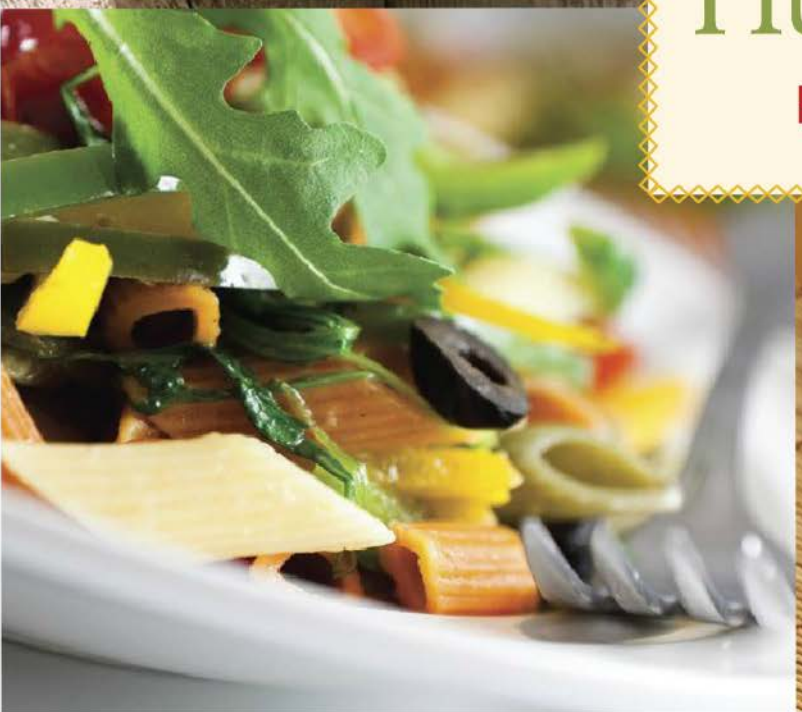




MÉLINDA WILSON

Huiles essentielles

Pour la cuisine et le bien-être





FIDES



MÉLINDA WILSON

Huiles essentielles

pour la cuisine et le bien-être



FIDES

Direction éditoriale : Guylaine Girard
Direction de la production : Carole Ouimet
Direction artistique : Gianni Caccia
Infographie et traitement des photos : Bruno Lamoureux

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Wilson, Mélinda
Huiles essentielles : pour la cuisine et le bien-être
Comprend un index.
ISBN 978-2-7621-2968-7 [format papier]
ISBN 978-2-7621-3185-7 [format électronique]
1. Huiles essentielles. 2. Cuisine (Huiles essentielles). 3. Aromathérapie. I. Titre.
TP958.W54 2010 661',806 C2010-940202-2

Dépôt légal : 1er trimestre 2010
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
© Éditions Fides, 2010.

Les Éditions Fides reconnaissent l'aide financière du Gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour leurs activités d'édition. Les Éditions Fides remercient de leur soutien financier le Conseil des Arts du Canada et la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC). Les Éditions Fides bénéficient du Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres du Gouvernement du Québec, géré par la SODEC.

IMPRIMÉ AU CANADA EN MARS 2010

À Marc-André





Table des matières



17 *Avant-propos*

19 *Introduction*

COIN BIEN-ÊTRE

26 Reconnaître et acheter une huile essentielle

28 La pyramide des parfums

29 Les principales notes

30 Recettes de base

Pour le bain 36

Pour le visage 41

Pour le corps 43



46 Quelques propriétés des huiles végétales

48 Quelques vertus des huiles essentielles

49 Conservation

COIN CUISINE

52 Quelles huiles essentielles choisir

53 Consignes

54 Conservation

55 Principales huiles essentielles à avoir dans sa cuisine

57 Quelques trucs vite faits

Des assaisonnements 57

Des desserts 58

Des boissons 60

62 Un mot sur les hydrolats ou eaux florales

LES HUILES ESSENTIELLES

40 **LES NOTES VERTES**

Aneth 68

Angélique 72

Basilic 76

Coriandre 82

Estragon 86

Fenouil doux 90

Laurier sauce 94

Marjolaine 98

Menthe poivrée 102

Romarin 106

Thym 109



40 **LES NOTES ÉPICÉES**

Cannelle 114
Cardamone 118
Cumin 122
Gingembre 126
Piment de la Jamaïque 130
Poivre noir 134

101 **LES NOTES FLEURIES**

Lavande 140
Néroli 146
Rose 150
Ylang-ylang 154

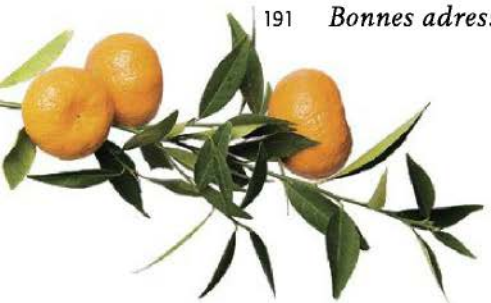
107 **LES NOTES FRUITÉES**

Bergamote 160
Citron 164
Mandarine 168
Orange 172

176 *La fabrication des huiles essentielles*
185 *Glossaire*
191 *Bonnes adresses*







Index des recettes



Cuisine



ENTRÉES

125 **Houmous au cumin**
(HE de cumin)

85 **Salade de crevettes au pamplemousse**
(HE de citron et HE de coriandre)

175 **Salade de roquette à l'orange et à l'avocat**
(HE d'orange et HE de citron)

70 **Tzatziki à l'aneth**
(HE d'aneth, HE de poivre et HE de citron)

166 **Tartare aux 2 saumons**
(HE de citron)

SOUPES ET POTAGES

84 **Potage à la courge**
(HE de coriandre et HE de citron)

167 **Soupe de lentilles et épinards au citron**
(HE de citron)

VIANDES ET POISSONS

136 **Filet de bœuf mariné grillé**
(HE de laurier, HE de poivre noir et HE de thym)

92 **Filet de saumon au fenouil**
(HE de fenouil et HE de citron)

170 **Filets de truite aux agrumes**
(HE de citron, HE de mandarine et HE d'orange)

78 **Lapin au basilic**
(HE de basilic et HE de laurier)

117 **Magrets de canard à l'orange**
(HE d'orange et HE de cannelle)

74 **Morue pochée, sauce à l'angélique**
(HE d'angélique)

166 **Tartare aux 2 saumons**
(HE de citron)



