

# CUISINER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Lorsque vous assaisonné avec les herbes, les épices et les zestes d'agrumes, vous faites déjà, de l'aromathérapie. Tout ses gestes ont pour fonction d'aromatiser les mets.

Je soupçonne que dans les temps anciens, les plantes aromatiques choisies, avaient d'autres fonctions que d'ajouter de la saveur aux mets préparés. Elles devaient servir surtout à se protéger contre des infections bactériennes, parasitaires... ou aider à la digestion. Ses gestes constituaient une forme d'aromathérapie. L'usage répété des plantes aromatiques a fait en sorte que l'on n'a pas pu se passer des saveurs des aromates par la suite.

Les huiles essentielles provenant des plantes comme la menthe poivrée, l'anis, l'origan, le thym, le romarin, le clou, la cannelle, l'ail, l'oignon etc. sont en aromathérapie d'excellentes huiles essentielles anti-infectieuses ou qui aident à la digestion.

Pour assaisonner vos mets, les huiles essentielles vous séduiront par leurs caractéristiques gustatives et olfactives. La valeur des huiles essentielles en cuisine, réside dans le pouvoir d'amplifier l'arôme d'un plat. Au départ, on remarque son odeur, son arôme puissant, ensuite, on découvre le goût, plus affirmé. Ils apportent un goût plus complexe que des herbes fraîches ou séchées.

Lorsque je cuisinais pour le Commensal, si j'avais connue les huiles essentielles, il est certain que je les aurais utilisées. J'y ai travaillé pendant 10 ans comme cuisinier, chef cuisinier et j'y faisais aussi de la recherche et développement. (Créer de nouveaux mets).

## **Quelques gouttes suffisent.**

Lorsque vous cuisinez avec les huiles essentielles, commencez avec la plus petite dose et augmentez au besoin. Les huiles essentielles étant des substances très concentrées, prudence avec elles, une seule goutte peut équivaloir à tout un bouquet d'herbes fraîches.

Les huiles essentielles sont plus faciles à incorporer à une recette quand elles sont d'abord diluées, dans un corps gras, crème, yogourt 10%, jaune d'œuf. Elles ne se mélangent pas à l'eau à moins que l'on utilise un émulsifiant. (Alcool, jaune d'œuf,..)

## PETITES INFORMATIONS UTILES

TOUJOURS utiliser des huiles essentielles **bio** respectant des normes alimentaires, certifiées Ecocert.

Ne jamais en faire consommer aux femmes enceintes ou allaitantes, aux bébés et aux jeunes enfants. Attention aussi aux personnes souffrant d'allergies importantes. Des composants de certaines huiles essentielles peuvent être déconseillés.

### Principe pour les plats cuisinés

Pour bien incorporer une huile essentielle, il faut la mélanger à une huile végétale (huile d'olive, tournesol...) VOIR TABLEAU CI-DESSOUS

- 1 à 3 gouttes d'huiles essentielles dans une cuillère à thé d'huile (voir tableau) suffisent le plus souvent pour une préparation **crue** de 2 tasse.
- Il est toujours préférable d'ajouter les huiles essentielles en fin de cuisson, car elles perdent de leur parfum à une température élevée.
- Pour une préparation cuite (2 tasses), comptez de 2 à 6 gouttes, car la cuisson atténue les parfums (ne pas oublié de les mélanger avec du beurre ou de l'huile végétale). On doit augmenter le nombre de gouttes en rapport avec le temps de cuisson. Par exemple, la préparation cuite d'une tarte ou pâté (tarte au pomme avec de la cannelle) nécessite plus ou moins 1 heure de cuisson et pour cette raison on doit doubler le nombre de gouttes.
- S'il y a trop d'huiles essentielles ou que la puissance aromatique est trop odorante (Origan, sarriette .. ) et qui rend la saveur du met préparer trop intense. Afin de réduire l'intensité des arômes, il suffit de chauffer doucement la préparation pour environ 10 minutes ou jusqu'à la saveur soit réduite.
- Certaines huiles essentielles sont plus faciles à utiliser que d'autres tel que l'aneth, anis, orange zeste, citron zeste, mandarine zeste, clou de girofle, cannelle de Ceylan (ec), leurs goûts et très proche de la réalité.
- D'autre huiles essentielles, on les choisit pour accompagné la plante sèche correspondantes, l'arôme de l'un complétera celui de l'autre parce certaine huiles sentent vraiment bon mais leurs goûts est moyen, comme la basilic grand vert et le gingembre.
- Il y a des huiles essentielles qui sont dangereuses à ne pas utiliser pour consommer. Le thuya occidental, armoise blanche, la sauge officinal, toute ses huiles sont neurotoxiques et peuvent entrainer un dangereux inconfort, si on les consomme par voie buccales après une certaine dose. Elles ont un point commun, elles ont toutes comme molécule thuyone et bornéone de la familles biochimique des monoterpénones.
- ATTENTION CERTAINE HUILES ESSENTIELLES SONT PLUS GOUTEUSES QUE D'AUTRE VOIR LE TABLEAU CI-DESSOUS

