

La cuisine aux huiles essentielles

Livre de recettes



Sommaire

Les Salés

Cake figue et Feta à l'huile essentielle de Romarin.....	page 4
Avocat au tartare de saumon à l'huile essentielle de Pamplemousse.....	page 5
Spaghetti à la bolognaise à l'huile essentielle de Basilic.....	page 6
Salade tiède aux légumes grillés à l'huile essentielle de Coriandre	page 7
Aiguillettes de Canard à l'huile Essentielle de Mandarine	page 8
Samossa fromage frais à l'huile essentielle d'Estragon	page 9
Noix de St-Jacques aux poireaux à l'huile essentielle de Citron	page 10
Salade de chèvre frais à l'huile essentielle d'herbes de Provence	page 11



Les Sucrés

Crème brûlée à l'huile essentielle de Lavande	page 13
Fondant au chocolat à l'huile essentielle de Menthe douce.....	page 14
Madeleines à l'huile essentielle de Citron	page 15
Cheese cake gourmand à l'arôme de Vanille.....	page 16
Salade de fruits rouges, à l'huile essentielle de Pamplemousse	page 17
Muffins chocolat blanc à l'huile essentielle de Mandarine.....	page 18

Une petite soif ...

Sangria sans alcool aux huiles essentielles page 20

Limonade à la lavande page 21

Smoothie rouge à l'huile essentielle de Basilic..... page 22

Smoothie mangue, coco et citron vert..... page 23

Chocolat chaud à la menthe page 24



Les salés...



Cake figues et feta à l'huile essentielle de Romarin



Ingrédients : 6 pers.

- 3 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- 5 c. à soupe bombées de farine
- 200 g de feta
- 200 g d'emmental râpé
- 100 g de figues fraîches ou séchées
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre

Préparation :

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez la farine et la levure chimique dans un saladier.
3. Incorporez les œufs, le lait et l'huile d'olive puis remuez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
4. Coupez les figues fraîches ou séchées en morceaux.
5. Coupez la feta en dés.
6. Incorporez les figues, la feta et l'emmental râpé à la préparation. Mélangez puis ajoutez l'huile essentielle de romarin, du sel et du poivre. Remuez.
7. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation.
8. Enfournez pendant 45 minutes en vérifiant la cuisson.
9. Démoulez tiède et servez.

Avocat au tartare de saumon à l'huile essentielle de Pamplemousse



Ingrédients : 4 pers.

- 3 gouttes d'huile essentielle de Pamplemousse
- 2 avocats
- 400 g de cœur de saumon frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre

Préparation :

Préparation 20 min

1. Coupez le saumon en petits dés et mettez-le dans un saladier.
2. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'huile essentielle de Pamplemousse, le jus de citron, du sel et du poivre puis mélangez bien.
3. Réservez au frais pendant 1 heure minimum.
4. Découpez en deux les avocats et dénoyautez-les.
5. Remplissez chaque demi avocat avec le tartare de saumon.
6. Décorez les avocats farcis avec du cresson et servez de suite.

Spaghetti à la bolognaise à l'huile essentielle de Basilic



Ingrédients : 4 pers.

- 3 gouttes d'huile essentielle de Basilic
- 300 g de spaghetti
- 450 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de coulis de tomate bio
- 100 g de parmesan râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

1. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Ajoutez le bœuf haché et laissez cuire 5 minutes en remuant bien.
5. Incorporez le coulis de tomate, l'huile essentielle de Basilic puis du sel et du poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
6. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante en suivant les instructions du paquet.
7. Quand elles sont cuites, égouttez les spaghettis et versez-les dans un plat.
8. Ajoutez la préparation au bœuf et le parmesan râpé puis mélangez.
9. . Servez bien chaud décoré de basilic frais.

Salade tiède aux légumes grillés à l'huile essentielle de Coriandre



Ingrédients : 4 pers.

