez les deux préparations et remplissez-en des moules à muffins aux trois quarts. Enfournez pour 20 minutes. À la sortie du four, laissez tiédir avant de démouler.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer les cassis par des myrtilles.

FLAN À LA BERGAMOTE

Antistress, antiboulimie

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 3 minutes

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 3 c. à s. de miel ; ½ litre de lait demi-écrémé ; 2 g d'agar-agar ; 2 gouttes d'HE de bergamote.

- ◆ Versez le lait et l'agar-agar dans une casserole. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes sans cesser de fouetter.
- ◆ Mélangez l'huile essentielle de bergamote avec le miel et incorporez à la préparation hors du feu.
- ◆ Répartissez dans 4 verrines et laissez prendre 2 heures au réfrigérateur.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer l'huile essentielle de bergamote par celle de rose, de lavande, de citron, d'orange, de pamplemousse, d'angélique...

Variez les plaisirs en remplaçant le lait de vache par un lait végétal : soja, amande, riz...

DUO MENTHE-CHOCOLAT

Antidéprime, tonique, antioxydant

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Réfrigération : 12 heures

Ingédients : 200 g de chocolat noir ; 200 g de tofu soyeux ; 4 blancs d'œufs ; 1 goutte d'HE de menthe ; 2 c. à s. de sirop d'agave.

- ◆ Faites fondre le chocolat au bain-marie en remuant souvent. Mélangez le tofu avec le sirop d'agave et l'huile essentielle de menthe, versez dans le chocolat et remuez.
- ◆ Montez les blancs en neige, incorporez-les délicatement à la préparation.
- ◆ Versez dans des ramequins et placez 12 heures au réfrigérateur.

Astuce papilles

Ça ressemble à une mousse au chocolat, ça a le goût d'une mousse au chocolat, mais le tofu est bien moins calorique que les jaunes d'œufs. (Vous le trouverez au rayon frais des magasins bio.) Le sirop d'agave est un édulcorant 100 % naturel, extrait de la sève d'un cactus originaire du Mexique. Vous le trouverez au rayon bio des supermarchés.

Boissons magiques

[Délice de cerise à la cardamome](#)

[Lavande aux fruits des bois](#)

[Smoothie banane cannelle](#)

[Jus de gingembre à la menthe](#)

[Sangria d'été aux pêches](#)

[Mousse hydratante à l'ylang-ylang](#)

[Mousse de concombre et radis roses](#)

[Thé noir à la cardamome](#)

[Lait d'amande à l'angélique](#)

[Géranium rafraîchissant](#)

[Grog des montagnes à la cannelle](#)

[Lassi de la passion à la mandarine](#)

[Thé noir sur lit de fraises](#)

[Tisane d'hiver à l'eucalyptus](#)

[Milkshake provençal](#)

[Oranges mégatoniques](#)

[Cerise et rose pour nectar blanc](#)

[Lassi relax au concombre](#)

DÉLICE DE CERISE À LA CARDAMOME

Super-détox, antigoutte, aide à éliminer

Préparation : 5 minutes
Sucré

Ingrédients : 500 g de cerises dénoyautées (surgelées) ; ½ citron ; 8 feuilles de basilic ; 8 feuilles de menthe ; 1 goutte d'HE de cardamome.

- ◆ Décongelez les cerises, versez-les avec leur jus dans le blender.
- ◆ Ajoutez le jus du citron, le basilic, la menthe et l'huile essentielle de cardamome.
- ◆ Mixez jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
- ◆ Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer le jus de citron par un yaourt.

OceanofPDF.com

LAVANDE AUX FRUITS DES BOIS

*Anti-rétention d'eau, antistress, supervitaminée, antioxydante,
ventre plat*

Préparation : 5 minutes
Sucré

Ingrédients : 200 g de cassis surgelés ; 200 g de fraises ; 2 yaourts bifidus ; 2 gouttes d'HE de lavande.

