

# DANIÈLE FESTY MA CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

TOUS LES BIENFAITS  
DE L'AROMATHÉRAPIE  
DANS VOTRE ASSIETTE

Mes 30 MEILLEURES  
HUILES ESSENTIELLES  
pour votre santé  
De l'entrée au dessert,  
100 RECETTES  
aux huiles essentielles



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

- **Insomniaque ?** Essayez la marinade de sardines saute-mouton
- **Stressé ?** Noyez vos nerfs dans un soda à la mandarine !
- **Digestion lente ?** Plus rapide avec la soupe Vichy au thym
- **Fringales ?** Matez-les avec la crème de banane au citron
- **Spasmophile ?** Tranquille grâce au taboulé à l'estragon
- **Bouffées de chaleur ?** Goûtez le freez œuf à la sauge

Lorsque les huiles essentielles entrent en cuisine, jouer avec les saveurs et les parfums devient un jeu d'enfant. Une goutte de géranium ici, une autre de vanille là, et hop ! Goûtez nos recettes très faciles, souvent express, pour une cuisine bien-être au quotidien.

Grâce à ce livre, 1<sup>er</sup> guide pratique de cuisine aromatique bien-être et santé, découvrez :

- Les 30 meilleures huiles essentielles (gingembre, mélisse, cannelle...) et leur utilité
- Avec quels aliments les marier : le poulet ? le saumon ? le riz ? les oranges ?
- Comment les doser sans se tromper
- Le mode d'emploi pour profiter à 100 % de leurs propriétés santé
- Les 6 huiles végétales (argan, olive, sésame...) qui vous sont le plus adaptées
- Mes 12 meilleures infusions aromatiques santé



**DANIÈLE FESTY** a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles* et *Mes 15 huiles essentielles*. Elle a vendu près de 2 millions de livres dans le monde.

Retrouvez-la sur son blog : [www.danielefesty.com](http://www.danielefesty.com)  
et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

ISBN : 979-10-285-0320-8

RAYON LIBRAIRIE :  
SANTÉ



**16 euros**  
Prix TTC France

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

Avec 100 recettes saines et originales par LA spécialiste de l'aromathérapie.  
*Vie pratique Santé*

Cent recettes à la fois gourmandes et thérapeutiques, pour une cuisine bien-être au quotidien.

*Psychologies magazine*

Comment profiter des bienfaits thérapeutiques de l'aromathérapie tout en dégustant de bons petits plats ? Tout simplement en suivant les recettes de Danièle Festy qui dévoile dans son livre tous les secrets de la cuisine aromatique. On y trouve plus de cent recettes simples et originales, de la « Poire belle haleine » contre la mauvaise haleine à la « salade rouge gorge » pour soulager l'angine, en passant par la « Chantilly à la fraise antispleen ».  
Bon appétit et bonne santé !

*Plantes & Santé*

Insomniaque ? Essayez la marinade de sardines saute-mouton. Stressé ? Noyez vos nerfs dans un soda à la mandarine ! Digestion lente ? Plus rapide avec la soupe Vichy au thym. Fringales ? Matez-les avec la crème de banane au citron. Spasmophile ? Tranquille grâce au taboulé à l'estragon. Bouffés de chaleur ? Goûtez le freez œuf à la sauge. Lorsque les huiles essentielles entrent en cuisine, jongler avec les saveurs et les parfums devient un jeu d'enfant. Une goutte de géranium ici, une autre de vanille là, et hop !

*Le bien public*

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes 1000 ordonnances huiles essentielles*, 2017.

*Guide de poche d'aromathérapie*, avec Isabelle Pacchioni, 2016.

*Mes huiles essentielles ant-âge*, 2016.

*Mes huiles essentielles antistress*, 2016.

*Soignez vos troubles digestifs avec les huiles essentielles*, 2016.