- Huile essentielle de coriandre
- 6 carottes
- 2 panais
- 2 oignons rouges, coupés en quartiers
- 2 ½ cuillères à s. d'huile d'olive
- 2 ½ cuillères à s. de vinaigre balsamique
- Poivre du moulin
- Fleur de sel
- Jus d'un demi citron
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- Une poignée d'amandes effilées grillées
- Raisins secs
- Menthe fraîche

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200° C.
2. Coupez les légumes en quartier et disposez les dans un plat allant au four.
3. Dispersez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, saupoudrez de sel et de poivre.
4. Passez au grill pendant 45 minutes.
5. Tournez les légumes 2, 3 fois.
6. Faites le mélange du jus de citron, du miel et des graines de cumin.
7. Vaporisez une dose d'huile essentielle de Coriandre.
8. Décorez avec quelques branches de coriandre fraîche.
9. Servez les légumes avec le couscous.
10. Agrémentez avec des raisins secs, des amandes grillées et quelques feuilles de menthe fraîche.

Aiguillettes de Canard à l'huile essentielle de Mandarine



Ingrédients : 4 pers.

- Huile essentielle de Mandarine
- 800 gr d'aiguillettes de canard
- 2 c. à soupe de miel
- 1 tasse à café de jus d'orange
- Extrait de vanille
- 100 ml d'eau chaude
- 1 bouillon de cube de fond de veau
- 10 cl de crème liquide
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

1. Diluez le fond de veau dans l'eau chaude.
2. Mélangez l'huile d'olive et le miel.
3. Hors du feu, ajoutez au miel 4 pulvérisations d'huile essentielle de Mandarine et la valeur d'une pipette d'extrait de vanille bourbon.
4. A l'aide d'un pinceau, nappez les aiguillettes de canard avec la préparation miel-mandarine-vanille.
5. Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les aiguillettes de canard 2 minutes de chaque côté (si nécessaire, ajoutez un peu d'huile). Retirez du feu, mettez-les sur une assiette et gardez-les au chaud.
6. Dans votre poêle toujours chaude, versez le jus d'orange et le fond de veau. Laissez réduire quelques minutes puis ajoutez la crème.
7. Mélangez avec une cuillère en bois puis nappez les aiguillettes de canard.
8. Servez aussitôt avec du riz complet.

Samossa fromage frais à l'huile essentielle d'Estragon



Ingédients : 4 pers.

- Huile essentielle d'Estragon
- 4 feuilles de brick
- 300 gr de fromage de chèvre frais et crémeux (type Chavroux)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 poignée de raisins secs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de pignons grillés
- 2 petits oignons finement hachés
- Ciboulette ou 1 gousse d'ail finement hachée
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les raisins et les pignons.
2. Ajoutez 2 doses d'huile essentielle d'estragon au fromage, puis le miel, la garniture de raisins, les pignons et mélangez délicatement.
3. Mélangez les oignons, la ciboulette, l'ail haché (dans les proportions de votre choix) dans les fromages.
4. Ajoutez les pignons grillés et 2 doses d'huile essentielle d'estragon.
5. Posez les fromages dans les feuilles de brick.
6. Pliez en forme triangulaire type samossa ou faites des aumônières.
7. Enfournez dans un four déjà chaud (180° C) et laissez cuire pendant 10 min. Vous pouvez aussi les faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
8. Servez sur une salade de jeunes pousses d'épinards, éventuellement avec des lardons.

Noix de St-Jacques aux Poireaux



Ingrédients : 4 pers.

- Huile essentielle de Citron
- 12 noix de Saint-Jacques
- 10 blancs de poireaux
- 90 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail finement coupée
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 verre de vin blanc
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

1. Lavez les blancs de poireaux.
2. Coupez-les en fines rondelles.
3. Faites fondre 50 g de beurre dans une sauteuse.
4. Ajoutez les blancs de poireaux. Couvrez. Faites-les suer sur feu doux environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondus et légèrement dorés. Salez, poivrez.
5. Rincez les noix de Saint-Jacques sous l'eau.
6. Pelez et hachez les gousses d'ail et l'oignon.
7. Faites fondre le reste de beurre dans une grande poêle avec une cuillère d'huile. Faites cuire les noix de Saint-Jacques avec l'ail et l'oignon coupés, dans la poêle sur feu très doux pendant 3 minutes environ de chaque côté. Poivrez.
8. Retirez les noix de la poêle, vaporisez 2 doses d'huile essentielle de Citron dessus et maintenez au chaud.
9. Versez le vin blanc dans la poêle et portez à ébullition tout en raclant bien le fond de la poêle avec une cuillère en bois. Laissez réduire pendant 2 minutes.
10. Ajoutez la crème fraîche.
11. Disposez un lit de poireaux sur les assiettes. Posez les noix de Saint-Jacques dessus. Ajoutez la sauce et parsemez de persil haché. Servez aussitôt avec un risotto, par exemple.