- ◆ Rincez et équeutez les fraises.
- ◆ Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Astuce papilles

Pour une boisson moins épaisse, vous pouvez remplacer les yaourts par 20 cl de lait demi-écrémé ou de lait de soja.

SMOOTHIE BANANE CANNELLE

Stimulant, pansement digestif

Préparation : 3 minutes
Sucré

Ingédients : 4 bananes ; 1 litre de lait fermenté ; 2 gouttes d'HE de cannelle ; 1 c. à c. de cannelle ; 6 glaçons.

- ◆ Versez le lait fermenté dans le blender, ajoutez les bananes épluchées, l'huile essentielle de cannelle, les glaçons et mixez suffisamment pour obtenir une consistance onctueuse.
- ◆ Saupoudrez d'un nuage de poudre de cannelle.

Astuce papilles

Une petite heure avant de mixer ce smoothie, mettez les bananes au congélateur. Il gagnera en onctuosité et vous n'aurez pas besoin d'ajouter des glaçons.

OceanofPDF.com

JUS DE GINGEMBRE À LA MENTHE

Antinausées, anti-mal des transports

Préparation : 15 minutes

Repos : 24 heures

Sucré

Ingrédients pour 1 litre : 150 g de racine de gingembre ; 1 citron bio ; 140 g de sucre roux ; 2 gouttes d'HE de menthe.

- ◆ Pelez le gingembre et mixez-le. Mettez-le dans une carafe avec le zeste râpé et le jus du citron. Ajoutez le sucre et l'huile essentielle de menthe.
- ◆ Versez 1 litre d'eau bouillante, mélangez. Laissez tiédir la préparation.
- ◆ Couvrez d'un linge propre et entreposez dans un endroit chaud et sombre pendant 24 heures.
- ◆ Filtrez, mettez en bouteille. Placez au réfrigérateur et consommez dans les 5 jours.

Astuce papilles

Vous pouvez ajouter du jus d'orange ou du jus d'ananas à votre boisson, diminuez alors la quantité de sucre.

SANGRIA D'ÉTÉ AUX PÊCHES

Antihypoglycémie, antioxydante

Préparation : 10 minutes
Sucré

Ingrédients : 1 litre de jus de cerise bio ; 3 c. à s. de sirop d'agave ; 2 gouttes d'HE de géranium ; 2 pêches blanches ; 2 pêches jaunes ; 1 pomme.

- ◆ Versez le jus de cerise bien frais dans une carafe.
- ◆ Mélangez le sirop d'agave et l'huile essentielle de géranium, versez dans la carafe et remuez.
- ◆ Pelez les fruits, détaillez-les en petits dés. Ajoutez-les au jus de cerise et servez bien frais.

Astuce papilles

Pour mettre des bulles dans les yeux de vos invités, ajoutez une cannette de limonade bien fraîche au moment de servir.

OceanofPDF.com

MOUSSE HYDRATANTE À L'YLANG-YLANG

Rafraîchissante, reminéralisante

Préparation : 10 minutes

Sucré

Ingrédients : $\frac{1}{2}$ concombre ; 1 tranche de pastèque ; 1 goutte d'HE d'ylang-ylang ; 3 c. à s. de sirop d'agave.

- ◆ Pelez le concombre, coupez-le en tronçons. Prélevez la chair de la pastèque.
- ◆ Mélangez le sirop d'agave et l'huile essentielle d'ylang-ylang.
- ◆ Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.
- ◆ Servez bien frais.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer la pastèque par un demi-melon.

MOUSSE DE CONCOMBRE ET RADIS ROSES

Anti-rhume des foins, antikilos, détox

Préparation : 10 minutes

Salé

Ingrédients : *½ concombre ; 15 radis roses ; 3 yaourts à la grecque ; 6 glaçons ; 8 brins de ciboulette ; 2 gouttes d'HE d'estragon ; sel.*

- ◆ Pelez le concombre, ouvrez-le en deux et épépinez-le à l'aide d'une petite cuillère. Coupez-le en tronçons.
- ◆ Lavez les radis, ôtez les radicelles, détaillez-les en rondelles.
- ◆ Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.
- ◆ Répartissez dans des verres et servez aussitôt.

