

## Cuisiner aux huiles essentielles

**2 à 3 gouttes d'huiles essentielles suffisent à transformer vos recettes.**

Règles générales et simples d'utilisation des huiles essentielles pour vos recettes :

- utiliser en moyenne 1 goutte d'huile essentielle pour 10 ml d'huile grasse (tournesol, olive ou noisette)
  - utiliser des huiles essentielles 100% pures et naturelles
- lors de la confection d'huiles aromatisées aux huiles essentielles, laisser reposer le mélange pendant 3 semaines pour que les huiles essentielles développent tout leur arôme.

### Principe pour les plats cuisinés :

Pour bien incorporer une huile essentielles, il faut la mélanger à une huile végétale (huile d'olive, tournesol...) En général, les huiles essentielles les plus utilisées se trouvent être les huiles essentielles d'herbes aromatiques mais aussi les épices (**thym, romarin**, ail, **laurier, cumin, origan, aneth, estragon, basilic, gingembre, menthe, poivre noir**, coriandre... )

### Principe pour les desserts :

Pour bien incorporer les huiles essentielles il suffit de les mélanger à un corps gras (jaune d'œuf, beurre ou chocolat fondu, margarine, huile..) ou à une préparation sucrée (miel ou sirop).

Les huiles essentielles les plus utilisées seront ici les agrumes, la **lavande**, la **rose**, la **menthe**, la vanille, la **bergamote**, mais vous pourrez parfumer vos desserts avec des saveurs plus inhabituelles telles que le **géranium** ou l'**Ylang-Ylang**.

Nos coffrets cuisine : **étonnants aromates, mélodie d'agrumes**

### Exemple de recettes simples :

Les huiles aromatisées :

- L'huile au basilic : 5 gouttes de **basilic** dans 50 ml d'huile d'olive
- L'huile aux herbes de Provence : 1 goutte de **thym** + 3 gouttes de **romarin** + 1 goutte de **lavande** extra dans 50 ml d'huile d'olive

### Les saveurs inattendues

#### Pour parfumer vos salades avec des fleurs !

Mélangez 1 goutte d'huile essentielle d'**Ylang-Ylang** + 1 goutte d'huile essentielle de **géranium** dans 50 ml d'huile de tournesol.

#### Mettez du soleil dans vos assaisonnements,

Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de **citron** + 2 gouttes d'huile essentielle d'**orange** douce + 1 goutte d'huiles essentielle de **pamplemousse** dans 100 ml d'huile de tournesol.