*Ma bible des huiles essentielles*, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-festy)

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



*Ce livre est la réédition de Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles.*

Maquette : Facompo

Illustrations : Delétraz

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0320-8

DANIÈLE FESTY

MA CUISINE  
AUX HUILES  
ESSENTIELLES

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

## Les 32 huiles essentielles dans ma cuisine aromatique

Quelle huile essentielle	Pour quoi ?
Angélique	Tonique, carminative, anticolites ++
Basilic	Tonique, digestif, antispasmodique et hépatique
Bergamote	Calmante, digestive, laxative
Cannelle	Antibactérienne, stimulante, antivirale
Céleri	Tonique, digestif, antiballonements
Citron	Antibactérien, dépuratif, digestif
Citronnelle	Anti-infectieuse, anti-inflammatoire (antirhumatismale), saveur exotique
Cumin	Antiballonements, antispasmodique
Curcuma	Anti-inflammatoire, cholérétique ++, vermifuge ++
Estragon	Antiballonements, antispasmodique, antiallergique
Fenouil	Dépuratif, antiballonements
Genièvre	Digestif
Géranium	Insuffisance du foie et du pancréas, relaxant et tonique à la fois
Gingembre	Digestif, antinausées, soutient l'immunité (maladies de l'hiver)
Girofle (clous de)	Antiseptique digestif
Laurier	Antiseptique digestif, antigrippal, soins de la bouche, antalgique

## Les 32 huiles essentielles dans ma cuisine aromatique

Quelle huile essentielle	Pour quoi ?
Lavande	Sédative, antispasmodique
Mandarine	Tonique digestive, sédative nerveuse
Marjolaine	Tranquillisante, hypotensive
Mélisse	Anti-insomnie, crises de nerfs et indigestions
Menthe	Tonique, digestive
Muscade	Antalgique +++, antifatigue +++, anti-parasitoses ++
Orange douce	Calmante, antibalonnements
Pamplemousse	Antibactérien, tonique digestif, hépatique
Romarin	Antitoux, hépatotonique (selon la variété)
Rose	Sédative, antistress, soulage les nausées
Sarriette	Antibactérienne, tonique circulatoire, antiparasitaire +++, stimule l'immunité, antihypotensive
Sauge	Stimulante biliaire
Thym	Antibactérien, antiviral
Vanille	Anti-idées noires, sédative, aphrodisiaque
Verveine	Calmante, digestive, antispasmodique
Ylang-ylang	Anti-idées noires, sédatif, aphrodisiaque

# DÉFINITIONS ESSENTIELLES

**HUILE ESSENTIELLE** : fraction odorante volatile extraite des végétaux. C'est le parfum concrétisé de la plante, un véritable concentré. Elle peut être extraite de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron) et bien d'autres encore : les graines, les baies, les fruits, le bulbe...

**AROMATHÉRAPIE** : art de soigner avec les huiles essentielles.

**CUISINE AROMATIQUE** : mariage de l'aromathérapie et de la cuisine, ou l'art et la manière d'utiliser les huiles essentielles en cuisine pour bénéficier à la fois de leurs propriétés sensorielles (goût, parfum) et thérapeutiques.

# SOMMAIRE

<b>Les 32 huiles essentielles dans ma cuisine aromatique</b> .....	4
<b>Définitions essentielles</b> .....	6
<b>Introduction</b> .....	9
<b>1<sup>re</sup> Partie</b>	
<b>Cuisiner avec les huiles essentielles, de A à Z</b> .....	11
Guide pratique gourmand et santé .....	13
Pour une cuisine aromatique .....	23
<b>2<sup>e</sup> Partie</b>	
<b>Les 30 meilleures huiles essentielles du chef</b> .....	35
Propriétés santé des huiles essentielles utilisées dans ce livre .....	37
Les huiles essentielles interdites en cuisine (ou ne présentant aucun intérêt gustatif) .....	61
Les meilleures huiles végétales (supports pour plats salés) .....	63
Les supports sucrés et autres meilleures idées que le sucre.....	69
Mes 12 meilleures infusions aux huiles essentielles .....	71

