

Cuisiner

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Avant de commencer

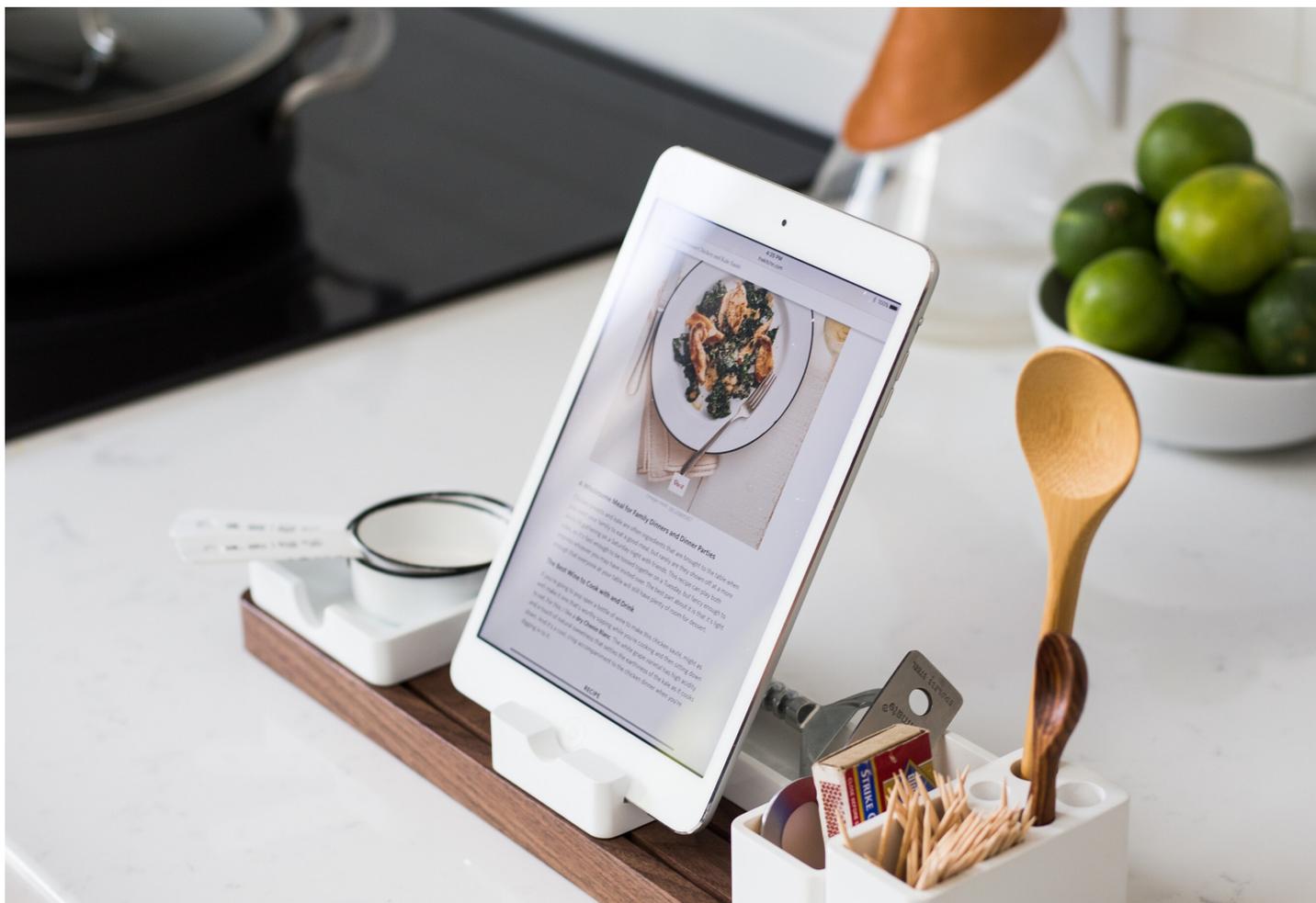
Tout ce qu'il faut savoir
pour cuisiner avec
les huiles essentielles!