## TABLEAU DES HUILES ESSENTIELLES & LEURS VARIATIONS SAVEURS-ODEURS

HUILES ESSENTIELLES OU ESSENCES	Puissance gustative	Préparation (on peut remplacer huile végétale par le beurre fondu)
Aneth	+	<b>3 gouttes</b> H.E. ou Ess * / <b>1 cuillère à thé</b> H.V. *
Anis vert ou étoilé	+	
Basilic grand vert	+	
Citron (z)	+	
Coriandre (gr)	+	
Géranium rosat	+	
orange (z)	+	
Estragon		
Rose	+	
Vanille	+	
Cardamome (gr)	++	<b>2 gouttes</b> H.E. * / <b>1 cuillère à thé</b> H.V. *
Estragon	++	
Gingembre	++	
Lavande vrai	++	
Néroli (fleurs d'oranger)	++	
Cannelle Ceylan (ec)	+++	<b>1 goutte</b> H.E. * / <b>1 cuillère à thé</b> H.V. *
Menthe poivrée	+++	
Origan compacte	+++	

\* H.E. = Huile essentielle    Ess. = Essence    H.V. = Huile Végétale    gr = graine    z = zeste

## VOICI QUELQUES RECETTES SUGGÉRÉES

### Huiles végétaux parfumé

Huile végétale culinaire avec de l'estragon, ou de l'aneth, ou du citron (z), ou de l'anis vert, ou de la menthe poivrée, ou du poivre noir et ou de l'orange(z)

250 ml d'huile d'olive

2 à 4 gouttes huiles essentielles

- \* Arrosez un croûton de fromage ou une *bruschetta* d'un filet d'huile parfumée juste avant de servir.

### La mayonnaise

Une demi-tasse de mayonnaise avec une goutte d'huiles essentielles d'estragon, ou d'aneth, ou du citron (z), ou d'anis vert, ou de la menthe poivrée, ou du poivre noir et ou de l'orange(z) dans une cuillère à thé d'huile d'olive.

### Purée de carottes

Pour donner une saveur à deux tasses de purée de carottes cuites, vous pourrez ajouter une goutte d'huiles essentielles d'anis ou de cannelle du Ceylan (ec) ou du poivre noir et ou de l'orange(z) en la diluant dans une cuillerée thé d'huile d'olive ou de beurre fondu, un fois la cuisson terminée et ajusté .

### Salade de fruits

Si vous voulez réaliser une salade de fruits parfumée, il vous suffira de délayer une à deux goutte(s) d'huile essentielle de géranium rosat ou de rose ou de néroli dans une tasse de yogourt 10 % de gras, et ajouté y une demi tasse de fraise fraîche ou et framboise et une cuillère à soupe de sirop d'érable.

### Miel, sirop d'érable

Choisir une goutte d'huile essentielle de lavande vrai, de rose, la menthe poivrée, de géranium rosat, de gingembre, de néroli, de mandarine (z) ou d'orange (z) dans 1 cuillère à thé de beurre fondu, le mélanger au miel ou sirop d'érable et verser le mélange sur des crêpes.

### Beurre

Fondre une demi-tasse de beurre fondu, y incorporer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle d'estragon ou d'origan compacte ou d'anis vert.... (aux choix) ensuite le refroidir pour que le beurre durcisse. Et l'utilisé pour accompagner des légumes cuits.

## **Crème glacé**

Fondre légèrement la crème glacé et ajouter y une huile essentielle (aux choix) et mélanger à soit à la lavande vrai ou de rose ou de menthe poivrée ou de gingembre ou de néroli ou de mandarine (z) ou d'orange (z) ou de cannelle Ceylan (ec), ...

### **RÉFÉRENCE**

Les Huiles Essentielles et l'Art Culinaire; Michel Turbide ; éditeur : Santé Arôme ; 2010

### **COMMENTAIRE**

- Qu'elle est votre opinion sur cet article?
- Avez-vous des suggestions de sujets?

**turbidemichel@yahoo.ca**

Michel Turbide  
Conférenciers, professeur d'aromathérapie  
Voir l'annonce page .....