### 3<sup>e</sup> partie

<b>Mes 100 recettes aux huiles essentielles</b> .....	81
Soupes, jus de légumes et autres boissons salées .....	83
Boissons sucrées .....	101
Entrées .....	125
Plats .....	139
Accompagnements .....	161
Desserts .....	167
Condiments .....	199
Index des recettes .....	201
Index des huiles essentielles utilisées dans les recettes .....	203
Table des matières .....	204

# INTRODUCTION

C'est la folie des huiles essentielles, et c'est la folie de la cuisine. Il était temps de marier les deux pour se régaler de délicieux plats hauts en saveurs, en parfums, en sensations.

Les huiles essentielles, la santé et la cuisine légère étaient faites pour se rencontrer. Parce que...

- ◆ **les huiles essentielles parfument** et aromatisent merveilleusement nos aliments, qu'elles soient issues de fleurs (lavande, oranger), d'épices (cannelle, curcuma, muscade, vanille) ou d'herbes (basilic, romarin) ;
- ◆ **elles remplacent** une partie de certains ingrédients à limiter tels que le sucre, le gras ou le sel ;
- ◆ **leurs propriétés thérapeutiques** s'expriment aussi bien dans les préparations alimentaires que sous forme de gélules ou de gouttes à déposer sur un support.

À Paris, à Lyon comme à Aix, des restaurants dédiés à la cuisine aromatique ouvrent leurs portes, pour enchanter les palais des

clients et, même, les initier à cette technique culinaire : les cours de cuisine aux huiles essentielles fleurissent, on apprend à mettre une touche de lavande ici, un soupçon de géranium là.

Mais rien ne vous empêche de vous y mettre à la maison, tout seul ! Il suffit d'acheter un flacon et de se lancer. Pour vous aider, ce livre propose une initiation aux huiles essentielles (pour bien les choisir et bien les utiliser sans risques), des recettes simples, express, originales, des trucs et astuces, des conseils pratiques à chaque page...

Avec, en filigranes, beaucoup de plaisir et d'amusement.

# 1<sup>re</sup> partie

# CUISINER

# AVEC LES HUILES

# ESSENTIELLES,

# DE A À Z

**V**ous vous apprêtez à découvrir un monde nouveau de saveurs, de parfums. Une expérience gustative unique. Mais, avant de vous lancer en cuisine et de tester la première de nos recettes, prenez le temps de parcourir les pages de ce guide pratique et gourmand. On n'utilise pas une huile essentielle comme n'importe quel autre ingrédient : de l'huile essentielle de cannelle, ce n'est pas comme de la poudre de cannelle !

Apprivoisez chacune d'entre elles, et apprenez l'alphabet des saveurs aromatiques avant de jouer votre propre partition. Pas le temps, vous êtes trop gourmand et trop pressé ? Lisez au moins les 6 grands principes p. 15.



# GUIDE PRATIQUE GOURMAND ET SANTÉ

Minceur, santé, gourmande, aromatique... la cuisine aux huiles essentielles a tout pour plaire. Familiarisez-vous avec ces drôles de petits flacons dont, très vite, vous ne pourrez plus vous passer.

## **APPORT CALORIQUE DES HUILES ESSENTIELLES = MOINS QUE ZÉRO**

Une huile essentielle n'apporte quasiment aucune calorie, puisqu'on en utilise extrêmement peu. La question « Combien de calories apporte une huile essentielle » n'a donc pas de sens. Tout dépend du support sur lequel on l'a mise. De l'huile végétale ? Du miel ? Du sucre ?

Par ailleurs, comme elle est extrêmement parfumée, l'huile essentielle remplace facilement des ingrédients nettement plus caloriques.

Par exemple, dans un plat de pâtes...