Beurres et huiles aromatisés

Des trucs tout simples pour
rehausser vos plats

À vos chaudrons!

Des recettes goûteuses, faciles
et santé grâce aux huiles
essentiels!



Avant de commencer

TOUT CE QU'IL FAUT
SAVOIR POUR
CUISINER AVEC LES
HUILES ESSENTIELLES

Par Kathy Houle
Leader Blue Diamond dōTERRA

La grande utilité et les nombreuses propriétés des huiles essentielles sont déjà bien connues, mais leur polyvalence s'étend jusqu'à la cuisine, où elles peuvent relever divinement nos recettes de tous les jours!

Alors que nous n'avons pas toujours la chance d'avoir des fines herbes fraîches ou des agrumes prêts à presser sous la main, les huiles essentielles nous fournissent une solution parfaite. Afin que l'expérience soit un succès, quelques conseils s'appliquent cependant lors de l'utilisation de ces produits dans nos recettes.

Qualité

Avant d'ajouter une huile essentielle à un repas, il est important de s'assurer que cette huile peut être utilisée à l'interne. Pour ce faire, plusieurs sites web et livres indiquent quels produits peuvent être ingérés ou pas. De plus, seules les huiles essentielles certifiées pures de grade thérapeutique et non diluées peuvent être consommées de façon sécuritaire. Dans le doute, n'hésitez pas à communiquer avec moi, il me fera grand plaisir de vous guider!

Quantité

Une goutte à la fois

Les huiles essentielles sont TRÈS concentrées, on y va une goutte à la fois! Afin de ne pas gâcher une recette, on dépose la goutte dans une cuillère avant de l'intégrer à la recette, évitant ainsi que trois (quatre-cinq!) gouttes ne tombent d'un seul coup. Aussi, on peut tremper un cure-dent dans la bouteille avant de le plonger dans la recette, s'assurant ainsi d'y aller avec modération. On brasse, on goûte, et on recommence au besoin!

Équivalence

Concentré pur

À titre de référence, voici un approximatif des quantités équivalentes :

1 goutte = 1 c. à thé d'herbe en poudre ou hachée

1 goutte = 2 à 3 clous de girofle, anis étoilés, gousses d'ail, cardamome, feuille de laurier, etc.

