



*10 recettes de cuisine avec des Huiles Essentielles*

*ou*

*Comment se faire du bien en se faisant plaisir !*

## Avertissement

*Ce guide vous est offert par le site internet [Simplement Santé](#). Il est sous licence Creative Common 4.0 « Paternité – Pas de modification – Pas d'utilisation commerciale », ce qui signifie qu'il vous est interdit de l'exploiter commercialement ou de le modifier. En revanche, vous pouvez en faire profiter vos amis, votre famille.*



*Pour accéder au site, cliquez sur le logo ci-dessous :*



## Précautions d'emploi :

- ✓ N'avalez jamais les huiles essentielles pures. Il existe un danger d'empoisonnement ou de brûlure du système digestif.
- ✓ Les huiles essentielles sont insolubles dans l'eau. Elles doivent donc toujours être diluées.
- ✓ Les huiles essentielles sont extrêmement concentrées. Une seule goutte peut représenter plusieurs centaines de grammes de la plante dont elle est extraite. Elles sont donc puissantes.
- ✓ Lavez-vous toujours les mains après avoir manipulé les huiles essentielles. Certaines sont dermo-caustiques ou photo-sensibilisantes.
- ✓ Si vous présentez une maladie particulière ou des allergies, demandez toujours l'avis de votre médecin avant d'utiliser les huiles essentielles.
- ✓ Utilisez de préférence des huiles essentielles « Bio ». Les substances étant très concentrées, les pesticides le sont aussi.
- ✓ Respectez rigoureusement les doses indiquées dans les recettes pour ne pas subir de désagréments.

### *Liste de courses :*

*Pour les recettes suivantes, vous aurez besoin des huiles essentielles de :*

*Pamplemousse, Gingembre, Sarriette, Orange, Cannelle, Origan, Basilic, Citron, Menthe, Thym, Litsée citronnée, Marjolaine, Girofle, Lavande.*

# ENTREES

## *Tartare de saumon aux huiles essentielles de pamplemousse et de gingembre*

### *Ingrédients pour 4 personnes :*

- 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 1 goutte d'huile essentielle de gingembre
- 500 g de filets de saumon bien frais
- 100 g de saumon fumé
- 1 citron
- sel et poivre du moulin

### *Préparation*

Rincer le saumon sous l'eau du robinet, l'égoutter. Hacher finement le saumon frais avec le saumon fumé. Ajouter le jus du citron, 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 1 goutte d'huile essentielle de gingembre. Saler et poivrer.

Réserver au frais au moins une heure avant de servir.

\*\*\*\*\*

## *Cake aux tomates séchées et à l'huile essentielle de sarriette bio*

### *Ingrédients :*

- 100 g de farine de quinoa
- 50 g de maïzena
- 7,5 g de levain de quinoa
- 3 œufs bio
- 2 cuillères à soupe de tomates séchées concassées

- 20 olives noires
- 5 gouttes d'huile essentielle de sarriette
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180 degrés. Dans un bol, mélanger soigneusement la farine de quinoa, la maïzena et le levain de quinoa (sans gluten). Dans un saladier, battre les œufs puis saler et poivrer. Rajouter petit à petit le mélange de farines + levain en remuant délicatement à l'aide d'un fouet. Quand le mélange devient homogène, rajouter les tomates séchées, les olives, que vous aurez au préalable dénoyautées et découpées en petits morceaux, ainsi que les gouttes d'huile essentielle de sarriette. Remuer à nouveau. Verser le tout dans un moule à cake.

Enfourner et laisser cuire 45 minutes.

\*\*\*\*\*

*Velouté de carotte aux huiles essentielles d'orange et de cannelle.*

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 gouttes d'huile essentielle d'orange
- 1 goutte d'huile essentielle de cannelle
- 600 g de carottes
- 2 yaourts ou mieux: préparation soja cuisine
- sel et poivre

Préparation

Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Les faire cuire à l'eau pendant 30 mn. Les mixer avec le soja cuisine. Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle d'Orange et 1 d'huile essentielle de Cannelle. Mélanger à nouveau. Servir tiède.

