



dōTERRA™ | EUROPE

# CUISINER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Introduction

# LA MAGIE DE CREER UN REPAS

Cuisiner est trop souvent ressenti comme une corvée. Cependant, dans de bonnes circonstances, on peut dépasser cela. Quand on y met du sens, cuisiner un repas c'est plutôt créer une expérience qui rassemble les gens.

Il peut servir d'expression de la personnalité ou de la culture. Une seule bouchée peut vous rappeler votre enfance ou vous ramener dans votre endroit préféré. C'est avec de telles expériences que la cuisine n'est plus ressentie comme banale mais devient extraordinaire.

Qu'on prépare un grand festin en famille, un dîner romantique avec son partenaire ou un dîner de semaine en espérant qu'il soit apprécié des enfants, les repas nous rassemblent. De plus, les repas sont d'autant plus appréciables qu'ils sont cuisinés avec des ingrédients sûrs et naturels. Les huiles essentielles offrent un monde de saveurs pour rendre les aliments encore plus magiques.

Commençons. Nous avons hâte de voir quels merveilleux repas vous allez préparer dans votre cuisine.



## SOMMAIRE

---

- Chapitre 1  
**POURQUOI CUISINER  
AVEC LES HUILES  
ESSENTIELLES ?**
- Chapitre 2  
**EST-IL SECURITAIRE  
DE CUISINER AVEC LES  
HUILES ESSENTIELLES ?**
- Chapitre 3  
**LES MEILLEURES  
PRATIQUES**
- Chapitre 4  
**RECETTES AUX HUILES  
ESSENTIELLES**

## Chapitre 1

# POURQUOI CUISINER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

---

L'un des plus grands avantages des huiles essentielles est leur large variété d'utilisations. Avec autant d'huiles essentielles différentes qui ont chacune des propriétés uniques, vous pouvez les intégrer dans presque tous les domaines de votre quotidien. Elles peuvent aider pour se relaxer, pour embellir la peau et les cheveux, pour créer un massage apaisant, pour vous protéger de l'extérieur, etc. Et parce que cuisiner, manger et boire font partie de notre vie quotidienne, il n'est pas surprenant qu'elles soient également utiles en cuisine.

Avec tous les épices, assaisonnements et extraits d'arômes qui existent sur le marché pour relever nos aliments, vous vous demandez peut-être : « Pourquoi devrais-je cuisiner avec des huiles essentielles ? » Bien que les méthodes de cuisson dépendent souvent du régime alimentaire et des préférences personnelles, tout le monde peut profiter des avantages de l'utilisation des huiles essentielles en cuisine. Non seulement elles donneront une saveur puissante, mais elles permettront également à l'utilisateur de profiter de ses bienfaits, tout en offrant une alternative pratique lorsque des ingrédients frais ne sont pas disponibles.



## AJOUTER DE LA SAVEUR

Les huiles essentielles sont naturellement puissantes car elles sont hautement concentrées et qu'elles proviennent directement de sources naturelles. La pureté et la puissance des huiles essentielles les rendent parfaites pour ajouter de la saveur à n'importe quel plat. Comme elles sont puissantes, il n'en faut pas beaucoup pour ajouter une touche de saveur supplémentaire à vos entrées, boissons, viandes ou desserts préférés.

## AVANTAGES INTERNES

Lorsque vous ajoutez une huile essentielle\* à vos aliments ou boissons, non seulement vous découvrirez ses saveurs, mais vous pourrez également découvrir tous ses bienfaits en interne. Cuisiner avec des huiles essentielles est une façon amusante et créative d'utiliser les huiles essentielles en interne et de tirer le meilleur parti de leurs propriétés.

\* Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## INGREDIENTS NATURELS

La plupart des épices, assaisonnements et extraits disponibles sur le marché contiennent des ingrédients hautement transformés ou douteux. En utilisant des huiles essentielles pour aromatiser vos aliments et améliorer votre cuisine, vous aurez non seulement une infinité d'options pour préparer des repas sains et créatifs, mais vous pourrez aussi être serein en sachant exactement ce que vous mettez dans votre nourriture. Comme mentionné, les huiles essentielles proviennent directement de sources naturelles et ne contiennent pas d'ingrédients transformés ou nocifs. N'oubliez pas que toutes les huiles essentielles ne se valent pas et que certaines entreprises utilisent des additifs ou ingrédients synthétiques dans leurs huiles. En utilisant des huiles essentielles pures dans votre cuisine, vous profitez ainsi des bienfaits des saveurs et ingrédients naturels.

## COMMODITE

Alors que certains préfèrent utiliser des ingrédients crus ou frais pour aromatiser leurs aliments, ils ne sont pas toujours facilement disponibles. Avoir des huiles essentielles à portée de main facilite la tâche lorsque vous venez d'utiliser votre dernier citron ou que vous n'avez pas eu le temps de courir au magasin pour acheter du basilic frais. De plus, il peut être difficile de trouver des ingrédients frais tout au long de l'année, car certaines herbes, épices et certains fruits ne sont disponibles qu'à certaines saisons. Les huiles essentielles peuvent également être plus rentables au final. Comme il suffit d'une infime quantité pour ajouter de la saveur à n'importe quel plat, vous économisez de l'argent en n'ayant pas à remplacer les ingrédients aussi souvent. Les huiles essentielles se conservent plus longtemps : vous n'avez donc pas à vous soucier de la détérioration des

ingrédients frais si vous ne les utilisez pas avant leur date de péremption.

Même si les ingrédients frais sont toujours merveilleux pour améliorer votre cuisine, les huiles essentielles offrent un moyen pratique d'ajouter de la saveur lorsque vous en avez besoin. En avoir à portée de main vous permet de disposer facilement d'une variété d'ingrédients disponibles, peu importe la période de l'année.