◆ 1 goutte d'huile essentielle  
de basilic (1/20<sup>e</sup> g) =  
**Calories** : 1 à 2 cal  
**Protides** : 0 g  
**Lipides** : 0 g  
**Glucides** : 0 g

◆ Tandis que  
100 g de pesto =  
**Calories** : 394 cal  
**Protides** : 5,5 g  
**Lipides** : 39,4 g  
**Glucides** : 4,3 g

Autres avantages : en rehaussant et en soulignant les saveurs, une seule goutte d'huile essentielle de curcuma ou de romarin, par exemple, permet de limiter, voire de remplacer, totalement le sel (chlorure de sodium). Bonne nouvelle pour tous ceux qui doivent être vigilants sur ce point, à cause d'une hypertension ou de rétention d'eau par exemple. Même chose pour le sucre : les huiles essentielles de vanille ou de gingembre, pour ne citer qu'elles, permettent de diminuer drastiquement la quantité de sucre nécessaire dans une recette.

Dans cette optique, on peut dire qu'ajouter une huile essentielle dans une préparation permet non seulement de ne pas l'alourdir en calories, mais encore... de l'alléger. La cuisine aromatique minceur, ce n'est pas une fiction !

### Ah bon ?

Nos papilles gustatives distinguent environ 7 saveurs : 2 saveurs sucrées, au moins 2 amères, 2 umami (cette « cinquième saveur » asiatique), 1 grasse. Ces découvertes relativement récentes ont relégué au rang d'antiquités les préhistoriques « 4 saveurs de base ». Mais, malgré tout, le goût (bouche) reste un sens relativement « pauvre » par rapport à l'olfaction (nez). Et ne serait rien, ou pas grand-chose, sans lui !

## ARÔMES 100 % NATURELS

Les huiles essentielles possèdent cet immense avantage de renfermer des arômes naturels (loin des arômes artificiels dans les aliments tout préparés), avec toutes les nuances gustatives et sensorielles que cela laisse entendre. Ainsi, entre de l'arôme artificiel de vanille et une goutte d'huile essentielle de vanille, il y a tout un monde (voir p. 57).

## **90 % du goût, c'est de l'odeur !**

Les odeurs sont responsables de 90 % du goût d'un aliment. Nous en avons tous pris conscience un jour de gros rhume, lorsque notre nez bouché nous privait de presque toutes nos sensations culinaires habituelles. Dans ce cas, premier réflexe : soigner son rhume avec des huiles essentielles (ça marche très bien !) et/ou profiter des bons petits plats que nous avons préparés à votre intention. En effet, rien de plus puissamment aromatique que les huiles essentielles, qui « grimpent » dans le nez instantanément. Votre problème ne passe pas ? Peut-être souffrez-vous d'une rhinite allergique chronique ou d'un autre trouble ORL mettant à mal votre sens gustatif.

## **Les 6 règles de base de la cuisine aromatique**

1. **Achetez exclusivement des huiles essentielles de bonne qualité**, bio ou avec étiquette « 100 % pure et naturelle ».
2. **Évitez de faire cuire/mijoter des huiles essentielles**, qui perdent alors tout ou partie de leur pouvoir thérapeutique et de leur parfum ! Dans les plats chauds, rajoutez si possible vos huiles essentielles après cuisson.
3. **Calculez 1 goutte/portion (donc par personne) et par repas grand maximum !** Parfois, c'est même « 1 goutte par plat » de 4 personnes.
4. **Évitez de mélanger 2 huiles essentielles dans un même plat.** À moins d'être un virtuose de la cuisine aromatique, vous risquez de rater complètement votre recette, qui sera beaucoup trop forte en goût. Vous pourrez vous lancer dans des expériences culinaires lorsque vous aurez fait vos gammes avec un seul parfum.

5. **Totalisez 2 gouttes d'huiles essentielles maximum par repas**, par exemple 1 goutte dans un plat salé + 1 dans un plat sucré ou 1 goutte dans un dessert + 1 dans une boisson.
6. **Sauf exception, mélangez toujours vos huiles essentielles à un support**, gras – huile, lait... – ou sucré – miel, sirop d'érable, sucre... Ne versez jamais d'huile essentielle directement dans une tasse de tisane par exemple : mettez 1 goutte sur une cuillère de miel, puis plongez la cuillère dans la tasse. L'exception, ce sont les préparations au blender, qui autorisent de verser directement l'huile essentielle avec les fruits dans le bol.