Astuce papilles

Faites dégorger les tronçons de concombre avec un peu de sel fin pendant 10 minutes afin qu'ils soient plus digestes. Égouttez-les avant de mixer.

OceanofPDF.com

THÉ NOIR À LA CARDAMOME

Tonique, ventre zen

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 3 minutes

Infusion : 5 minutes

Sucré

Ingrédients : 4 c. à c. de thé noir ; 40 cl de lait demi-écrémé ; 2 gouttes d'HE de cardamome ; 6 c. à c. de sucre.

- ◆ Faites infuser le thé dans 40 cl d'eau frémissante pendant 5 minutes avec le sucre.
- ◆ Chauffez le lait séparément. Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de cardamome. Mélangez.
- ◆ Filtrez le thé avant d'ajouter le lait chaud et de servir.

Astuce papilles

Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de cannelle en poudre en même temps que le sucre.

LAIT D'AMANDE À L'ANGÉLIQUE

Magnésium (no stress), antiaérophagie

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 minute

Sucré

Ingédients : 500 g d'amandes émondées ; 100 g de sucre ; 4 gouttes d'HE d'angélique.

- ◆ Broyez les amandes au mixeur jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.
- ◆ Chauffez 1 litre d'eau avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit dissous.
- ◆ Versez l'eau sucrée sur la pâte d'amandes. Ajoutez l'huile essentielle d'angélique. Remuez et laissez refroidir.
- ◆ Passez au chinois en exprimant bien la pâte.
- ◆ Placez au réfrigérateur avant de servir bien frais.

Astuce papilles

L'amande et l'angélique font un mariage heureux avec l'orange (mousse, crème, madeleine...).

GÉRANIUM RAFRAÎCHISSANT

Bon pour l'humeur

Préparation : 1 minute
Sucré

Ingrédients : 125 ml de sirop de canne liquide ; 2 gouttes d'HE de géranium.

- ◆ Versez l'huile essentielle de géranium dans le sirop.
- ◆ Servez additionné de 7 volumes d'eau bien fraîche.

Astuce papilles

Pour réveiller ce « long drink » aux saveurs de rose, décorez-le de litchis au sirop embrochés sur des petites piques.

OceanofPDF.com

GROG DES MONTAGNES À LA CANNELLE

Antiseptique des voies respiratoires, antiviral

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 1 minute

Sucré

Ingrédients : 2 gouttes d'HE de mandarine ; 1 goutte d'HE de cannelle ; 2 gouttes d'HE de citron ;
1 c. à c. de miel.

- ◆ Versez le miel et les huiles essentielles de mandarine, de cannelle et de citron dans une théière.
- ◆ Faites frémir 1 litre d'eau et versez par-dessus.
- ◆ Servez immédiatement dans des verres.

Astuce papilles

Choisissez un miel d'acacia.

LASSI DE LA PASSION À LA MANDARINE

Probiotiques

Préparation : 5 minutes
Sucré

Ingédients : 2 yaourts nature ; 50 cl de jus de fruits de la passion ; 4 glaçons ; 4 gouttes d'HE de mandarine ; 1 c. à c. de sel ; 15 cl d'eau.

- ◆ Versez tous les ingrédients dans le blender.
- ◆ Mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.
- ◆ Servez aussitôt.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer le jus de fruits par 250 g de fruits rouges mélangés (framboises, groseilles, fraises des bois, cassis).

THÉ NOIR SUR LIT DE FRAISES

Antioxydant, drainant

Préparation : 5 minutes

Infusion : 5 minutes

Sucré

Ingrédients : 150 g de fraises bien mûres ; 2 c. à s. de sucre roux ; 2 c. à s. de thé noir ; 1 goutte d'HE de rose.