Chapitre 2

# EST-IL SECURITAIRE DE CUISINER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

---

Alors que certains sont sceptiques quant à la consommation d'huiles essentielles, leur utilisation en interne est en fait pratiquée depuis des siècles et n'est pas une nouvelle mode mystérieuse. La clé d'une utilisation sécuritaire est de suivre les consignes appropriées. Comme toute substance, les huiles essentielles ne présentent des risques que lorsqu'elles sont utilisées de manière inappropriée ou en quantité incorrecte. Nous discuterons plus en détail des consignes de sécurité importantes pour cuisiner avec les huiles essentielles dans le chapitre trois.

## IL Y A DEJA DES HUILES ESSENTIELLES DANS VOTRE ALIMENTATION

Comme les huiles essentielles sont extraites de plantes, de fruits et de sources naturelles, le corps est bien équipé pour les traiter. Les fruits et les extraits de plantes font déjà partie intégrante de notre alimentation, ce qui permet au corps de consommer en toute sécurité des huiles essentielles en interne et de les traiter correctement. Comme d'autres choses que nous consommons, les huiles essentielles passent dans le système digestif, pénètrent dans la circulation sanguine et peuvent ensuite être métabolisées par les organes. Notre corps est capable de les traiter et de les métaboliser facilement, donc cuisiner avec des huiles essentielles est un moyen simple d'enrichir notre alimentation.

## CHOISISSEZ LES HUILES ESSENTIELLES LES PLUS SECURITAIRES POUR UN USAGE EN INTERNE

Avant d'ajouter des huiles essentielles dans vos aliments, assurez-vous que chacune de celles que vous voulez utiliser a été approuvée pour une consommation sûre et un usage interne. Les huiles essentielles suivantes sont considérées comme sûres pour un usage interne\*:

<b>CANNELLE DE CHINE</b>	<b>LEMONGRASS</b>
<b>CITRON</b>	<b>MANDARINE</b>
<b>CITRON VERT</b>	<b>MANDARINE VERTE</b>
<b>CLOU DE GIROFLE</b>	<b>MARJOLAINE</b>
<b>CURCUMA</b>	<b>MENTHE POIVREE</b>
<b>FENOUIL</b>	<b>MENTHE VERTE</b>
<b>FEUILLES DE CORIANDRE</b>	<b>ORIGAN</b>
<b>GINGEMBRE</b>	<b>PAMPLEMOUSSE</b>
<b>GRAINES DE CELERI</b>	<b>POIVRE ROSE</b>
<b>GRAINES DE CORIANDRE</b>	<b>ROMARIN</b>
	<b>THYM</b>

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.



## TOUTES LES HUILES ESSENTIELLES NE SONT PAS PROPRES A LA CONSOMMATION

Bien que la liste de la page précédente identifie les huiles essentielles qui peuvent être utilisées en toute sécurité en interne, toutes les huiles essentielles ne sont pas approuvées pour ce type d'utilisation. En raison de leur composition chimique, certaines d'entre elles ne doivent jamais être ajoutées aux aliments, quelle que soit leur quantité. Voici une liste de celles qu'il ne faut pas utiliser en interne\*:

<b>ARBORVITAE</b>	<b>NARD DE L'HIMALAYA</b>
<b>CYPRES</b>	<b>PIN DE DOUGLAS</b>
<b>EUCALYPTUS</b>	
<b>GENEVRIER DE VIRGINIE</b>	

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## LES HUILES ESSENTIELLES DE HAUTE QUALITÉ ET CORRECTEMENT TESTÉES SONT CONSOMMABLES EN TOUTE SÉCURITÉ

Toutes les huiles essentielles ne se valent pas. Certaines sociétés utilisent des additifs ou des composés de substitution dans leurs huiles essentielles, ce qui affecte leur efficacité, leur puissance et leur pureté. doTERRA utilise des méthodes de tests approfondies pour s'assurer que les huiles ne contiennent pas de substances nocives ou de contaminants. Ces tests permettent de s'assurer que les huiles essentielles sont aussi pures et de haute qualité que possible\*\*. N'oubliez pas que toutes les sociétés d'huiles essentielles ne font pas forcément de tests pour garantir la qualité. Avant de les utiliser en cuisine, il est important de savoir comment les huiles essentielles ont été produites. Ont-elles été soigneusement récoltées et distillées ? Ont-elles été testées pour déceler d'éventuels contaminants ou substances nocives ? Si vous envisagez de les utiliser en cuisine, il est préférable d'utiliser de la haute qualité pour obtenir les meilleurs résultats.

\*\*doTERRA™ utilise le processus CPTG™ Certified Pure Tested Grade pour garantir que les huiles essentielles peuvent être utilisées en toute sécurité. Au cours de plusieurs batteries de tests rigoureux, les huiles essentielles sont examinées de près pour s'assurer qu'elles ne contiennent aucun contaminant ou substance nocive.

# LES MEILLEURES PRATIQUES

Cuisiner avec les huiles essentielles c'est une façon simple et amusante de préparer des repas créatifs ou d'améliorer un peu vos plats préférés. Votre façon de les utiliser pour cuisiner dépendra de vos goûts personnels, du type de plat que vous préparez et de l'huile que vous utilisez. En suivant quelques consignes simples, vous pourrez facilement profiter des bienfaits de la cuisine aux huiles essentielles.