### **Les huiles essentielles les plus utilisées en cuisine**

#### **Plats salés**

On utilise principalement les huiles essentielles d'aneth, de basilic, de coriandre, de cumin, d'estragon, de fenouil, de gingembre, de laurier, de menthe, de romarin, de thym.

#### **Plats sucrés ou sucrés/salés**

On utilise principalement les huiles essentielles de bergamote, de géranium, de lavande, de menthe, de rose, d'ylang-ylang.

Mais n'hésitez pas à imaginer votre propre palmarès. Les goûts et les couleurs, ça se discute !

## **À PROPOS DES DOSAGES...**

Vous l'avez compris, il faut être très parcimonieux avec vos huiles essentielles. Mais, concrètement, cela veut dire quoi ? Ou plutôt, combien de gouttes ?

Voici un petit tableau récapitulatif, à ajuster en fonction de vos propres papilles et du nombre de convives... Si vous préparez un plat de pâtes pour 4, par exemple, comptez 400 g de pâtes, donc 4 gouttes d'huile essentielle. Si c'est du riz, 1 goutte d'huile essentielle forte (citronnelle) suffit pour 4 personnes, soit 400 g de riz, alors que vous pourrez compter plus largement pour la mandarine ou même l'orange, au parfum plus discret.

### Dosage indicatif des huiles essentielles en cuisine aromatique

Préparation	Exemples d'huile essentielle adaptée	Nombre de gouttes par personne ou par portion
Compote (100 g)	Vanille, cannelle	¼ de goutte (cannelle)* à 1 goutte (vanille)
Flan, entremets, mousse	Vanille, cannelle, citron	½ goutte*
Fromage blanc (1 pot individuel)	Vanille, orange, verveine, ylang-ylang	1 goutte
Fromage de chèvre	Thym, romarin	¼ de goutte*
Fruits poêlés ou pochés ou en gelée	Vanille, cannelle, basilic, verveine, ylang-ylang	1 (cannelle) à 2 (vanille) gouttes
Huile végétale (olive, colza...), 125 ml	Basilic, romarin, estragon, citron	1 goutte
Gâteau (1 part)	Cannelle, orange	1 goutte

\* Voir « Technique du cure-dents », p. 19.

Préparation	Exemples d'huile essentielle adaptée	Nombre de gouttes par personne ou par portion
Miel (1 petit pot de 250 ml)	Lavande, orange, thym	1 à 5 gouttes
Milk-shake, lassi, cocktails à base de lait fermenté ou de lait végétal (soja, riz, amande...)	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, vanille, sauge	½ (thym)* à 2 (citron) gouttes (tout dépend de la 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 (dessert)	Vanille, cannelle, orange, citron	½ (cannelle)* à 1 (vanille, agrumes) goutte
Smoothie, jus (1 grand verre)	Romarin, orange, sauge, verveine, ylang-ylang	1 à 2 gouttes (selon puissance de l'huile essentielle)

\* Voir « Technique du cure-dents », p. 19.

Soupe, bouillon (1 assiette/1 bol)	Thym, romarin, ½ à 1 goutte menthe, orange, sauge, citronnelle
Thé, tisane, infusion	Gingembre, 1 goutte menthe, romarin, thym, basilic, verveine, lavande, citron
Viande	Laurier, 1 goutte romarin, sauge
Volaille	Cannelle, 1 goutte thym, sauge
Yaourt (1 pot individuel)	Citron, orange, 1 goutte vanille

### ***La technique du cure-dents***

En dehors de sa fonction première, qui est d'extraire des résidus alimentaires coincés entre les dents, le cure-dents possède mille vertus méconnues. Et notamment, celle de permettre d'introduire moins d'une goutte d'huile essentielle dans une préparation. C'est important, car certaines d'entre elles sont si puissantes et si parfumées qu'une seule goutte suffit pour un plat de 4 personnes. Mais si vous êtes célibataire et que vous n'avez pas envie de manger de la salade de fruits pendant 4 jours, réduisez les doses, pour obtenir votre petite salade de fruits pour vous tout seul.