PÂTES ET ŒUFS

110 Frittata aux tomates et aux courgettes
(HE de thym)

80 Pâtes au basilic
(HE de basilic)

100 Quiche aux légumes
(HE de marjolaine)



LÉGUMES

124 Carottes au cumin
(HE de cumin, HE de laurier et HE de citron)

104 Courgettes à la menthe et au cumin
(HE de cumin et HE de menthe)

96 Poêlée d'épinards et d'endives
(HE de laurier et HE de poivre)

71 Purée aux deux patates
(HE d'aneth)

SAUCES, VINAIGRETTES, MARINADES

137 Marinade au poivre pour les viandes
(HE de poivre noir)

132 Marinade épicée pour volailles
(HE de gingembre, HE de coriandre, HE de piment de la Jamaïque et HE de poivre)

108 Marinade pour poissons n° 1
(HE de romarin et HE de citron)

170 Marinade pour poissons n° 2
(HE de mandarine, HE de citron et HE de poivre)

121 Sauce au miel à la cardamone
(HE de cardamone, HE de citron et eau de fleur d'oranger)

128 Sauce tamari parfumée
(HE de gingembre)

70 Tzatziki à l'aneth
(HE d'aneth, HE de poivre noir et HE de citron)

175 Vinaigrette à l'orange
(HE d'orange et HE de citron)



BEURRES, HUILES ET VINAIGRES

81 Beurre aromatique
(HE de basilic, HE de poivre noir et HE de citron)

101 Huile d'olive à la marjolaine
(HE de marjolaine)

96 Huile épicée
(HE de laurier, HE de piment, HE de cannelle et HE de gingembre)

89 Vinaigre à l'estragon
(HE d'estragon)

111 Vinaigre au thym
(HE de thym)



DESSERTS

120 Clafoutis aux pêches
(HE de cardamone)

108 Compote minute
(HE de romarin)

129 Crème fouettée
(HE d'orange et HE de gingembre)

157 Dessert rapide aux fruits
(HE d'ylang-ylang)

148 Fraises à l'eau de fleur d'oranger
(Eau de fleur d'oranger)

143 Gâteau aux petits fruits parfumé à la lavande
(HE de lavande)

116 Gâteau de Dominique
(HE de cannelle et HE de piment de la Jamaïque)

162 Gâteau de maïs
(HE de bergamote)

144 Glaçage au beurre
(HE de lavande)

104 Mousse au chocolat
(HE de menthe poivrée)

148 Mousse de citron à la fleur d'oranger
(HE de néroli et HE de citron)

133 Muffins aux fruits
(HE de piment de la Jamaïque)

152 Petits pains et beurre à la rose
(HE de rose)

88 Sorbet aux fraises
(HE d'estragon)

MIELS ET SIROPS

104 Miel à la menthe
(HE de menthe)

93 Miel au fenouil
(HE de fenouil)

128 Miel au gingembre
(HE de gingembre)

171 Sirop à la mandarine
(HE de mandarine)











BOISSONS

174 Cocktail à l'orange
(HE d'orange et HE de citron)

153 Eau à la rose et à la menthe
(Eau de rose)

111 Infusion au thym
(HE de thym)

167 Limoncello
(HE de citron)

156 Rhum au jus de fruits
(HE d'ylang-ylang)

163 Thé vert à la bergamote
(HE de bergamote)

75 Vin blanc aromatisé
(HE d'angélique)



Bien-être

Pour le bain

SELS PARFUMÉS

105 **Décongestionnant**
(HE de menthe et HE d'eucalyptus)

85 **Tonifiant**
(HE de bergamote, HE de coriandre, HE d'orange et HE de petit grain)

SELS HYDRATANTS

175 **Aux agrumes**
(HE d'orange et HE de pamplemousse)

SELS EXFOLIANTS

129 **Réchauffant**
(HE de gingembre, HE de cannelle, HE de bergamote et HE d'orange)

93 **Suave**
(HE de fenouil, HE de pamplemousse et HE d'ylang-ylang)



HUILES HYDRATANTES

101 **Anti-stress**
(HE de marjolaine, HE de lavande, HE de bergamote et HE de mandarine)

125 **Bon sommeil**
(HE de cumin, HE de lavande et HE d'orange)



111 **Tonifiante**
(HE de thym, HE de romarin et HE de petit grain)

LAITS DE BAIN

117 **Exotique**
(HE de cannelle, HE d'ylang-ylang, HE d'orange et HE de bergamote)

163 **Réconfort**
(HE de bergamote, HE de mandarine et HE d'orange)



VINAIGRES

162 **Parfumé**
(HE de bergamote, HE d'orange, HE de lavande et HE de vétiver ou de patchouli)

BAINS FLORAUX

149 **De luxe**
(HE de néroli et HE de lavande)

BAINS DE PIEDS

137 **Anti-fatigue**
(HE de poivre noir et HE de menthe poivrée)





MOUSSES DE BAIN

171 Euphorisante
(HE de mandarine et HE de géranium rose)

Pour le visage



HUILES

152 À la rose
(HE de rose)

145 Hydratante
(HE de carotte sauvage, HE de lavande, HE de romarin, HE de géranium, HE de sauge sclarée et HE de vétiver)

MASQUES

167 Aux agrumes
(HE de citron et HE d'orange)



Pour le corps

HUILES DE MASSAGES

75 **Douleurs musculaires**
(HE d'angélique, HE de lavande et HE de vétiver)

81 **Maux de ventre**
(HE de basilic, HE de géranium rose, HE d'ylang-ylang, HE de sauge sclarée et HE de lavande)

71 **Relaxante**
(HE de pin blanc, HE d'aneth et HE de thuya)

HUILES HYDRATANTES

149 **Florale, pour peaux sèches**
(HE de bergamote, HE de jasmin et HE de néroli)

BAUMES (ONGUENTS)

157 **Hydratant**
(HE d'ylang-ylang et HE d'orange)

97 **Voies respiratoires**
(HE de romarin, HE de thym, HE d'eucalyptus et HE de laurier)



BRUMES

156 **Corporelle florale**
(HE d'ylang-ylang, HE de rose et HE de néroli)

132 **D'ambiance épicée**
(HE de cannelle, HE de piment de la Jamaïque, HE de menthe et HE de vétiver)

108 **D'ambiance herbacée**
(HE de citron, HE de romarin et HE de thym)

PARFUMS

121 **Oriental**
(HE de petit grain, HE de cardamone, HE de jasmin et HE de néroli)

Autres

ALLERGIES

89 **Rhume des foins**
(HE d'estragon)







Avant-propos

La renommée des huiles essentielles (HE) n'est plus à faire en aromathérapie et en cosmétologie, même si en cuisine, leur utilisation demeure toujours assez peu connue.