## CUISINER A LA CHALEUR AVEC DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles étant facilement affectées par la chaleur, vous pouvez vous demander si les utiliser en cuisine peut diminuer leur efficacité. La chaleur peut les faire évaporer à cause de la vapeur, donc moins l'huile essentielle est exposée à la chaleur, plus elle conservera sa saveur. Ajoutez-la si possible en toute fin de cuisson, ou quand le plat a été retiré du feu et qu'il a eu le temps de refroidir.

Bien sûr, il n'est pas toujours possible d'ajouter l'huile essentielle à la fin. Si votre recette nécessite de la cuisson au four, à la vapeur, de mijoter ou de bouillir, et que vous ne pouvez pas ajouter l'huile essentielle à la fin, mettez simplement une plus grande quantité d'huile, car une partie de sa saveur va disparaître à la cuisson. Si vous prévoyez d'ajouter l'huile essentielle à la toute fin lorsque votre plat a été retiré du feu, une quantité beaucoup plus faible sera nécessaire. Lorsque vous ajoutez des huiles essentielles fortes comme l'origan ou le basilic, il peut être intéressant de laisser l'huile mijoter ou s'évaporer car elle aura ainsi une saveur plus douce et plus agréable.



## USTENSILES DE CUISINE

Lorsque vous utilisez des huiles essentielles en cuisine, il est préférable d'utiliser des ustensiles en acier inoxydable, en céramique ou en verre, car les huiles essentielles peuvent potentiellement endommager certains types de plastique. Lorsque vous mélangez des ingrédients contenant des huiles, évitez les bols ou récipients en plastique et essayez toujours d'utiliser du verre, de la céramique ou de l'acier inoxydable.

## LES MESURES

La quantité d'huiles essentielles que vous ajoutez à une recette dépend fortement du type d'huile que vous utilisez, de vos goûts, si vous remplacez l'huile par des ingrédients crus, frais ou séchés, de la quantité de portions que vous préparez etc... Même s'il serait bien de connaître la quantité exacte d'huile essentielle à ajouter à une recette, il y a tellement de variables impliquées dans la cuisine qu'il s'agit davantage d'un processus d'expérimentations, d'essais et d'erreurs. Vous aurez peut-être besoin d'un peu d'entraînement avant d'avoir une bonne idée de la quantité d'huile à ajouter pour s'adapter à vos recettes spécifiques et à vos préférences de saveur. Bien qu'il n'existe pas de guide de mesure infaillible pour cuisiner avec les huiles essentielles, il existe quelques lignes directrices qui vous aideront à faire vos propres expériences.

## LA METHODE DU CURE-DENT

Ce qui rend la cuisine avec les huiles essentielles si pratique, c'est qu'il faut beaucoup moins d'huile essentielle pour aromatiser vos aliments que si vous utilisiez des assaisonnements secs, des épices ou des arômes. Les huiles essentielles sont puissantes, donc même la plus petite quantité peut ajouter une explosion de saveur à votre plat. Souvent, même une seule goutte d'huile essentielle peut être trop puissante, surtout si l'huile est particulièrement forte. Lorsque vous commencez à expérimenter les huiles essentielles en cuisine, il est préférable d'utiliser la méthode du cure-dent : trempez la pointe d'un cure-dent propre dans la bouteille d'huile essentielle et mélangez le cure-dent dans vos ingrédients. Cela vous permettra d'ajouter la plus petite quantité d'huile possible afin de ne pas risquer de gâcher le plat en ajoutant trop de saveur. Après avoir remué le cure-dent dans le plat, goûtez pour voir si vous voulez ajouter plus d'huile ou non. C'est le moyen le plus sûr d'ajouter progressivement de la saveur à votre plat.

## HUILES ESSENTIELLES PUISSANTES

Il est important de noter que certaines huiles essentielles approuvées pour un usage interne sont encore très puissantes et doivent être modifiées avant d'être consommées. Les huiles essentielles suivantes\* sont extrêmement puissantes :

<b>CANNELLE DE CHINE</b>	<b>LEMONGRASS</b>
<b>CLOU DE GIROFLE</b>	<b>ORIGAN</b>
<b>GINGEMBRE</b>	<b>THYM</b>

Vous devez toujours utiliser la méthode du cure-dent lorsque vous utilisez ces huiles pour la cuisson. Elles doivent également être correctement diluées quand elles sont ajoutées aux boissons. Pour assurer une bonne dilution, utilisez au moins 120 ml de liquide lorsque vous ajoutez l'une des huiles essentielles énumérées ci-dessus à vos boissons.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## COMMENT PUIS-JE SAVOIR COMBIEN D'HUILE ESSENTIELLE JE PEUX AJOUTER ?

La quantité d'huile essentielle que vous ajoutez à vos plats dépendra de nombreuses variables différentes, telles que la recette particulière que vous préparez, le nombre de portions, le type d'huile utilisé et votre goût personnel. Dans la plupart des cas, il est préférable de commencer par utiliser la méthode du cure-dent puis d'en ajouter petit à petit. Quand vous aurez un peu d'expérience, vous pourrez mieux évaluer la quantité d'huile à ajouter à une recette, et vous n'aurez pas à goûter la nourriture à chaque fois après avoir ajouté l'équivalent d'un cure-dent d'huile essentielle.

Dans certains cas, il convient d'ajouter une goutte entière (ou plusieurs gouttes) d'une huile essentielle, mais rappelez-vous : une fois que vous avez ajouté une huile essentielle à votre plat, vous ne pouvez pas la reprendre. La méthode du cure-dent est un excellent moyen d'ajouter progressivement des huiles essentielles à votre plat pour éviter d'en ajouter trop à la fois et vous aider à obtenir la saveur que vous souhaitez. Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec la pâtisserie et la cuisine, vous pourrez commencer à ajouter une goutte entière (ou plusieurs gouttes).