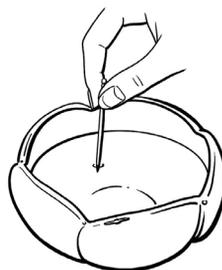
### Étape 1

Trempez la pointe d'un cure-dents en bois, si possible légèrement écrasée, dans un flacon d'huile essentielle.



### Étape 2

Plongez la pointe du cure-dents « aromatisée » dans votre préparation. Rectifiez, renouvelez, si nécessaire, avec l'autre extrémité du cure-dents (chaque fois, c'est un usage unique ! n'allez pas mettre du yaourt ou de la sauce vinaigrette dans votre flacon d'huile essentielle !).



### Étape 3

Jetez votre cure-dents. Il ne pourra pas resservir !

## ***La technique de la dilution***

Pour être sûr de ne pas verser trop d'huile essentielle dans une préparation, on peut aussi la diluer, préalablement, sur un support liquide gras (huile végétale, jaune d'œuf, crème fraîche, vinaigrette) ou sucré (miel, sirop d'érable). Cette technique permet de faire sa petite préparation « à part », dans un bol, puis de l'incorporer dans le plat, une fois que vous êtes pleinement satisfait du goût. Ce qui évite, au passage, de jeter un plat trop parfumé car, une fois que le « mal » est fait, c'est-à-dire qu'on a mis trop d'essence dans une salade ou des pâtes, c'est fichu !

### Étape 1

Dans un bol ou un petit ramequin, mélangez 1 goutte d'huile

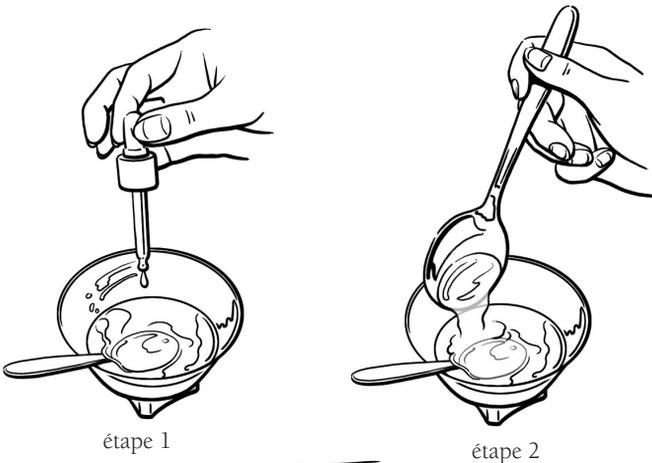
essentielle avec 1 cuillère à soupe de support (huile végétale, jaune d'œuf, miel...). Ou ¼ de goutte avec le cure-dents (voir ci-contre) pour 1 cuillère à café de support. Goûtez.

### Étape 2

Ajoutez peu à peu le reste de la « sauce » jusqu'à obtenir entière satisfaction.

### Étape 3

Versez directement dans le plat concerné.