Il y a quelques années, j'ai créé une entreprise qui se spécialise dans la fabrication de produits de soins pour le corps, à base d'herbes médicinales et d'huiles essentielles. J'ai donc pu me familiariser avec ces huiles précieuses que j'incorpore à mes produits, d'abord pour leurs merveilleux parfums, mais aussi, et surtout, pour leurs nombreuses vertus. Au fil du temps, elles me sont devenues indispensables dans la vie quotidienne. Cuisiner est l'un de mes passe-temps favoris, après le jardinage, bien sûr, et j'aime expérimenter dans ma cuisine autant que dans mon jardin. Je me suis donc laissée tenter par l'idée d'incorporer les huiles essentielles dans des recettes. Je suis bien pourvue en fleurs et en herbes fraîches tout l'été et je les utilise ensuite séchées, congelées ou macérées le reste de l'année. Quel besoin d'ajouter à cela des huiles essentielles ? Simplement pour le plaisir de faire de nouvelles découvertes gustatives. Mon émerveillement fut immédiat. Une fois mon « apprentissage » terminé et l'art du dosage à peu près maîtrisé, ces trésors ont rapidement pris leur place dans ma cuisine et maintenant je m'en passerais difficilement. À force de ***pratiquer***, le geste réfléchi et prudent du début s'est peu à peu transformé en réflexe et aujourd'hui, avec l'expérience, je joue du compte-gouttes comme du moulin à poivre, c'est-à-dire sans trop y penser. Une goutte d'huile essentielle de citron dans la vinaigrette, une goutte d'huile essentielle de coriandre dans le potage, une goutte d'huile essentielle de thym dans la marinade, et voilà, mes vinaigrettes ont un goût plus complexe, mes soupes et mes sauces sont plus goûteuses. Bien entendu, je n'ai pas toujours révélé mon secret aux amis qui ont, sans le savoir, servi plus d'une fois de cobayes.

Il est relativement simple de fabriquer des produits de soins contenant des huiles essentielles, comme des sels ou des huiles de bain. Il suffit d'avoir en main les ustensiles appropriés et les ingrédients, de suivre la recette et de se faire plaisir, tout en jouant avec ses parfums favoris. Les résultats sont bien souvent étonnants et les bienfaits sont garantis ! Les huiles essentielles possèdent non seulement des parfums fins et parfois envoûtants, mais leurs propriétés en font aussi des alliées précieuses pour contrer le stress et la fatigue.



L'utilisation des huiles essentielles en cuisine est moins courante, mais presque aussi facile qu'en aromathérapie. Un plat savoureux est composé d'ingrédients de qualité et dégage des arômes harmonieux, tout comme un produit de soins qui nous séduit par son parfum et le bien-être qu'il procure. La plupart des huiles essentielles utilisées en aromathérapie le sont également en cuisine, même si certaines conviennent plus et que d'autres sont à proscrire. En cuisine, l'harmonie des saveurs passe bien sûr avant les propriétés des ingrédients. Il faut donc prendre le temps d'apprivoiser toute la subtilité gustative qu'apporte l'ajout d'huiles essentielles, de jouer avec ses arômes préférés, d'expérimenter différentes combinaisons et de se faire sa propre opinion. Nous avons tous nos préférences en matière de goût et de parfums. Quand on s'y arrête, le lien est facile à établir entre la flore, le parfum et la cuisine. L'aromathérapie, les arômes et le bien-être, les parfums et les saveurs sont intimement liés.

Le monde des huiles essentielles, avec ses vertus et ses qualités aromatiques, cache encore des zones inexplorées qu'il nous reste à découvrir.

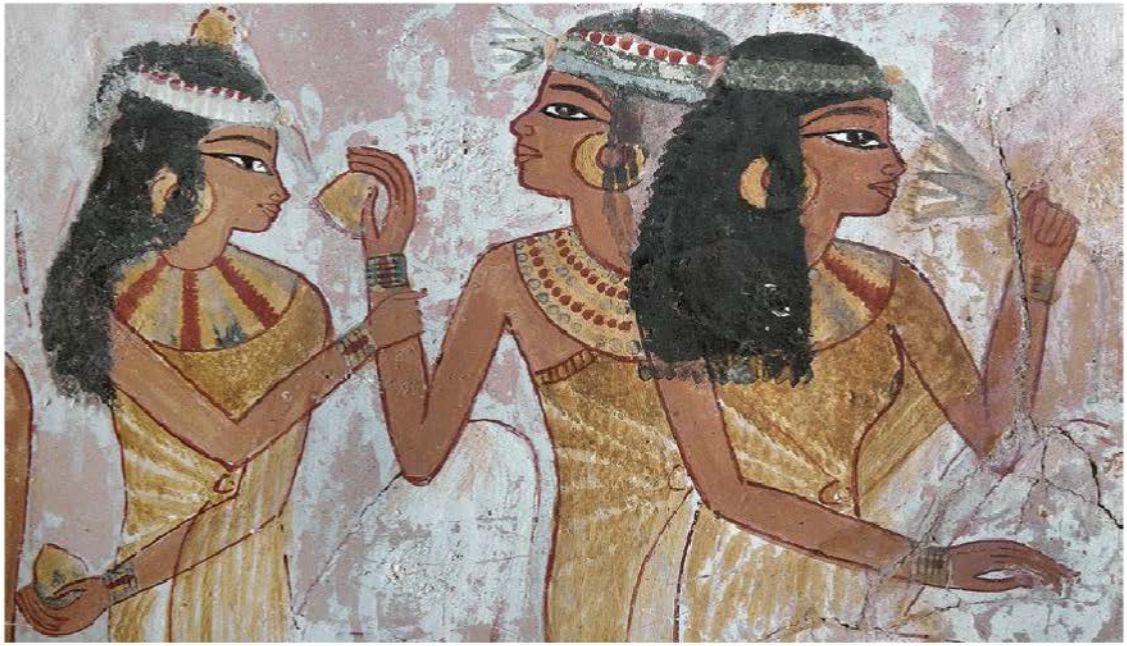
Introduction

L'HISTOIRE DES HUILES ESSENTIELLES (HE), quelle que soit leur provenance dans le monde, est fascinante. Ce que l'on désigne sous l'appellation générale de *parfums* ou d'*essences* nous accompagne en fait depuis plus de 6 000 ans.