### LA METHODE DU CURE-DENT

Permet d'ajouter la plus petite quantité d'huile essentielle. A utiliser pour les huiles essentielles particulièrement puissantes. Goûter avant d'en ajouter davantage.



### UNE GOUTTE

Peut aider à préserver la saveur lors de la cuisson. Idéal pour les grandes quantités de nourriture ou les huiles essentielles douces. Versez des petites gouttes dans une cuillère ou utilisez un compte-gouttes pour les quantités exactes.



### QUELQUES GOUTTES

Utile lors de la cuisson de grandes quantités. S'applique pour les huiles essentielles douces.

**N'oubliez pas :** vous pouvez toujours en rajouter, mais une fois que vous avez mis une goutte d'huile essentielle dans votre plat, vous ne pouvez pas la reprendre.

## NE VERSEZ PAS LES HUILES ESSENTIELLES DIRECTEMENT DANS LE PLAT

Une fois que vous avez décidé de la quantité d'huile essentielle à utiliser dans une recette, il est important de ne pas l'ajouter directement dans le plat, le bol ou la casserole ; mettez plutôt une goutte (ou plusieurs gouttes) sur une cuillère en premier. Lorsque vous versez des huiles essentielles, il arrive facilement que plus d'une goutte sorte de la bouteille, donc si vous tenez la bouteille directement au-dessus de votre plat, vous pourriez verser plus d'huile que prévu. En versant d'abord l'huile dans une cuillère, vous vous assurez d'obtenir exactement la quantité dont vous avez besoin avant de l'ajouter au plat.

Si vous avez du mal à obtenir des quantités exactes lorsque vous cuisinez avec des huiles essentielles, pensez à utiliser un compte-gouttes pour vous aider à avoir un dosage précis. Il est également important de ne pas oublier de refermer vos bouteilles d'huiles essentielles lorsque vous ne les utilisez pas. La cuisson peut être salissante, et garder vos flacons fermés vous évitera de les renverser accidentellement et de perdre de l'huile précieuse.





# GUIDE DES SAVEURS POUR LA CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

Lorsqu'il s'agit d'aromatiser vos plats avec des huiles essentielles, les options sont illimitées. Elles apportent une saveur puissante à presque toutes les boissons, desserts, soupes, viandes, pains - la liste est longue. Si vous débutez, ce guide des saveurs peut vous donner des idées sur la façon d'associer certaines huiles essentielles à vos aliments et boissons préférés.

## AGRUMES

**Huiles communes :** pamplemousse, citron, citron vert, mandarine

**Utiles pour :** boissons, produits de boulangerie, yaourts, trempettes, sauces et zestes

**Description de la saveur :** vive, douce, acidulée, rafraîchissante

Les huiles d'agrumes ajoutent une saveur sucrée et rafraîchissante aux boissons comme le thé, l'eau ou les smoothies, et égayent n'importe quelle recette de produits de boulangerie comme les scones, les muffins ou les biscuits. Elles peuvent également être utiles pour ajouter de la saveur au yaourt ou à vos recettes de dips et de sauces préférées. Pensez à utiliser des huiles d'agrumes dans les recettes qui demandent du zeste de citron, de citron vert ou de mandarine. Si la recette demande le zeste du fruit entier, il faudra probablement quelques gouttes d'huile essentielle pour correspondre à la quantité de saveur nécessaire. N'oubliez pas que les huiles essentielles d'agrumes sont extraites de la peau du fruit, et non du jus. Pour cette raison, il est facile de substituer les huiles d'agrumes aux recettes qui utilisent le zeste du fruit, mais pas nécessairement aux recettes qui utilisent du jus de fruits.

## HERBES

**Huiles communes :** basilic, feuilles de coriandre, marjolaine, origan, romarin, thym

**Utiles pour :** remplacer les herbes fraîches ou séchées, les plats italiens, les marinades, les soupes, le pain, les pâtes, les pommes de terre

**Description de la saveur :** herbacée, fraîche, piquante, chaleureuse

L'utilisation d'herbes fraîches ou séchées est une méthode populaire pour ajouter de la saveur aux aliments depuis des siècles. Bien que ce soit un moyen efficace d'obtenir certaines saveurs lors de la cuisson, il est amusant de remplacer vos herbes habituelles par des huiles essentielles. Non seulement elles sont utiles quand vous n'avez pas d'herbes fraîches ou séchées, mais elles donnent également une saveur significative. En plus de remplacer les herbes sèches ou fraîches dans une recette, ces huiles peuvent apporter une merveilleuse contribution à vos plats italiens préférés, soupes, pains, plats de pâtes, pommes de terre, marinades pour vos viandes et plus encore. Comme les herbes sèches ou fraîches, vous pouvez également utiliser plusieurs de ces huiles essentielles d'aromates dans un même plat pour composer un joli bouquet de saveurs. N'oubliez pas que beaucoup de ces huiles sont extrêmement puissantes et doivent être ajoutées aux aliments via la méthode du cure-dent pour vous assurer de ne pas dominer ou gâcher le plat en utilisant trop d'huile.

Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## MENTHES

Huiles communes : menthe poivrée, menthe verte

Utiles pour : boissons, desserts, salades, certaines viandes

Description de la saveur : mentholée, fraîche, rafraîchissante, sucrée

La menthe est un agent aromatisant populaire, et les huiles essentielles de menthe peuvent être extrêmement utiles lors de la préparation de desserts et de sucreries à la menthe ou chaque fois que vous souhaitez ajouter un élément frais et rafraîchissant à votre recette. De nombreuses recettes à base d'agneau ou de poulet utilisent souvent un arôme de menthe pour compléter les saveurs de la viande ou d'autres saveurs épicées ou salées. La menthe est également souvent utilisée en accord avec d'autres herbes car elle a une saveur fraîche et herbacée. Comme les huiles essentielles de menthe sont très puissantes, seule une petite quantité d'huile est nécessaire pour obtenir une saveur intense. Utilisez toujours un cure-dent lorsque vous ajoutez des huiles de menthe à un plat. Une goutte entière d'huile de menthe peut être utilisée dans du thé et des smoothies.