# POUR UNE CUISINE AROMATIQUE

## QUELQUES CONSEILS POUR DÉBUTANTS MOTIVÉS

- ◆ *Les huiles essentielles sont puissantes et rares, dans tous les sens du terme. Achetez 1 ou 2 flacons pour commencer, apprenez à les apprécier, à en découvrir toutes les facettes, toutes les nuances, à observer comment vos huiles essentielles se comportent : ont-elles plus de parfum à chaud ? à froid ? dans un plat salé ? sucré ? une boisson ? Avec ce simple « kit de démarrage », vous avez vraiment de quoi vous amuser et réaliser une multitude de recettes.*
- ◆ *Choisissez vos huiles essentielles exclusivement parmi les « comestibles ». Ne consommez jamais les « interdites », voir liste p. 61.*
- ◆ *Achetez exclusivement des huiles essentielles de qualité officinale, pures, naturelles, éventuellement bio si vous le souhaitez. Jamais d'huiles synthétiques intitulées, par exemple : « huile parfumée », « huile odorante », « mélange à base d'huiles essentielles ».*
- ◆ *Surtout pas de mélanges pour débiter : 1 seule goutte d'1 seule huile essentielle dans le plat.*
- ◆ *Déterminez dans quel plat vous voulez ajouter votre huile essentielle. Elle va s'adapter à la préparation, et non l'inverse ! Ou*

alors, décidez quelle huile essentielle vous souhaitez utiliser, et regardez avec quoi elle peut s'accorder. (Voir : « À chaque plats ses huiles essentielles, p. 30)

- ◆ *Commencez par des parfums « faciles »*, c'est-à-dire plutôt « légers » et simples à manier, dont vous avez déjà l'habitude en cuisine (citron, mandarine et tous les agrumes) ou encore les herbes (basilic, thym...). Gardez les fragrances particulières (lavande, géranium...) pour plus tard, lorsque vous serez un peu plus aguerri.
- ◆ *Diluez toujours vos huiles essentielles dans un support gras* (huile d'olive, sauce, pâte à crêpes, jaune d'œuf, chocolat fondu), du lait (d'amande, de riz, de soja, de vache...), ou du sucré (sirop d'érable, miel), sauf si vous préparez un smoothie au blender : la machine tourne si vite qu'elle parvient à mêler, temporairement de manière intime, les huiles essentielles avec des fruits ou des légumes.
- ◆ *Ne versez jamais votre huile essentielle directement dans votre préparation finale, sauf si vous connaissez bien le « résultat »*. Diluez auparavant une pointe de cure-dents dans 1 cuillère à soupe de mélange, voyez si ça vous convient, et ajustez ensuite. C'est comme une miniature avant la vraie recette !
- ◆ *Utilisez les huiles essentielles dans un objectif d'aromatisation*, de plaisir, plus que dans un objectif de soin. Chacune apporte ses propriétés santé, tant mieux, mais ne les insérez pas à contrecœur dans un plat ou une salade si vous n'aimez pas leur saveur.
- ◆ *Lorsque nous précisons dans nos recettes « 1 goutte/plat », ce n'est pas 2*. C'est votre référence pour commencer. Si, finalement, une fois en bouche, vous trouvez que c'est un peu « léger », vous essaieriez une autre fois avec 2 gouttes (pas 3 !).

## 50 fois plus puissant !

Une huile essentielle est environ 50 fois plus concentrée en saveurs et en parfums que la plante ou la feuille dont elle est extraite. N'hésitez pas à prendre des notes à côté de chaque recette pour bien ajuster les saveurs telles que vous les préférez. Vivez ces expériences comme un véritable petit chemin initiatique culinaire, personnel, sur lequel vous progresserez au fur et à mesure de vos découvertes. C'est à la fois très amusant, étonnant et émouvant.

- ◆ *L'huile essentielle ne remplace pas son équivalent alimentaire, elle le complète.* L'huile essentielle de cannelle n'est pas marron, contrairement à la poudre de cannelle moulue, et ne donne donc pas le même résultat visuel (riz au lait, gâteau à la cannelle...), ce qui peut perturber au début. En outre, elle n'apporte pas la formidable quantité de fibres contenues dans la poudre. En revanche, sous forme d'huile essentielle, la cannelle est bien plus aromatique et anti-infectieuse ! Autre exemple : l'essence de citron ne fait pas tourner les produits laitiers car elle n'est pas acide, contrairement au jus de citron. Bien pratique, ce parfum sans les inconvénients. Moralité : il faut apprendre à manier vos flacons, la cuisine aromatique s'improvise un peu, mais pas complètement !

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Ma cuisine aux huiles essentielles**  
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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