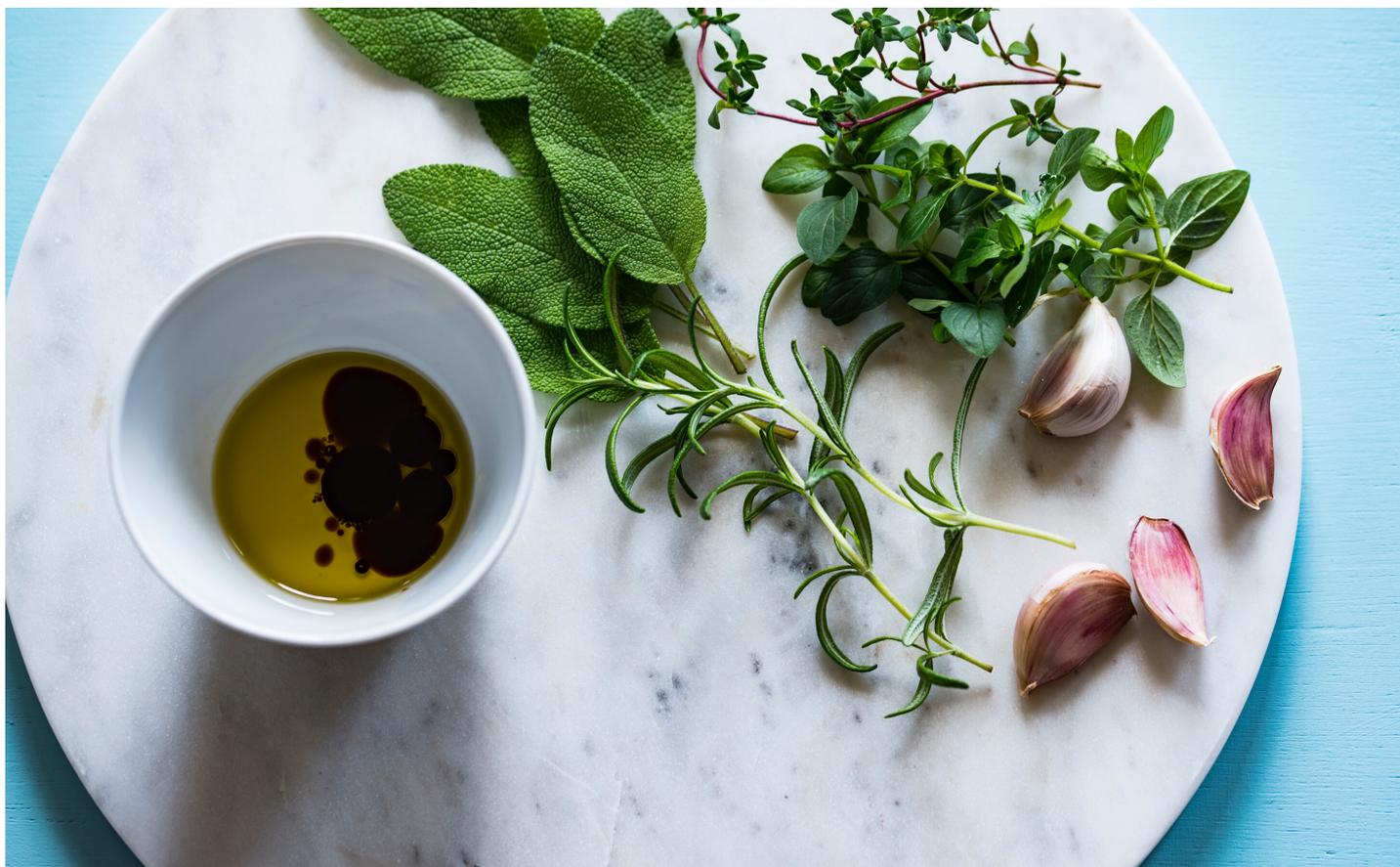
4 gouttes = zeste entier d'un agrume



Température

Ne pas surchauffer

Lorsque cela est possible, on ajoute l'huile essentielle en fin de cuisson afin de ne pas l'altérer. Évidemment, cela s'applique mieux dans le cas des sauces que des muffins!



Beurres et huiles aromatisés

REHAUSSER VOS PLATS
SIMPLEMENT

Par Kathy Houle
Leader Blue Diamond dōTERRA

Aux agrumes

Ajoutez 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de citron ou d'orange (ou même un mélange des deux!) à du beurre salé fondu pour accompagner votre homard.

Aux fines herbes

Vous serez fou des beurres aux fines herbes! Basilic, thym, romarin... peu importe! Ce sera délicieux sur un pain maison grillé au four ou sur le BBQ!

TRUC : Préparez à l'avance vos beurres dans de petits contenants et mettez-les au frigo. Vous en aurez toujours à portée de main!

Il est important de faire fondre le beurre AVANT d'ajouter vos huiles essentielles pour conserver leurs propriétés.

Huiles aromatisées

Ajoutez des huiles essentielles de marjolaine, de basilic, de romarin et de citron à 1/2 litre d'huile végétale de qualité pour préparer vos huiles aromatisées.

Vous pourrez rehausser vos crudités, vos salades, vos pâtes et vos soupes!

On aime bien les huiles d'avocat et d'olive, qu'on utilise toujours à froid.