# PLATS

## Thon mariné aux huiles essentielles de citron, basilic et origan

### Ingrédients pour 4 personnes :

- Huile d'olive
- 2 gouttes d'huile essentielle d'origan
- 2 gouttes d'huile essentielle de basilic
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron
- 4 darnes de thon bien frais
- 4 tomates moyennes
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus frais d'un demi-citron

### Préparation

Commencer par préparer une marinade avec 3 cuillères d'huile d'olive, le jus de citron et les huiles essentielles de citron, de basilic et d'origan. Verser cette préparation sur les darnes de thon posées dans un plat. Laisser mariner une heure dans le réfrigérateur, retourner les darnes et laisser reposer à nouveau une heure.

Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante, plonger les tomates et les laisser bouillir pendant un peu plus d'une minute. Les passer sous l'eau froide et ôter la peau. Couper les tomates en dés d'environ 1/2 centimètre.

Dans une poêle bien chaude, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive puis les gousses d'ail et l'oignon que vous aurez préalablement émincés en fines lamelles. Faire revenir. Verser les dés de tomate et laisser réduire à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Cuire les darnes de thon au barbecue ou au four (pas plus de 3 minutes de chaque côté). Pendant ce temps, verser la marinade aux huiles essentielles dans la préparation à la tomate. Saler et poivrer selon votre convenance.

Servir les darnes sur un plat chaud, verser la sauce par-dessus. Ce plat s'accompagne de pomme de terre vapeur ou de riz. Bon appétit !

\*\*\*\*\*

### *Boulettes de poulet à la menthe*

#### Ingrédients :

- 300 grammes de poulet haché (comme le steak haché)
- 1 œuf bio
- 1 petit oignon émincé
- 2 biscottes sans gluten émiettées (chapelure)
- 1 cuillère à soupe de persil
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe
- 1 pincée d'herbes de Provence
- sel et poivre du moulin selon votre goût

#### Préparation :

Mélanger dans un saladier l'œuf, l'oignon, le persil (haché grossièrement), l'huile essentielle de menthe, les épices, le sel et le poivre. Ajouter ensuite le poulet haché et la chapelure. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation consistante. Mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.

Avec votre préparation, constituer de petites boulettes et les faire frire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Idées : servir ces boulettes avec une sauce concombre (1/2 râpé) + yaourt (un pot, nature) + 1 goutte d'huile essentielle de menthe + 1 goutte d'huile essentielle de citron. Mélanger ces ingrédients et servir dans de petits bols individuels.

\*\*\*\*\*

## *Omelette au plat à la tomate et aux huiles essentielles*

### *Ingrédients pour 4 personnes :*

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 7 œufs
- 3 tomates
- Sel, poivre
- 1 goutte d'huile essentielle de Thym (ou de Sauge officinale ou d'Estragon)
- 1 goutte d'huile essentielle de muscade

### *Préparation :*

Battre les œufs avec le sel, le poivre et les huiles essentielles. Faire chauffer l'huile d'olive dans le plat allant au four, disposer les tomates épluchées coupées en rondelles, couvrir avec les œufs. Mettre au four chaud (220 °C - Th 6) pendant 15 minutes en surveillant la couleur. L'omelette est cuite lorsqu'il n'y a presque plus de liquide visible. Au besoin, couvrir d'un papier sulfurisé.

\*\*\*\*\*

## *Langouste à la cannelle et sa compote de fruits à la litsée citronnée*

### *Recette pour 4 personnes :*

- 4 demi-langoustes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 mangues
- 1 pomme golden
- 10 cl de rhum ambré
- 1 goutte d'huile essentielle de Cannelle écorce
- 2 gouttes d'huile essentielle de Litsée citronnée (verveine exotique)
- 1 goutte d'huile essentielle de Citron
- Graines de sésame
- Sirop d'agave ou Miel d'acacia