- ◆ Lavez et équeutez les fraises, écrasez-les avec le sucre et l'huile essentielle de rose.
- ◆ Portez 60 cl d'eau à frémissements.
- ◆ Hors du feu, jetez-y le thé et laissez infuser pendant 5 minutes. Filtrez.
- ◆ Répartissez la purée de fraises dans 4 verres et versez le thé très chaud par-dessus.

Astuce papilles

Délicieux aussi avec des framboises.

TISANE D'HIVER À L'EUCALYPTUS

Anti-toux, rhume, bronchite, détox

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Sucré

Ingrédients : 1 c. à c. de thym ; 4 feuilles d'eucalyptus ; 2 gouttes d'HE de citron ; 1 c. à s. de miel.

- ◆ Portez 1 litre d'eau à ébullition. Jetez-y le thym et l'eucalyptus. Laissez chauffer à feu doux pendant 10 minutes. Filtrez.
- ◆ Mélangez le miel et l'huile essentielle de citron, incorporez dans la tisane.
- ◆ Servez immédiatement.

Astuce papilles

En été, remplacez les feuilles d'eucalyptus par des feuilles de menthe et servez très frais.

MILKSHAKE PROVENÇAL

Pansement digestif, super-antioxydant

Préparation : 5 minutes
Sucré

Ingédients : 500 g de myrtilles (fraîches ou surgelées) ; 2 c. à s. de miel de lavande ; 20 cl de lait concentré non sucré ; 3 gouttes d'HE de lavande ; 6 glaçons.

- ◆ Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
- ◆ Servez bien frais.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer les glaçons par une boule de sorbet à la pêche.

OceanofPDF.com

ORANGES MÉGATONIQUES

Vitaminées, relaxantes

Préparation : 5 minutes
Sucré

Ingrédients : 8 oranges ; 1 c. à s. de miel ; 2 gouttes d'HE d'orange ; 2 gouttes d'HE de pamplemousse.

- ◆ Pressez les oranges. Versez le jus dans un pichet.
- ◆ Ajoutez les huiles essentielles d'orange et de pamplemousse diluées dans le miel et dégustez immédiatement.

Astuce papilles

Si vous trouvez du miel d'oranger, n'hésitez pas !

OceanofPDF.com

CERISE ET ROSE POUR NECTAR BLANC

Coupe-faim, probiotiques

Préparation : 5 minutes
Sucré

Ingrédients : 600 g de griottes dénoyautées ; 4 c. à s. de miel ; 4 yaourts nature ; 30 cl de lait demi-écrémé ; 2 gouttes d'HE de rose.

- ◆ Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
- ◆ Servez glacé.

Astuce papilles

Vous pouvez remplacer la moitié des griottes par la même quantité de litchis.

OceanofPDF.com

LASSI RELAX AU CONCOMBRE

Antistress, anti-insomnie

Préparation : 5 minutes
Salé

Ingédients : 1 concombre ; ½ citron ; 2 yaourts ; 1 botte de menthe ; 2 gouttes d'HE de mélisse ; 2 glaçons ; sel, poivre.

- ◆ Pelez et découpez le concombre en morceaux. Pressez le citron. Rincez et effeuillez la menthe.
- ◆ Versez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une crème onctueuse.
- ◆ Servez bien frais.

Astuce papilles

Saupoudrez une petite poignée de cacahuètes salées hachées menues à la mode indienne.

OceanofPDF.com



Je mets du malin dans mon quotidien !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection Magique** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

Découvrez également toujours plus d'actualités et d'infos autour de la collection Quotidien malin sur notre blog : www.quotidienmalin.com et la page [Facebook « Quotidien Malin »](#).

Quotidien malin est une marque des [éditions Leduc.s.](#)

Les éditions Leduc.s

17, rue du Regard
75006 Paris
info@editionsleduc.com



[Retour à la première page.](#)

Le format ePub a été préparé par [Facompo](#) à partir de l'édition papier du même ouvrage.

[OceanofPDF.com](#)