Depuis toujours, les humains soutirent aux plantes des extraits sous toutes les formes. Chaque région du monde possède ses herbes et ses épices qui poussent librement et sont facilement accessibles. Chacune a donc développé ses propres utilisations des plantes, selon la disponibilité de celles-ci et a appris, à partir de moyens souvent rudimentaires, à extraire des essences. Par la suite, des habitudes culinaires et médicinales se sont ancrées dans les traditions locales.

L'exploration et la découverte de nouvelles contrées, le commerce, les guerres et les croisades ont permis les échanges de semences et de plantes, et celles-ci se sont acclimatées souvent très loin de leur pays d'origine. Des chasseurs d'épices et de parfums, flairant la bonne affaire, mais aussi des scientifiques et des explorateurs, ont sillonné les routes menant à ces substances précieuses, sans égard aux dangers, les uns attirés par le gain, les autres par la connaissance. Ces produits exotiques ont fait leur apparition dans les commerces et sur les marchés, souvent à prix d'or. Durant plusieurs





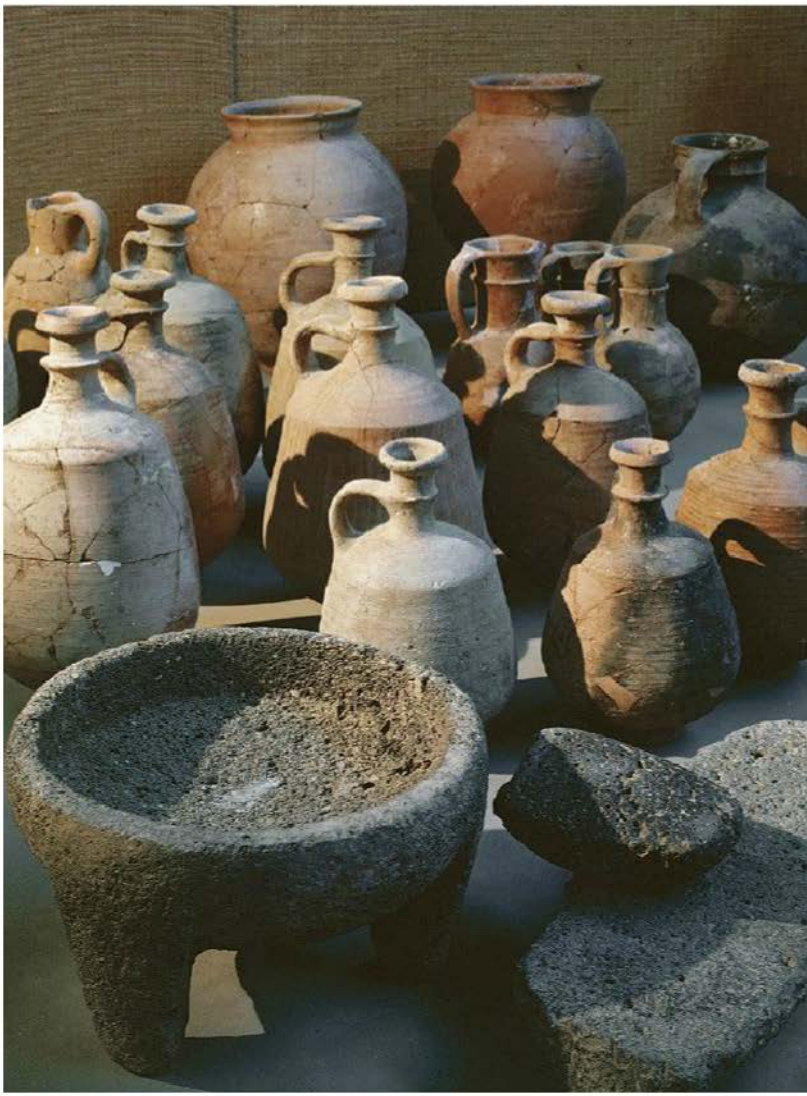
siècles, les échanges florissants entre l'Orient et l'Occident ont permis à des peuples, parfois très éloignés les uns des autres, d'échanger produits et savoir-faire.

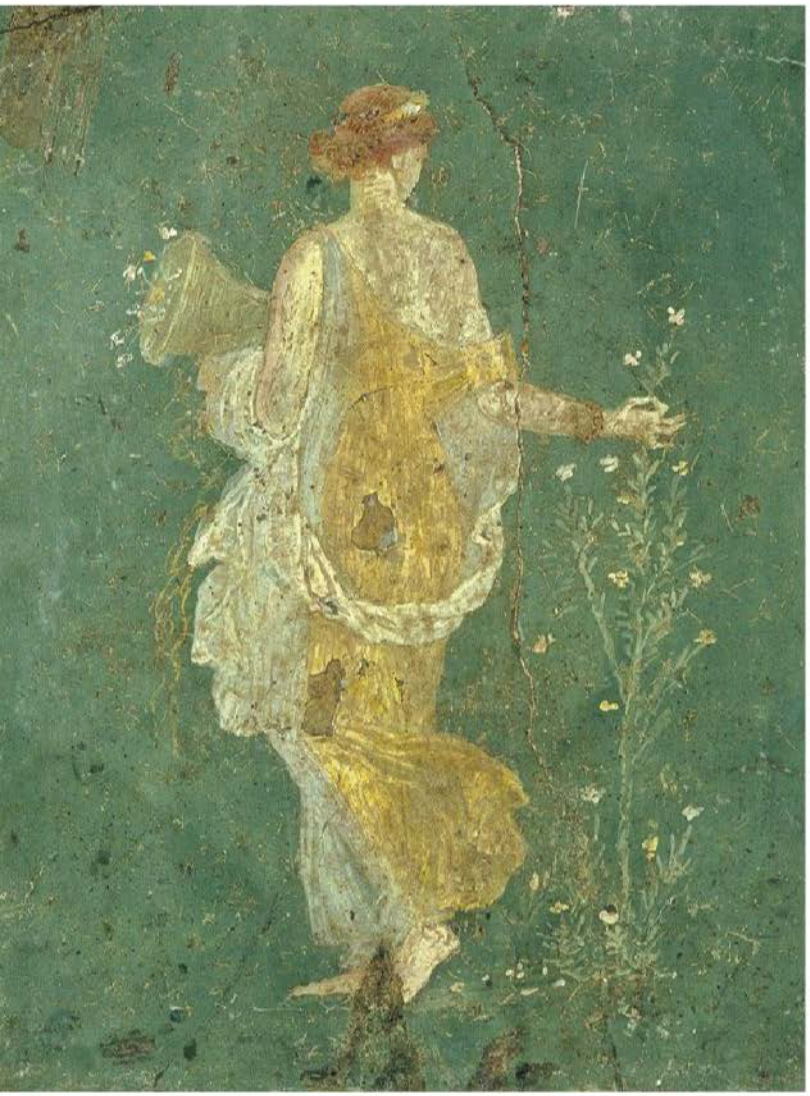
L'utilisation des herbes médicinales remonte à la nuit des temps. Les civilisations anciennes connaissaient déjà les aromates et les résines. On a retrouvé des huiles essentielles dans des jarres égyptiennes vieilles de plus de 3 000 ans, et on sait qu'elles étaient utilisées pour conserver et assaisonner les aliments, pour parfumer et pour soigner. La Bible cite le safran et la cannelle, et en Chine, où l'on retrouve la pharmacopée la plus ancienne, des milliers de formules intègrent plantes et essences. En Inde, l'Ayurvéda, considéré comme le plus ancien traité médical de l'histoire, répertorie plus de 700 plantes et dans la Grèce antique, Hippocrate (460-370 av. J.C.), réputé père de la médecine moderne, conseillait d'intégrer les aromates dans la nourriture pour le traitement de toutes sortes d'affections. Les Romains se parfumaient abondamment et utilisaient dans leur