### Préparation :

Précuire les langoustes à l'eau bouillante pendant 3 minutes. Peler et détailler la pomme et les mangues. Faire cuire à couvert à feu doux avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtention d'une purée. Ajouter l'huile essentielle de Litsée citronnée mélangée à 1 cuiller à soupe de sirop d'agave et remuer. Passer les langoustes au barbecue, sur une braise bien rouge, 2 minutes de chaque côté en commençant par le côté carapace. Retirer la langouste du feu et flambez-la au rhum. Mélanger le reste de l'huile d'olive et l'huile essentielle de cannelle écorce. Reposer 1 minute sur le grill le côté carapace et étalez l'huile d'olive aromatisée sur la langouste.

Servir avec la compote et une salade verte. Recette d'Aymeric Pataud.

\*\*\*\*\*

### Marinade aux huiles essentielles

#### Ingrédients :

- un verre de vin rouge
- 1 goutte d'huile essentielle de thym
- 1 goutte d'huile essentielle d'orange
- 1 goutte d'huile essentielle de marjolaine
- 1 goutte d'huile essentielle de girofle
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon émincé
- 1 pincée de sel de Guérande
- ¼ de cuillère à café de poivre du moulin

#### Préparation :

Mélanger ces ingrédients et verser dans un plat. Placer votre pièce de viande. Assurez-vous que la viande soit bien en contact avec la marinade de tous les côtés. Couvrir par un film plastique et mettre au réfrigérateur pendant au moins 8 heures. Vous retournerez 2 à 3 fois la viande dans le plat. Cuire la viande au four ou au barbecue, selon vos préférences.

# DESSERTS

## Smoothie abricot - lavande

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg d'abricots bien mûrs
- 3 yaourts ou soja cuisine
- 4 cuillères à soupe de miel de lavande liquide ou sirop d'agave
- 3 gouttes d'HE de lavande
- 12 glaçons

### Préparation :

Laver les abricots, les dénoyauter et les couper en gros dés. Les mixer dans le bol du Blender avec l'HE de lavande, les yaourts, le sirop d'agave et les glaçons.

Servir immédiatement.

\*\*\*\*\*

## Recette de pain d'épices aux huiles essentielles

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 250 g de sirop d'agave
- 125 g de farine de riz
- 125 g de farine de maïs
- 50 g de poudre d'amandes
- 10 cl de boisson de soja
- 1 œuf
- 20 g de beurre pour le moule
- 1 sachet de levure

- 1 goutte d'huile essentielle de gingembre
- 1 goutte d'huile essentielle de cannelle écorce
- 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle
- 1 goutte d'huile essentielle d'anis
- 1 goutte d'huile essentielle de citron
- 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 1 goutte d'huile essentielle de pamplemousse

Préparation :

Préchauffer le four à 170 °C (Th 5-6).

Mettre la boisson de soja et le sirop d'agave dans une casserole et chauffer sur feu doux. Ôter dès frémissement.

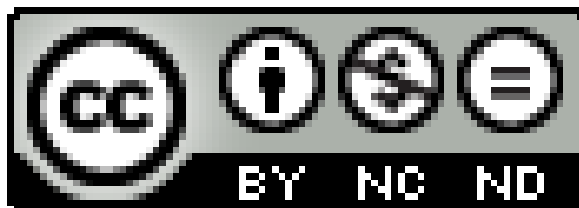
Dans un bol, mélanger les farines et la levure. Y ajouter la poudre d'amandes. Mélanger à nouveau, puis creuser un puits. Verser peu à peu la boisson de soja et le sirop d'agave mélangés aux huiles essentielles sans cesser de remuer avec une cuillère en bois, et terminer en incorporant l'œuf.

Enfin, beurrer le moule, verser la pâte et mettre au four pendant 30 à 45 minutes. Vérifier la cuisson de temps en temps.

*Bonne dégustation !*



<http://simplement-sante.fr>



*Pour en savoir plus sur les licences Creative Commons,  
Rendez-vous sur le lien ci-dessous :*

<http://creativecommons.org/licenses/?lang=fr-FR>