Mouillette au vinaigre balsamique

Ajoutez 1 seule goutte d'huile essentielle de thym à un peu d'huile d'olive et de vinaigre balsamique de qualité. Trempez un morceau de pain frais et dégustez juste avant un bon repas italien!

Astuces en vrac

REHAUSSER VOS PLATS
SIMPLEMENT

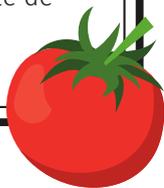
Par Kathy Houle
Leader Blue Diamond dōTERRA

Salsa de tomates Olé!

Faites fureur lors de votre prochain 5 à 7 avec votre délicieuse salsa de tomates!

Votre secret? 1 goutte d'huile essentielle de lime!

Idem du côté de votre guacamole. Ajoutez-y une goutte de lime. Vous pouvez aussi pousser votre expérience avec à 1 goutte d'huile essentielle de coriandre!



Sauce à spaghetti renouvelée

Ajoutez 1 à 2 gouttes de basilic à votre recette de sauce à spaghetti habituelle pour la découvrir sous un tout nouveau jour!

N'oubliez pas d'ajouter une seule goutte à la fois à vos recettes!

Actualisez vos desserts

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'agrumes à vos préparations de gâteau, à vos recettes de biscuits, au crémage, à la crème fouettée ou même à la crème glacée!

Un pur délice, rempli d'authenticité!



Sucre aromatisé

Dans un petit pot vide de confiture ou un petit pot Masson, versez du sucre blanc. Ajoutez-y une dizaine de gouttes de votre huile essentielle d'agrumes préférée : orange, pamplemousse, citron, bergamote, lime, tangerine, ... Vous pouvez aussi toutes les mélanger!

Vous pourriez aussi y aller avec des huiles essentielles qui se marient parfaitement avec le sucre, comme la cannelle, la menthe ou même le géranium!

Refermez le couvercle du bocal, secouez bien et laissez reposer quelques heures.

Vous obtiendrez des petits grains de sucre parfumés à saupoudrer, à mettre dans un breuvage ou encore pour border un verre à cocktail!

Une goutte de thym

Une simple goutte d'huile essentielle de thym rehaussera le goût de vos viandes... et même de la viande de votre pâté chinois!



Potage de courge musquée

Par Karolyn Vaillancourt
Leader Gold dōTERRA

De la couleur à l'heure du lunch!

Peu importe la saison, on adore les soupes-repas, spécialement celle de courge musquée! Elle est facile à faire en moins de 30 minutes, elle est goûteuse, peu coûteuse et se congèle à merveille.



Ingrédients

- Beurre et huile d'olive
- 1 courge musquée pelée, épépinée et coupée en petits dés
- 1 oignon espagnol haché
- 1 c. à soupe d'ail
- 1 pomme Gala pelée, épépinée et coupée en petits dés
- 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 c. à thé de curry
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 1 goutte d'huile essentielle de poivre noir

FACULTATIF

- Graines de citrouille
- Copeaux de parmesan
- Romarin frais

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez un peu de beurre et d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.
2. Ajoutez les cubes de courge, les pommes et remuez 1 minute.
3. Incorporez le bouillon. Salez et poivrez légèrement.
4. Portez à ébullition, puis laissez mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la courge et la pomme soient tendres.
5. Transférez la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Mélangez 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.
6. Remettez la préparation dans la casserole et réchauffez 1 minute.
7. Ajoutez les huiles essentielles. Remuez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
8. Répartir le potage dans les bols. Si désiré, garnir de graines de citrouille, de parmesan et de romarin.