cuisine le cumin, la coriandre, le laurier et le thym. Les civilisations anciennes n'avaient donc pas grand-chose à envier à la civilisation moderne pour ce qui est des arômes et des parfums. Elles utilisaient les essences et les aromates, comme nous, pour leurs parfums et pour améliorer le goût des aliments.

Les connaissances les plus impressionnantes nous viennent de l'Égypte ancienne, quelque 3 000 ans avant J.C. Des hiéroglyphes ont révélé que les Égyptiens possédaient de vastes connaissances sur les usages et les propriétés des plantes. Ils maîtrisaient des techniques pour embaumer les morts et conserver les aliments, aromatisaient leur vin, brûlaient des résines dans les cérémonies religieuses et, bien entendu, se parfumaient. Ils auraient donc été les premiers à découvrir et à exploiter le potentiel aromatique et thérapeutique des huiles essentielles.

Il est difficile de dater les toutes premières extractions d'huiles essentielles. Les alchimistes de la Mésopotamie, 2 000 ans av. J.C., connaissaient déjà une forme primitive de distillation. La cornue réfrigérante, un appareil de distillation d'entraînement à la vapeur, a été inventée par Avicenne, un scientifique perse, vers l'an 1000. Mais c'est dans la ville d'Alexandrie, en Égypte, plaque tournante du commerce des épices et des parfums et où de nombreux parfumeurs possédaient déjà des





alambics, que l'on a retrouvé les premières traces de la véritable distillation d'huiles essentielles, quelques siècles avant J.C.

On reconnaît que ce sont les Arabes qui ont inventé, perfectionné et répandu la technique de la distillation à la vapeur d'eau. Cette découverte est un tournant majeur dans l'histoire des parfums. La technique de la distillation à la vapeur d'eau a été rapportée en Europe, entre le VIII^e^ et le X^e^ siècle, par le biais des croisades et des invasions musulmanes. Puis, les huiles essentielles ont connu leurs premières applications commerciales au cours des XVI^e^ et XVII^e^ siècles, principalement, on ne s'en étonnera pas, dans le domaine de la parfumerie. Au XVIII^e^ siècle, avec la révolution industrielle, on s'en servira dans l'élaboration de produits alimentaires.





Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

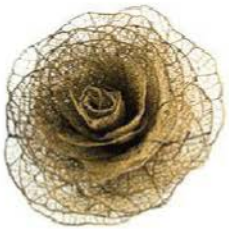
Une huile essentielle (HE) est le résultat de la distillation des fleurs, des feuilles, des graines, de la racine, du bois ou de l'écorce d'une plante. Presque toutes les plantes aromatiques sécrètent des huiles essentielles dans une ou plusieurs de leurs parties. On peut les extraire par différentes techniques *(Voir p. 177 : La fabrication des huiles essentielles)*, mais la distillation à la vapeur d'eau est la plus répandue. Une énorme quantité de plantes est toujours nécessaire pour produire une huile essentielle[1]. Le liquide obtenu est extrêmement concentré et retient les composés aromatiques volatils de la plante. Contrairement à ce que son nom laisse supposer, une huile essentielle ne contient pas de corps gras, n'est pas huileuse comme une huile végétale, et se compose uniquement de molécules aromatiques volatiles et hydrophobes (soluble dans l'huile ou dans l'alcool mais pas dans l'eau). Ses vertus odorantes, thérapeutiques et gustatives lui permettent de nombreuses applications en médecine, en cosmétologie, en parfumerie, en aromathérapie et en gastronomie.

1. Par exemple, l'extraction d'un seul litre d'huile essentielle de rose exige plus de 2 000 kilos de fleurs fraîches.



« Voyez-vous, un parfum éveille la pensée. »

VICTOR HUGO



COIN BIEN-ÊTRE

AUJOURD'HUI, les huiles essentielles (HE) ont la cote, surtout en raison de la popularité des spas, des centres de santé et des stations thermales. On trouve aussi sur le marché de nombreux produits parfumés aux huiles essentielles, ou du moins qui prétendent l'être. Il est réjouissant de savoir qu'avec quelques notions de base, et un peu de pratique, il n'est pas très compliqué de confectionner soi-même certains produits de soins pour le corps et le visage avec des huiles essentielles. Créer ses propres produits procure beaucoup de plaisir et de satisfaction. Cependant, n'oublions pas qu'il faut utiliser des huiles essentielles de première qualité et faire preuve de prudence et de discernement. *(Voir Reconnaître et acheter une huile essentielle, p. 26.)* Dans ce livre, vous apprendrez à élaborer des recettes de base avec des huiles essentielles. Vous découvrirez aussi que certaines huiles essentielles, mieux connues pour leur utilisation dans des produits de soins (lavande, rose, menthe, ylang-ylang, bergamote, citron, orange), peuvent être intégrées avec bonheur dans la cuisine, tandis que d'autres, qui ont une place de choix en gastronomie (basilic, gingembre, romarin, estragon, poivre noir), valent la peine d'être essayées dans des produits de soins.