Salade au fromage de chèvre frais à l'huile essentielle Herbes de Provence



Ingrédients : 4 pers.

- Huile essentielle d'herbes de Provence
- 2 petits fromages de chèvre (Picodon frais ou demi-sec de préférence)
- 4 tomates
- 2 échalotes
- 1 botte de ciboulette
- Huile d'olive
- Une salade fraîche
- Pain
- Poivre, Fleur de sel

Préparation :

1. Coupez les fromages de chèvre en petits cubes. Les verser dans un saladier.
2. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant 1 minute, puis retirez délicatement la peau.
3. Les épépiner et les couper en petits dés, versez-les dans le saladier avec les cubes de chèvre.
4. Ajoutez l'huile d'olive avec une dose d'huile essentielle d'Herbes de Provence.
5. Mélangez soigneusement.
6. Coupez finement les échalotes et la ciboulette.
7. Dispersez sur les fromages de chèvre et les tomates.
8. Ajoutez du poivre et de la fleur de sel. Corrigez l'assaisonnement à votre goût.
9. Décorez avec quelques brins d'herbes de Provence : thym, romarin, basilic, origan ...
10. Grillez les tartines. Servez avec une salade fraîche.

Les sucrés...



Crème brûlée à l'huile essentielle de Lavande



Ingrédients : 4 pers.

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie
- 20 cl de lait entier
- 20 cl de crème liquide entière
- 3 jaunes d'œufs
- 85 g de sucre
- 4 cuillères à café de sucre roux

Préparation :

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Temps de repos : 2 heures

1. Préchauffez le four, chaleur tournante, à 100°C.
2. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez dans un saladier les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
3. Portez à ébullition le lait avec la crème. Versez sur le mélange jaunes d'œufs/sucre, ajoutez les 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie et mélangez.
5. Répartissez la crème dans 4 ramequins.
6. Enfournez pour 1 heure de cuisson : les crèmes doivent être prises sur les côtés, tremblotantes au centre, avec une pellicule sèche au toucher sur le dessus.
7. Versez 1 cuillère à café de sucre roux sur chaque crème. Caramélisez à l'aide d'un chalumeau de cuisine ou sous le grill du four. Servez sans attendre.

Fondant au chocolat à l'huile essentielle de Menthe douce



Ingrédients : 6 pers.

- 2 gouttes d'huile essentielle de Menthe douce
- 120 g de chocolat noir à pâtisser
- 25 g de fécule de maïs
- 70 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de crème liquide
- 50 g de beurre fondu
- 3 œufs

Préparation :

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Faites fondre le chocolat coupé en morceaux et le beurre au bain-marie.
3. Battez les œufs avec le sucre en poudre dans un saladier.
4. Ajoutez le chocolat fondu, la crème liquide et l'huile essentielle de Menthe douce puis remuez bien.
5. Incorporez la fécule de maïs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
6. Beurrez des mini moules à gâteaux puis remplissez-les de pâte au $\frac{3}{4}$.
7. Enfournez pendant 15 à 20 minutes selon la cuisson désirée.
8. Laissez tiédir puis démoulez.
9. Servez les fondants décorés de feuilles de menthe fraîche.

Madeleines à l'huile essentielle de Citron



Ingrédients : 4 pers.

- 2 gouttes d'huile essentielle de Citron
- 110 g de farine
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 90 g de beurre salé fondu
- 1 c. à café de levure chimique

Préparation :

Préparation 15 min

Cuisson 12 min

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Battez les œufs avec le sucre dans un saladier.
3. Ajoutez le beurre salé fondu et l'huile essentielle de Citron puis mélangez.
4. Incorporez la farine et la levure chimique puis remuez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
5. Versez la pâte dans des empreintes à madeleine.
6. Enfournez pendant 4 minutes puis baissez le four à 200°C et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
7. Laissez refroidir sur une grille à la sortie du four.
8. Conservez les madeleines dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.