## EPICES

Huiles communes : poivre noir, cannelle de Chine, graines de coriandre, gingembre, fenouil

Utiles pour : rehausser les saveurs naturelles, les légumes, les marinades de viande, les plats sucrés et salés

Description de la saveur : chaude, piquante, épicée, douce

Les huiles essentielles comme le poivre noir et le gingembre rehaussent les saveurs naturelles lors de la cuisson, et les huiles comme le fenouil et la coriandre ajoutent une saveur supplémentaire aux recettes sucrées et salées. Les huiles de cannelle sont fortes et épicées et constituent un excellent ajout aux recettes sucrées pour les produits de boulangerie ou les aliments du petit-déjeuner. Gardez à l'esprit que toutes ces huiles essentielles épicées sont extrêmement puissantes, donc seulement un tout petit peu d'huile sera nécessaire pour ajouter une saveur intense à votre plat. Pour cette raison, il est préférable de toujours commencer par utiliser la méthode du cure-dent lors de l'ajout de l'une de ces huiles et de tester le goût au fur et à mesure.

Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

### Chapitre 4

# RECETTES AUX HUILES ESSENTIELLES

**Maintenant que vous avez appris les meilleures façons d'utiliser les huiles essentielles pour cuisiner, voici quelques recettes qui vous aideront à vous entraîner. N'oubliez pas que cuisiner avec des huiles essentielles demande un peu d'expérimentation pour se perfectionner, mais les possibilités sont infinies !**



## BOISSONS

L'ajout d'huiles essentielles\* aux boissons est l'un des moyens les plus simples de profiter de leurs saveurs puissantes et rafraîchissantes. Lorsque vous souhaitez égayer l'une de vos boissons préférées, voici quelques idées pour ajouter des huiles essentielles aux boissons :

### EAU

Ajouter une à deux gouttes d'huile essentielle à votre eau est un moyen simple de préparer une boisson savoureuse. Que vous recherchiez un moyen créatif de boire plus quotidiennement, que vous souhaitiez réduire votre consommation de sodas ou de boissons sucrées ou que vous souhaitiez simplement profiter des bienfaits d'une huile particulière, l'ajout d'huiles essentielles à votre eau est l'un des moyens les plus efficaces pour en profiter.

- Ajoutez une goutte ou deux d'huile essentielle de **citron** dans un verre d'eau quand vous n'avez pas de citrons frais sous la main.
- Si vous essayez de boire moins de sodas ou de boissons sucrées, ajoutez des huiles essentielles dans votre eau pour une saveur puissante.
- Versez une goutte de **cannelle de Chine** dans votre eau quand vous partez en randonnée pour vous hydrater.
- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de **curcuma** avec du miel dans de l'eau chaude pour une boisson chaude et apaisante.
- Mettez une goutte d'huile essentielle de **citron vert** dans un verre d'eau pour plus de saveur.
- Mélangez les huiles essentielles de **menthe poivrée** et de **citron** dans votre verre d'eau pour une boisson rafraîchissante et différente.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

### THE

Si vous aimez le thé, les huiles essentielles sont un moyen naturel d'ajouter une variété de saveurs à votre boisson, ce qui rend l'heure du thé infiniment plus sympa ! Seule une petite quantité sera nécessaire pour donner à votre boisson une saveur puissante, alors assurez-vous de ne pas en ajouter trop, surtout si vous buvez dans une petite tasse ou si vous utilisez des huiles fortes. Quelles sont les huiles essentielles qui se marient le mieux avec le thé ?

CANNELLE DE CHINE

CITRON

CURCUMA

FENOUIL

GINGEMBRE

MENTHE POIVREE

### AUTRES BOISSONS

Même si l'ajout d'huiles essentielles à un verre d'eau ou à une tasse de thé constitue un moyen simple de les utiliser, vous pouvez en ajouter à pratiquement n'importe quelle boisson pour en rehausser la saveur. Elles se marient également bien avec les smoothies, les frappés, la limonade, le chocolat chaud et n'importe laquelle de vos boissons préférées.





# SMOOTHIE POIRE GINGEMBRE

---

## INGREDIENTS

130 g d'épinards frais  
130 g de poires surgelées en dés (couper des poires fraîches et les faire congeler pendant 1 heure)  
65 g de yaourt grec nature  
1 cuillère à soupe de purée d'amande  
130 g de lait d'amande non sucré ou lait au choix  
1 cuillère à café de miel brut  
½ cuillère à café d'extrait de vanille  
1 goutte d'huile essentielle de **gingembre\***

## INSTRUCTIONS

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et lisse.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

# JUS DE CITRON VERT A LA FRAMBOISE

Portions : 6-8  
Temps de préparation : 5 minutes  
Temps de cuisson : 10-15 minutes

## INGREDIENTS

### Purée de framboises

255 g de framboises rincées  
65 g de sucre  
240 ml d'eau

### Boisson

Glace  
Citrons verts  
Huile essentielle de **citron vert\***  
Eau pétillante  
Framboises pour la garniture

## INSTRUCTIONS

1. Dans une petite casserole, mélanger l'eau, le sucre ou le miel et les framboises.
2. Cuire jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Refroidir et filtrer.
3. Pour servir, ajouter la purée de framboises (environ 2 cuillères à soupe), la glace, le jus d'un citron vert et 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de **citron vert** dans un verre. Compléter avec de l'eau pétillante.
4. Garnir de citrons verts et de framboises. Déguster !