Pour la plupart des gens, l'utilisation la plus courante des huiles essentielles est sous forme de diffusion dans l'atmosphère, pour leurs parfums. Mais elles recèlent tant d'autres vertus : antibactériennes, antiseptiques, apaisantes, tonifiantes, digestives, anti-inflammatoires ou purifiantes. Elles agissent autant sur les plans psychologique que physique. Leur efficacité est attribuable à leur petite taille moléculaire qui leur permet de traverser la barrière cutanée et de pénétrer dans le système sanguin. Dans un premier temps, on peut se laisser guider par ses préférences olfactives ; le corps sait en général ce qui lui fait du bien. Spontanément, une personne stressée privilégiera plutôt un bain parfumé à la lavande, aux propriétés relaxantes, alors qu'une personne épuisée optera pour une huile de massage au romarin qui possède des vertus tonifiantes.

Reconnaître et acheter une huile essentielle

Les huiles essentielles (HE) sont disponibles dans un grand nombre de commerces : pharmacies et magasins d'aliments naturels ou de produits biologiques. Plusieurs fabricants et importateurs en vendent également au détail. Cependant, il faut prendre garde à la qualité des produits proposés, car parfois les huiles essentielles sont diluées avec d'autres substances et il n'est pas toujours facile d'identifier ce que l'on achète. De plus en plus d'entreprises offrent des huiles essentielles produites localement ou importées. Pour toutes les utilisations, il est primordial de privilégier des produits certifiés biologiques et, idéalement, provenant de productions artisanales qui les fabriquent en respectant l'environnement.

Une bouteille d'huile essentielle doit toujours être en verre teinté, pour la protéger de la lumière, et correctement identifiée, c'est-à-dire portant une étiquette indiquant obligatoirement le nom commun en français suivi du nom latin de l'espèce botanique, et la ou les parties de la plante utilisée. N'oublions pas que l'on peut obtenir différentes huiles essentielles selon la partie de la plante qui aura été distillée ; le goût et l'odeur seront alors différents.

L'huile essentielle doit être pure et entière, sans addition d'autres huiles[2]. Faites attention à l'expression « 100 % naturelle », elle ne garantit rien. Il faut aussi se rappeler que, sauf pour les agrumes dont les zestes sont pressés à froid, le terme « essence » n'est pas synonyme d'huile essentielle. Certaines bouteilles peuvent parfois porter une étiquette, dont la partie avant indiquera « huile essentielle », mais il faut toujours lire toute l'étiquette pour s'assurer qu'il



2. Certaines huiles essentielles vendues pour la cuisine sont déjà diluées dans une huile végétale biologique et sont prêtes pour un emploi culinaire. Cela peut être pratique et diminue le risque de surdosage pour un débutant.



s'agit bien d'une véritable huile essentielle, pure à 100 %. En vous adressant à un commerçant reconnu, vous aurez la certitude d'obtenir un produit de qualité et vous éviterez ainsi bien des tracas.

Certaines huiles essentielles sont plus rares ou plus coûteuses à produire, donc plus chères à l'achat. Certaines peuvent même, de prime abord, paraître hors de prix. Ces huiles précieuses sont des trésors aromatiques, mieux vaut ne pas lésiner. De toute façon, une huile essentielle de qualité n'est jamais bon marché.

Les huiles essentielles se mesurent en gouttes et leurs bouteilles sont généralement pourvues de bouchons au compte-gouttes intégré ou de compte-gouttes classique. Le compte-gouttes en plastique, intégré à même l'ouverture de la bouteille, est toujours préférable. Le caoutchouc d'un compte-gouttes classique sera altéré à la longue par l'huile essentielle. Il est conseillé d'utiliser un autre bouchon pour fermer la bouteille. Si on préfère utiliser un compte-gouttes classique en verre avec embout de caoutchouc, on le videra complètement avant de le nettoyer avec de l'alcool, de l'essuyer et de le ranger après chaque utilisation.

Précautions

Il est primordial de garder les huiles essentielles hors de la portée des enfants ou de toute autre personne n'en connaissant pas l'usage. Une mauvaise utilisation peut s'avérer nocive ou même toxique. La petite bouteille d'huile essentielle qui traîne à portée de main pourrait être attrayante pour un enfant qui aurait envie d'en goûter le contenu. L'odeur agréable pourrait aussi être séduisante pour une personne ne connaissant pas la puissance des huiles essentielles, et qui serait tentée de l'utiliser comme parfum. Dans tous les cas, il y a danger d'intoxication ou de blessure cutanée. On doit donc impérativement ranger les huiles essentielles dans un endroit sécuritaire, hors de portée.

La pyramide des parfums

En parfumerie et en aromathérapie, on tient compte du fait que les odeurs s'évaporent à différentes vitesses pour élaborer un parfum équilibré. Aimé Guerlain, le grand parfumeur français, a été le premier à créer un parfum en tenant compte des différentes vitesses d'évaporation des essences. Avant lui, les parfumeurs ne créaient que des parfums soliflores, c'est-à-dire composés d'une seule note florale. Avec *Jicky*, en 1889, Guerlain lance le système de la pyramide, une méthode de classement, qui se compose de trois notes.



LA NOTE DE TÊTE : constituée des matières premières les plus légères. C'est l'odeur que l'on sent en premier et qui disparaît rapidement.



LA NOTE DE CŒUR : constituée de molécules à la volatilité moyenne. Elle demeure un peu plus longtemps que la note de tête. C'est le caractère, la note qui détermine le thème du parfum. Elle relie la note de tête à la note de fond.



LA NOTE DE FOND : constituée des molécules les plus lourdes à l'odeur la plus persistante. Elle fixe la note de tête et c'est celle qui subsiste quand les autres se sont volatilisées.

Pour obtenir un parfum équilibré il faut idéalement composer avec les trois notes. Lorsque l'on fait un mélange, afin de bien sentir les nuances, il faut commencer par incorporer les notes de tête, ajouter ensuite les notes de cœur et terminer avec les notes de fond.