Cheese cake gourmand à l'extrait de Vanille



Ingrédients : 4 pers.

- Arôme naturel vanille
- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 25 g de blanc d'œuf en poudre (ou 2 œufs)
- 1/2 de cc de levure chimique (5 g)
- Édulcorant ou sucre IG Bas de préférence
- Des biscuits de votre choix
- De la crème liquide allégée

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °.
2. Pour la base : des biscuits réduits en poudre, environs 8-10 avec un peu de crème liquide, environ 3-4 cuillères à soupe.
3. Mélangez la poudre de biscuits avec la crème pour obtenir une consistance encore granuleuse (pas une purée).
4. Dans un plat pas trop grand pour avoir de l'épaisseur, tapissez le fond d'un papier cuisson et répartissez la pâte.
5. Pour l'appareil : égouttez bien le fromage blanc dans un chinois pendant 1 bonne heure.
6. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Il n'est pas utile de trop sucrer car il y a les fruits et l'éventuel coulis de fruit qui accompagnent ce dessert.
7. Versez dans le plat allant au four et enfournez 35 min en mettant une feuille de papier aluminium dessus afin que le cheesecake ne colore pas trop.
8. Vous verrez s'il semble cuit, dans le cas contraire prolongez un peu. Laisser dans le four, jusqu'à refroidissement.
9. Décorez et agrémentez avec des fruits rouges et du coulis de framboise.

Salade de fruits rouges, à l'huile essentielle de Pamplemousse



Ingrédients : 4 pers.

- Huile essentielle de Pamplemousse
- 200 gr de fraises
- 50 gr de framboises
- 50 gr de groseilles
- 50 gr de mûres
- 50 gr de cassis
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou sirop d'érable
- 1 gousse de vanille bourbon
- 1 boule de glace à la vanille

Préparation :

1. Coupez les fruits rincés dans un saladier ou dans les coupes à dessert.
2. Fendez la gousse de vanille bourbon dans le sens de la longueur et grattez avec la pointe d'un couteau afin d'en extraire les graines.
3. Mélangez les graines de vanille au sirop (d'agave ou d'érable).
4. Ajoutez 1 pulvérisation d'huile essentielle de Pamplemousse.
5. Versez le mélange sur les fruits.
6. Vous pouvez accompagner ce dessert d'une boule de glace à la vanille.

Muffins chocolat blanc à l'huile essentielle de Mandarine



Ingrédients : 4 pers.

- Huile essentielle de Mandarine
- 375 g de farine
- 200 g de chocolat blanc
- 1 sachet de levure chimique
- 125 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 375 ml de lait
- 160 g de beurre frais
- 1 pot de mascarpone
- Sucre glace

Préparation :

1. Préchauffez le four à 210°C (th.7).
2. Garnissez les moules à muffins de jolies petites caissettes en papier.
3. Tamisez la farine dans un saladier, ajoutez le sucre et la levure.
4. Faites fondre le beurre et le chocolat en petits morceaux au bain-marie.
5. Battez les œufs avec le lait dans un bol adapté. Versez-les dans le saladier contenant la farine, ajoutez le beurre et le chocolat fondus, mélangez le tout à l'aide d'une cuillère. Vous devez obtenir une pâte grumeleuse, à ce moment ajoutez 3 doses d'huile essentielle de Mandarine.
6. Remplissez alors au 3/4 les empreintes du moule. Enfournez pendant 15 à 20 minutes. Surveillez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.
7. A la sortie du four laissez-les refroidir.
8. Pour la décoration de 6 muffins : Mélangez 3 cuillères à soupe de mascarpone avec 1 cuillère à soupe de sucre glace, ajoutez 2 doses d'huile essentielle de mandarine. Décorez vos muffins à l'aide d'une poche à douille et de quelques petites perles de sucre orange pour rappeler la mandarine.
9. Ne servez pas trop froid, vous retrouverez mieux le goût de la mandarine à température ambiante.