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## MARINADES

Les saveurs sucrées, salées ou puissantes des huiles essentielles en font le complément parfait à vos marinades préférées. Que vous fassiez mariner de la viande, des légumes, des fruits de mer ou toute autre chose que vous prévoyez de cuisiner, l'ajout d'huiles essentielles donnera à votre plat une dose supplémentaire de saveur. La quantité d'huile essentielle dépendra de ce que vous faites mariner, de la durée de marinade des aliments dans le mélange et de la quantité de liquide de la marinade. Cependant, il est préférable de n'ajouter qu'une petite quantité d'huile essentielle - commencez par une goutte pour la plupart des huiles essentielles, et rajoutez-en si nécessaire à partir de cette base.

Quelles huiles essentielles sont les meilleures pour les marinades ?

BASILIC	GINGEMBRE
CARDAMOME	MARJOLAINE
CITRON	ORIGAN
CITRON VERT	POIVRE NOIR
FENOUIL	ROMARIN
FEUILLES DE CORIANDRE	THYM

Les marinades à base d'huiles essentielles suivantes fonctionnent bien avec le poulet, le poisson, le bœuf, le porc, les crevettes, les légumes etc.



## MARINADE CHILI-CITRON VERT

### INGREDIENTS

1 ½ cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée  
2 cuillères à soupe de miel ou d'agave  
2 cuillères à soupe d'eau  
8 gouttes d'huile essentielle de **citron vert\***  
1 gousse d'ail hachée  
1 cuillère à soupe de chili

1 ½ cuillères à soupe de gingembre frais  
2 cuillères à soupe d'huile de coco

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.





# MARINADE AIGRE-DOUCE

## INGREDIENTS

125 ml de vinaigre balsamique  
125 ml de miel  
125 ml de cassonade  
60 ml de sauce soja faible en sodium

2 gousses d'ail hachées  
6 à 8 gouttes d'huile essentielle  
de **Mandarine\***

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

# MARINADE AU ROMARIN ET VINAIGRE BALSAMIQUE

## INGREDIENTS

125 ml de vinaigre  
balsamique  
60 ml d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sel  
2 cuillères à café de  
poivre

2 gouttes d'huile  
essentielle de  
**romarin\***



# MARINADE PERSIL BASILIC

## INGREDIENTS

25 g de persil italien (plat) haché  
2 gousses d'ail hachées  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 gouttes d'huile essentielle de **basilic\***

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

# PATISSERIES

L'utilisation d'huiles essentielles lors de la cuisson offre un moyen simple d'ajouter de la saveur supplémentaire à vos desserts, pains et tout ce que vous aimez faire au four. Que vous souhaitiez ajouter une touche de saveur à votre recette de biscuits préférée ou donner une touche saine à une recette de dessert, les huiles essentielles seront certainement utiles lors de la préparation de pâtisseries.

N'oubliez pas que lorsque les huiles essentielles sont cuites, une grande partie s'évapore à cause de la chaleur. Pour cette raison, il est préférable d'en ajouter un peu plus à votre mélange avant de le mettre au four. Gardez à l'esprit que les huiles fortes doivent toujours être utilisées en petites quantités, mais les huiles avec une chimie plus douce peuvent être utilisées généreusement pour garantir que leur saveur survive au processus de cuisson.

## MUFFINS MYRTILLES ORANGE

Portions : 12  
Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 30-40 minutes

### INGREDIENTS

115 g de beurre ramolli  
170 g de miel  
3 gros œufs  
235 ml de jus d'orange  
½ cuillère à café d'huile essentielle **d'orange\***  
190 g de farine  
1 ½ cuillères à café de levure chimique  
½ cuillère à café de cannelle moulue  
¼ cuillère à café de jus de citron  
125 g de myrtilles  
190 g de noix de coco

### INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C, thermostat 4.
2. Mélanger le beurre et le miel au mixer.
3. Ajouter les œufs, le jus d'orange et l'huile essentielle **d'orange** et mélanger.
4. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.
5. Incorporer les myrtilles, 125 g de noix de coco et le jus de citron.
6. Mettre les moules à cupcakes dans les moules à muffins et verser la pâte.
7. Garnir avec la noix de coco restante. (Si vous n'aimez pas la noix de coco, vous pouvez aussi utiliser des amandes effilées).
8. Cuire 30 à 40 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.



# CUPCAKES AU CITRON

Portions : 12

Temps de préparation : 5-10 minutes

Temps de cuisson : 25-30 minutes

## INGREDIENTS

### *Cupcakes au citron*

350 g de farine ordinaire

210 g de sucre semoule

1 cuillère à soupe de levure chimique

¾ cuillère à café de sel de mer

170 g de beurre ramolli

4 gros blancs d'œufs, plus 1 gros œuf entier

1 tasse (235 ml) de lait entier

2 cuillères à café d'extrait de vanille

1 à 2 gouttes d'huile essentielle de **citron\***

### *Glaçage au citron*

125 g de beurre à température ambiante

450 g de fromage frais à température ambiante

640 g de sucre glace

Graines d'une gousse de vanille

1 cure-dent d'huile essentielle de **citron\***

## INSTRUCTIONS

### *Cupcakes au citron*

1. Préchauffer le four à 180°C, thermostat 4. Mettez les moules à cupcakes dans les moules à muffins.
2. Mélanger les ingrédients secs.
3. Ajouter le beurre ramolli et mélanger jusqu'à consistance homogène.
4. Ajouter les blancs d'œufs un à la fois, puis ajouter l'œuf entier en battant bien après chaque ajout pour commencer à construire la structure du gâteau.
5. Dans un petit bol, fouetter le lait avec l'extrait de vanille et l'huile essentielle de **citron**. Ajouter à la pâte petit à petit. Battre après chaque ajout, jusqu'à consistance mousseuse.
6. Verser la pâte dans les moules préparés et cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Retirer du four et laisser refroidir complètement sur une grille.