Il faut se rappeler que les notes de tête, familières comme les agrumes et les herbes mais aussi la lavande, une fleur qui fait exception dans cette catégorie, disparaissent rapidement. Les notes de cœur sont celles qui donnent le plus de corps à un parfum, et beaucoup d'entre elles sont florales. Les notes de fond sont pour la plupart issues d'écorces et de racines. Elles sont plus grasses et leur odeur, plus persistante, ne demande souvent qu'une seule goutte. Elles fixent les autres notes et, même si à peine perceptibles, elles contribuent à donner une signature originale et du caractère au résultat final.

Certaines notes font double emploi et s'utilisent comme notes de tête et de cœur ou comme notes de cœur et de fond. (*Voir tableau « Les principales notes »*)

Les principales notes

TÊTE	TÊTE-CŒUR	CŒUR	CŒUR-FOND	FOND
Bergamote	Angélique	Aneth	Cannelle	Bois de rose
Citron	Arbre à thé	Carotte sauvage	Géranium rose	Bois de santal
Fenouil doux	Basilic	Coriandre	Immortelle	Cèdre
Lavande	Cardamone	Cumin	Néroli	Encens
Lavandin	Citronnelle	Estragon	Petit grain	Laurier
Mandarine	Menthe poivrée	Eucalyptus	Piment	Patchouli
	Pamplemousse	Gingembre	Rose	Vanille
	Pin	Jasmin	Sauge sclarée	Vétiver
	Poivre noir	Marjolaine	Ylang-ylang	
	Verveine	Niaouli		
		Orange		
		Romarin		
		Thym		





Recettes de base

QUELQUES USTENSILES

- Cuillères à mesurer
- Balance
- Tasses à mesurer en verre (pyrex)
- Bols de porcelaine, de céramique ou de verre, pour mélanger
- Bouteilles et pots de verre, pour conserver
- Compte-gouttes en verre, pour mesurer
- Gobelet à saké, pour mélanger
- Verre gradué en ml
- Linge à vaisselle, torchon, papier essuie-tout, pour protéger et nettoyer
- Étiquettes, pour bien identifier et dater
- Bâtons à cocktail en verre, pour mélanger les huiles essentielles
- Spatules et cuillères

N.B. Le verre est le matériau idéal pour travailler avec des huiles essentielles. Le plastique est à déconseiller.

QUELQUES INGRÉDIENTS

- Alcool isopropylique 70 %
- Cire d'abeille non blanchie
- Lait en poudre
- Soda à pâte
- Gel ou mousse de bain neutre (sans parfum)
- Vinaigre de cidre biologique
- Argile
- Sel de mer (sel gros et sel fin, blanc, gris, rose, de la mer morte)
- Sel d'Epsom (sel gros et sel fin)
- Eau déminéralisée ou de source, hydrolats
- Huiles végétales biologiques (amande douce, argan, avocat, chanvre, coco, jojoba, olive, pépin de raisin, rose musquée, tournesol, beurre de cacao, beurre de karité)



Les mesures

Pour certaines recettes de bien-être, les mesures ne sont données qu'en unités métriques pour plus de précision. En effet, si vous utilisez une tasse à mesurer graduée à la fois en unités britanniques **(1 tasse = 8 onces • ½ tasse = 4 onces)**

et en unités métriques
(1 tasse = 250 ml • ½ tasse = 125 ml),
il faut se rappeler que, du côté britannique, la ligne indiquant 1 tasse équivaut à 8 onces ou à 240 ml.

Du côté métrique, la ligne délimitant **1 tasse** se trouve un peu plus haut, car elle correspond à **250 ml**. Cette différence de 10 ml pour une tasse pourrait faire rater certaines recettes. De plus, pour des petites mesures, **50 ml** et moins, la précision est de rigueur pour arriver à un bon résultat final.



Consignes

1 ▹ Réunissez tout le matériel nécessaire, ustensiles et ingrédients de base, avant de débuter une recette. Placez les huiles essentielles sur un linge à vaisselle ou du papier essuie-tout afin de ne pas abîmer le plan de travail s'il survenait une éclaboussure.

2 ▹ Utilisez les trois notes olfactives pour obtenir un parfum équilibré : commencez par la note de tête, ajoutez ensuite la note de cœur (ou tête-cœur) et terminez avec la note de fond (ou cœur-fond). Prenez le temps de sentir les changements après l'addition de chacune des notes. Laissez reposer quelques minutes et sentez une autre fois avant de modifier votre mélange. On peut utiliser plusieurs notes de la même catégorie, on obtient alors un parfum plus complexe. Pour un parfum plus simple, on peut se servir de seulement deux notes :



une note de tête + une note tête-cœur
(citron + menthe)

une note de tête + une note cœur-fond
(lavande + sauge sclarée)

une note de tête + une note de cœur
(citron + romarin)

une note de tête + une note de fond
(bergamote + patchouli)

une note tête-cœur + une note de fond
(pin + cèdre)

une note tête-cœur + une note cœur-fond
(pamplemousse + petit grain)

une note de cœur + une note de fond
(jasmin + bois de rose)

une note de cœur + une note de cœur-fond
(jasmin + néroli)

On peut aussi n'utiliser qu'une seule note florale comme la rose, le néroli, le géranium rose ou le jasmin pour un parfum soliflore.

3 ▹ Il est conseillé de laisser reposer le produit fraîchement fabriqué quelques jours avant de l'utiliser, permettant aux différentes notes de bien s'amalgamer.

4 ▹ Certaines huiles essentielles sont dermocaustiques (cannelle, marjolaine, sarriette, thym) d'autres photosensibilisantes (bergamote, citron, mandarine, orange, pamplemousse). Il faut les utiliser avec prudence et parcimonie.



Saviez-vous que...

Le mot parfum vient de *per fumum*, littéralement « à travers la fumée ». Les premiers parfums, des résines, des épices ou des baumes, étaient brûlés dans les temples. Volatile et invisible, la fumée était chargée de porter les prières des hommes jusqu'aux dieux. Elle était censée éloigner les mauvais esprits et atténuaient aussi les mauvaises odeurs dégagées par les morts dans les nécropoles.



La diffusion des huiles essentielles

Quand on parle de diffusion, il s'agit de la vaporisation ou de la propulsion des huiles essentielles dans l'air ambiant. On peut utiliser une bouteille avec un brumisateur, mais pour que la diffusion dans l'air soit réellement efficace, elle doit se faire à l'aide d'un diffuseur électrique qui propulse finement les huiles essentielles dans l'air sans les altérer. Il faut éviter le brûle-parfum, ce dernier en chauffant les huiles essentielles leur enlève toutes leurs propriétés.