Une petite soif...



Sangria sans alcool aux huiles essentielles



Ingrédients : 4 pers.

- Huile essentielle de Géranium Rosat
- 1 litre de jus de cerise
- 3 c à s de sirop d'agave
- 2 pêches blanches et/ou jaunes
- 2 abricots

Préparation :

1. Versez 1 litre de jus de cerise bien frais dans une carafe.
2. Ajoutez-y 3 cuillères à soupe de sirop d'agave dans lesquelles vous avez ajouté au préalable 1 goutte d'huile essentielle de géranium rosat et mélangez correctement le tout.
3. A côté, épluchez des pêches blanches, des pêches jaunes et/ou des abricots selon votre goût (4 à 5 fruits au total) et coupez-les en petits dés.
4. Ajoutez-les au jus de cerise et votre sangria est prête.

Limonade à la lavande



Ingrédients : 4 pers.

- 1 goutte d'huile essentielle de lavande
- Le jus de 4 citrons
- 7 tasses d'eau chaude
- 3/4 tasse de miel
- Colorant alimentaire violet (facultatif)

Préparation :

1. Mélangez l'eau chaude et le miel jusqu'à ce que le miel soit dissous.
2. Mélangez le jus de citron avec le miel et l'eau.
3. Ajoutez l'huile essentielle de lavande.
4. Mélangez bien tous les ingrédients et réfrigérez.
5. Vous pouvez ajouter un peu d'eau minérale gazeuse pour une véritable sensation rafraîchissante !

Smoothie rouge à l'huile essentielle de Basilic



Ingrédients : 4 pers.

- 2 gouttes d'huile essentielle de basilic
- 400 g de chair d'ananas
- 300 g de framboises
- 240 g de mangues
- 30 à 50 cl de jus de fruits rouges ou de raisin

Préparation :

1. Coupez les fruits en dés.
2. Mixez très finement avec l'huile essentielle de Basilic.
3. Délayez progressivement avec le jus de fruits pour obtenir la texture souhaitée.
4. Servez très frais.

Smoothie mangue, coco et citron vert



Ingrédients : 4 pers.

- 4 gouttes d'huile essentielle de citron
- 100 g de sucre roux de canne
- Le jus de 2 citrons verts
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de lait
- 2 boîtes de mangues en sirop

Préparation :

1. Mixez les mangues avec les 2 laits et le sucre.
2. Rajoutez le jus de citron vert puis le sirop de mangue selon votre goût.
3. Mixez à nouveau.
4. Incorporez les H.E de citron (pas plus de 2 gouttes)
5. Verser la préparation dans de beaux verres et décorer selon votre inspiration.

Chocolat chaud à la menthe



Ingrédients : 4 pers.

- 4 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 l de lait de noix de cajou
- 60g de cacao cru
- 4 dattes
- 15g de chocolat noir (optionnel)
- Pour la mousse de coco
- 100ml de lait de coco
- 1 cc de sucre de fleur de coco
- 1/2 cc de vanille
- 2 pincées de sel

Préparation :

1. Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux le lait de noix de cajou avec le cacao cru, et les 2 dattes coupées en 2. Remuez régulièrement.
2. Hors du feu, ajoutez le chocolat en morceaux et l'huile essentielle de menthe poivrée. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
3. Verser dans le bol d'un blender, et mixer pendant 1 minute, jusqu'à ce que le chocolat chaud n'ait plus de morceaux de datte.
4. Pour la mousse de coco : dans un bol, battez la crème de coco froide avec une pincée de sel et la vanille. Lorsque la mousse commence à se former, incorporez le sucre de coco et continuez à battre jusqu'à obtention d'une texture qui se tient.
5. Versez le chocolat chaud à la menthe dans 4 tasses et accompagnez les d'une cuillère de mousse de coco.



CINALA Sarl – Entreprise d’entrainement pédagogique (EEP)

AFPA – 336 avenue de Chabeuil – BP19 – 26901 VALENCE

TEL : 04 75 82 30 61

E-Mail : cinala@euroentent.net

Capital : 240 000 € - RCS : 20130410 – Siret : 26410

N.I.I : FR31041026901 – Code APE : 7430Z