### *Glaçage au citron*

Préparer le glaçage pendant que les cupcakes cuisent/refroidissent.

1. À l'aide d'un batteur électrique, mélanger le beurre et le fromage frais ensemble, environ 3 minutes à vitesse moyenne jusqu'à consistance très lisse. Racler les parois et le fond du bol pour assurer un mélange homogène.
2. Ajouter les graines de vanille et le cure-dent d'huile essentielle de **citron** et mélanger. Ajouter petit à petit le sucre glace. Continuer à ajouter jusqu'à obtenir la douceur et l'épaisseur désirées. Goûter et ajouter plus d'huile essentielle de **citron** au cure-dent jusqu'à obtenir le goût désiré.
3. Étendre le glaçage sur les cupcakes refroidis et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.





# COOKIES AUX PEPITES DE CHOCOLAT A LA MENTHE VERTE

Portions : 36  
Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 12 minutes

## INGREDIENTS

170 g d'huile de coco	85 g de flocons d'avoine à cuisson rapide
115 g de beurre	30 g de graines de chia
150 g de sucre brut	1 cuillère à café de bicarbonate de soude
170 g de miel	½ cuillère à café de sel
1 cuillère à café de cacao	125 g de pépites de chocolat
1 cuillère à soupe de mélasse	1 goutte d'huile essentielle de <b>menthe verte*</b>
1 oeuf	
205 g de farine d'épeautre	
205 g de farine de blé tendre blanc	

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C, thermostat 4. Mélanger l'huile de coco réfrigérée et le beurre, fouetter jusqu'à consistance lisse. Une fois lisse, ajouter le sucre brut, le miel, le cacao, la mélasse et l'œuf, puis mélanger jusqu'à consistance crémeuse.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine d'épeautre, la farine de blé tendre blanc, l'avoine, les graines de chia, le bicarbonate de soude et le sel. Verser lentement dans le mélange liquide tout en remuant. Incorporer les pépites de chocolat et l'huile essentielle de **menthe verte**.
3. Déposer 12 cookies sur une plaque à biscuits et faites cuire pendant 12 minutes.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## SALSA

L'ajout d'huiles essentielles à une recette de salsa améliore non seulement la saveur, mais peut également vous faire gagner du temps lorsque vous n'avez pas d'ingrédients frais sous la main. Par exemple, si vous n'avez pas le temps d'aller au magasin pour acheter des citrons verts frais, vous pouvez toujours ajouter une goutte d'huile essentielle de citron vert à votre recette de salsa. D'autres huiles essentielles comme la feuille de coriandre, la graine de coriandre et le citron peuvent aider à relever n'importe quelle recette de salsa, sans effort ni temps de préparation supplémentaires.

# SALSA A L'ANANAS ET NECTARINE



Portions : 6  
Temps de préparation : 30 minutes  
Sans cuisson

### INGREDIENTS

1 ananas tranché et coupé en dés  
2 petites nectarines coupées en dés (n'hésitez pas à en mettre plus si vous voulez)  
65 g de coriandre ciselée  
65 g d'oignon rouge coupé en dés (environ un demi-oignon moyen)  
5 gouttes d'huile essentielle de **citron vert\***  
2 gouttes d'huile essentielle de **feuilles de coriandre\***  
3 cuillères à café de sel de mer

### INSTRUCTIONS

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
2. Laissez la salsa reposer et refroidir pendant au moins 4 heures avant de manger pour laisser le temps aux saveurs de se libérer et de mariner.
3. Servir avec des pommes de terre, sur des tacos au poisson ou seule comme salade de fruits acidulée.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## SAUCES ET DIPS

Si vous en avez assez des diners ennuyeux et fades, besoin de collations créatives à donner à vos enfants après l'école ou si vous voulez préparer votre recette de dip préférée avant d'organiser votre prochaine soirée, l'ajout d'huiles essentielles aux dips et aux sauces est un moyen facile d'apporter plus de saveur à la table. Les huiles essentielles constituent un excellent ajout au houmous, aux dips, à la tartinade etc. Ajouter une goutte d'huile essentielle à un simple pesto ou à une sauce marinara peut également égayer n'importe quelle recette de pâtes nature. Les dips et les sauces sont souvent servies en petites quantités, alors ajoutez les huiles essentielles en utilisant la méthode du cure-dent pour que ce ne soit pas trop fort.

# HUMMUS AU ROMARIN ET CITRON



Portions : 12-15  
Temps de préparation : 10 minutes  
Sans cuisson

### INGREDIENTS

1 boîte (400 g) de pois chiches bio (réserver la moitié du liquide pour ajouter aux ingrédients)  
2 gousses d'ail pelées  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive bio pressée à froid  
2 cuillères à soupe de tahini  
Jus de ½ citron  
2 gouttes d'huile essentielle de **citron\***  
1 goutte d'huile essentielle de **romarin\***  
1 cuillère à café de sel de mer

### INSTRUCTIONS

1. Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à consistance lisse.
2. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes et servir avec des tranches de concombre, des carottes, du céleri, des tomates cerises, des crackers, du pain pita etc.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## SALADE

Si vous voulez un moyen facile d'égayer n'importe quelle recette de salade, les huiles essentielles ajoutent une saveur rafraîchissante, saine ou revigorante. Que vous prépariez une salade verte traditionnelle, une salade de poulet, une salade de pâtes, une salade de quinoa, une salade de pommes de terre ou quoi que ce soit de ce type, un peu d'huile essentielle peut faire passer n'importe quelle recette de salade ordinaire au niveau supérieur. Si vous aimez faire votre propre vinaigrette, les huiles essentielles sont faciles à incorporer, en particulier dans les vinaigrettes à base d'huile.