Soupe thaï parfumée aux huiles essentielles



Ingrédients

- Beurre et huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 200 g de poulet (viande à fondue ou coupé en petits morceaux)
- Légumes râpés ou en petits morceaux
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 6 c. à table de sauce de poisson
- Jus d'une lime
- 1 boîte de 398 ml de lait de coco
- 2 c. à thé de pâte de cari
- 1 goutte d'huile essentielle de gingembre
- 1 goutte d'huile essentielle de coriandre
- 1 goutte d'huile essentielle de lime

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez un peu de beurre et d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'ail de 1 à 2 minutes.
2. Ajoutez le poulet et cuire de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la chair ait perdu sa teinte rosée.
3. Déglacez avec le jus de lime et laissez réduire 2 minutes.
4. Ajoutez le reste des ingrédients, sauf les huiles essentielles, et laissez mijoter 15 minutes.
5. Incorporez les huiles essentielles, remuez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Au goût, ajoutez des vermicelles de riz et garnissez de feuilles de coriandre. Vous pouvez aussi remplacer le poulet par du boeuf.

Salade de chou-fleur grillé

Ingrédients

POUR LA SALADE

- 1 chou-fleur, coupé en bouquets de taille moyenne
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 2 oignons verts, émincés
- 3/4 de tasse de pois chiche, rincés et égouttés
- 1/4 de tasse de pépins de pomme-grenade
- Quelques feuilles de persil italien
- Sel et poivre, au goût

POUR LA SAUCE

- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 c. à thé de poudre de cari
- 1 goutte d'huile essentielle de curcuma
- 1 goutte d'huile essentielle de poivre noir
- 1 goutte d'huile essentielle de citron

Préparation

1. Préchauffez le four à 450°F et placez la grille en haut.
2. Sur une plaque à cuisson, mélangez le chou-fleur avec l'huile végétale. Salez et poivrez légèrement.
3. Cuire au four de 10 à 15 minutes. Si le chou-fleur semble vouloir trop brûler, descendre la grille. S'il ne colore pas suffisamment, monter la grille.
4. Retirez du four, puis laissez tiédir ou refroidir complètement.
5. Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients « pour la sauce », puis réservez.
6. Transférez le chou-fleur rôti dans un grand bol, puis ajoutez le reste des ingrédients « pour la salade ».
7. Ajoutez la sauce, remuez, puis servir.

Au goût, ajoutez des graines et des noix.



Vinaigrette aux agrumes

- 1 tasse d'huile d'avocat ou d'olive
- 2 c. à table de vinaigre balsamique (ou au goût)
- 1 goutte de chaque huile essentielle : citron, pamplemousse, lime (ou au goût)
- Bien mélanger et verser sur votre salade.



Mi-cuit de saumon, fenouil et lime

La simplicité rehaussée

Vous aurez assurément un grand coup de coeur pour le mariage des huiles essentielles et du saumon!

Intégrées ici dans une sauce, vous pourriez facilement les mélanger à de l'huile d'avocat pour simplement badigeonner vos pièces de poisson avant de les enfourner ou de les mettre sur le grill.



Ingrédients

- 1 dos de saumon par personne
- 15 ml de crème fraîche liquide
- 1 c. à thé de miel
- Fleur de sel et poivre en grains
- 2 gouttes d'huile essentielle de fenouil
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron vert (lime)

Accompagnez votre saumon d'une sublime salade avec des ingrédients frais, des graines et des noix.

Rehaussez-la avec simplement un peu d'huile d'avocat ou d'olive à laquelle vous aurez ajouter une goutte d'huile essentielle d'agrumes et un filet de vinaigre balsamique. MIAMMMM!

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Mettez les dos de saumon dans un plat allant au four sur le côté peau.
3. Pendant ce temps, ajoutez les gouttes d'huiles essentielles de fenouil doux et de citron vert dans la cuillère à thé de miel. Mélangez ensuite le miel à la crème liquide.
4. Versez un filet de crème sur les dos de saumon avant la cuisson, puis enfournez pour 10 minutes. Conservez le reste de crème liquide pour l'ajouter au moment de servir.
5. Une fois le saumon cuit, dressez les assiettes de service en ajoutant sur chaque dos de saumon quelques filets de crème liquide, une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.
6. Dégustez immédiatement.



Tous droits réservés. © Vita huiles essentielles et bien-être.