Comme de nombreuses recettes de salades nécessitent qu'elles soient conservées au réfrigérateur, il est important de savoir que les saveurs des huiles essentielles se déploieront au fil du temps. Si votre salade de pommes de terre ou de pâtes doit rester au réfrigérateur pendant une journée avant de la servir, pensez à ajouter les huiles essentielles au dernier moment pour vous assurer que la saveur ne soit pas trop forte.

# SALADE AUX FRAISES ET AUX AMANDES



Portions : 4-6  
Temps de préparation : 30 minutes  
Sans cuisson

### INGREDIENTS

*Salade aux fraises et aux amandes :*

280 g de pousses d'épinards  
450 g de fraises, coupées en tranches épaisses  
45 g d'amandes effilées, grillées  
75 g de feta légère

*Vinaigrette à la framboise et au citron vert :*

500 g de framboises fraîches  
1 cuillère à soupe de miel  
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon  
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge  
60 ml d'huile d'olive  
2 à 4 gouttes d'huile essentielle de **citron vert\***

### INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, écraser les framboises.
2. Ajouter le reste des ingrédients de la vinaigrette et mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Mettre la vinaigrette au frais pendant 30 minutes.
4. Mélanger les ingrédients de la salade avec la vinaigrette.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

## ASSAISONNEMENT

Comme les huiles essentielles ajoutent beaucoup de saveur à n'importe quel aliment ou boisson lorsqu'elles sont utilisées seules, vous pouvez également combiner des huiles essentielles avec des condiments secs pour créer de puissants mélanges pour assaisonnements.

# MELANGE POUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Portions : 12-15  
Temps de préparation : 10 minutes  
Sans cuisson

### INGREDIENTS

2 cuillères à soupe d'ail en poudre  
ou 1 gousse d'ail **basilic\***, **thym\***,  
**marjolaine\***, **origan\*** ou **romarin\***,  
ou toute combinaison de ces huiles

### INSTRUCTIONS

Mélangez tous les ingrédients ensemble et utilisez-les pour vos recettes préférées de pâtes, soupes, sauces ou viandes italiennes. Lors de l'ajout des huiles choisies, commencez par la méthode du cure-dent et ajoutez-en plus selon le goût désiré.



\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

# SUCRE PARFUME A L'HUILE ESSENTIELLE

---

## INGREDIENTS

2 cuillères à soupe de sucre  
1 à 3 gouttes d'huile essentielle  
**d'orange\***, de **mandarine\***, de **citron\***,  
de **pamplemousse\*** ou de **citron vert\***  
ou 1 cure-dent d'huile essentielle de  
**cannelle de Chine\***

## INSTRUCTIONS

Mélanger et remuer l'huile  
essentielle et le sucre. Saupoudrer  
dans du thé, du café, des flocons  
d'avoine, du jus de citron ou sur  
du pain grillé.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.



# MELANGE POUR ASSAISONNEMENT ASIATIQUE



## INGREDIENTS

2 cuillères à soupe de sel de mer  
1-2 gouttes de **gingembre\***,  
**lemongrass\***, **orange\*** ou **poivre noir\***, ou toute combinaison de ces huiles essentielles

## INSTRUCTIONS

Mélanger les ingrédients ensemble et utiliser pour parfumer le poulet, le porc, les légumes ou la soupe.



## INSTRUCTIONS

Mélanger tous les ingrédients ensemble et utiliser pour aromatiser le bœuf, le poulet ou le porc.

# MELANGE POUR ASSAISONNEMENT CHIPOTLE

## INGREDIENTS

1 cuillère à café de piment en poudre  
½ cuillère à café de sel  
½ cuillère à café de paprika  
2 gousses d'ail  
1-1 ½ cuillères à soupe d'huile d'olive  
¼ cuillère à café de poivre  
½ cuillère à café de poudre d'oignon  
1 goutte d'huile essentielle de **citron vert\***  
1 cure-dent d'huile essentielle de **feuilles de coriandre\*** (facultatif)

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.



# ENROBAGE ROMARIN AIL

## INGREDIENTS

1 cuillère à soupe de sel  
1 cuillère à café de poudre d'oignon  
1 à 3 gouttes d'huile essentielle de **romarin\*** et de **poivre noir\***  
115 ml d'huile d'olive  
5 gousses d'ail coupées en dés

## INSTRUCTIONS

Mélanger tous les ingrédients ensemble et utiliser pour recouvrir le poulet, le saumon, le steak ou les légumes.

\*Consulter les étiquettes pour la composition, les précautions d'emploi et les instructions d'utilisation.

# D'INFINIES POSSIBILITES

Maintenant que vous connaissez les meilleures méthodes pour cuisiner avec les huiles essentielles, il est temps de vous entraîner. En expérimentant différents saveurs et recettes, vous verrez à quel point il est facile d'égayer n'importe quel repas grâce à leur puissance. En respectant toujours les consignes de sécurité et en étant disposé à apprendre au fur et à mesure, vous pouvez transformer votre façon de manger, de boire et de cuisiner en invitant les huiles essentielles dans votre cuisine.



Toutes les informations correctes au moment de la production.