Certaines huiles essentielles conviennent bien à la diffusion (eucalyptus, romarin, sapin baumier, pin, ylang-ylang, pamplemousse, citronnelle, géranium rose, lavandin, lavande, mandarine, bois de santal, néroli, citron) alors qu'il est préférable d'en éviter d'autres (thym, sariette, poivre noir, cannelle, hélichryse, absinthe, hysope, cèdre, sauge officinale). Il est toujours préférable de s'informer avant de les utiliser.

Il est aussi plus prudent de ne pas diffuser d'huiles essentielles en présence de très jeunes enfants et de personnes allergiques ou asthmatiques.

Pour les recettes qui suivent, choisissez les huiles essentielles selon vos préférences, en vous basant sur leurs vertus ou sur la pyramide des parfums *(voir tableau « Les principales notes »)*. Vous devrez cependant respecter le nombre total de gouttes indiqué dans chaque recette. Commencez toujours avec la dose minimale indiquée avant d'en ajouter. Les huiles essentielles dont l'odeur est plus prononcée nécessitent parfois moins que la dose minimale indiquée. Avec une bonne compréhension des recettes de base, les possibilités seront infinies et n'auront de limites que celles de votre imagination.





Un truc

Quand on sent trop de notes les unes à la suite des autres, notre sens olfactif peut devenir saturé et ne plus discriminer les parfums. Pour y remédier facilement, il suffit de mettre le nez dans le col de son vêtement, ou d'un vêtement qui nous colle à la peau. Le fait de sentir sa propre odeur, à quelques reprises, remet le nez *à zéro** et on peut ensuite recommencer à distinguer les différentes notes. On peut aussi boire un peu d'eau.

*Merci à Jacques P. pour ce truc !



Pour le bain

Les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau ; elles demandent donc un support pour s'incorporer. Hormis celle de lavande, aucune huile essentielle ne devrait être ajoutée pure à l'eau du bain.

Sels

Le sel active la circulation sanguine, détend les muscles et élimine les toxines. Il est préférable de laisser reposer les mélanges quelques jours avant de les utiliser. Les ingrédients s'amalgameront et les parfums se développeront. Il est recommandé d'utiliser les produits que l'on fabrique dans les une à deux semaines qui suivent.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le vinaigre de cidre équilibre le pH de la peau. Astringent, il est excellent pour les peaux grasses. Il contribue aussi à éliminer les résidus de calcaire et de chlore contenus dans l'eau qui occasionnent parfois des sensations de tiraillement après le bain.



Sel de bain parfumé

300 g (1 t.) de sel de mer[3] ou de sel d'Epsom[4] (gros ou fin)
15 à 25 gouttes d'HE

Bien mélanger avec une spatule. Faire couler toute l'eau du bain et ajouter le sel en brassant pour bien dissoudre.

Sel de bain hydratant

300 g (1 t.) de sel de mer (gros ou fin)
250 g (1 t.) de sel d'Epsom (gros ou fin)
60 ml (¼ t.) d'huile végétale
25 à 50 gouttes d'HE

Mélanger les deux sels. Incorporer l'huile essentielle à l'huile végétale et mélanger le tout aux sels. Ajouter environ 125 ml (½ t.) de ce mélange à l'eau du bain. En sortant du bain, masser doucement la peau pour bien faire pénétrer l'huile. Conserver les sels restants dans un bocal de verre hermétique.

3. Le sel de mer est recueilli après l'évaporation rapide et totale de l'eau de mer.

4. Le sel d'Epsom, ou sulfate de magnésium, était obtenu à l'origine par l'évaporation de l'eau provenant de la source d'Epsom en Angleterre. De nos jours, le sulfate de magnésium est appelé sel d'Epsom, quelles que soient sa provenance ou la façon dont il a été préparé.

Sel de bain exfoliant

200 g (⅔ t.) de gros sel de mer
100 g (¼ t.) de sel de mer fin
60 g (¼ t.) de sel d'Epsom fin
75 g (⅓ t.) de gros sel d'Epsom
60 ml (¼ t.) d'huile de coco ou de beurre de karité
1 c. à thé d'huile d'argan ou d'avocat (ou une autre huile au choix)
15 à 20 gouttes d'HE

Mélanger tous les sels. Réchauffer légèrement l'huile de coco ou le beurre de karité pour les liquéfier. Ajouter aux sels et brasser. Incorporer l'huile d'argan ou d'avocat et l'huile essentielle. Utiliser sur une peau humide, dans le bain, au sortir du sauna, avant une douche. Rincer pour éliminer les résidus de sel, ne pas appliquer sur une peau sensible ou écorchée. Ce sel active la circulation et procure une exfoliation hydratante qui laisse la peau satinée. Il laissera un parfum délicat sur la peau. Conserver dans un pot bien fermé.



Huile de bain hydratante

125 ml (½ t.) d'huile végétale biologique au choix
125 ml (½ t.) de bain moussant neutre
15 à 30 gouttes d'HE

Mettre tous les ingrédients dans une bouteille ou un pot en verre de 250 ml (1 t.) ou plus. Bien brasser le mélange, ajouter environ 50 ml à l'eau du bain.

La mousse de bain permet à l'huile de se mélanger à l'eau. Après un temps de repos, les deux se sépareront. On doit toujours brasser le mélange avant de l'ajouter à l'eau du bain. Cette huile est nourrissante et idéale pour les peaux sèches.



Lait de bain

150 g (1 t.) de lait écrémé en poudre
1 c. à soupe de soda à pâte
10 à 30 gouttes d'HE

Dans un grand bol, mélanger le lait en poudre et le soda. Ajouter l'huile essentielle goutte à goutte en les dispersant sur la poudre de lait. Brasser. Ajouter 75 g (½ t.) de ce lait parfumé à 250 ml (1 t.) ou plus d'eau chaude. Brasser pour bien dissoudre et ajouter à l'eau du bain. Conserver le reste dans un pot de verre ou un sac de papier et utiliser dans la semaine.

Variante

Utiliser du lait entier au lieu du lait en poudre. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire d'ajouter de soda à pâte. Utiliser entièrement et ne pas conserver.

Saviez-vous que...

La peau est l'organe le plus étendu du corps. Elle protège contre les infections et les microbes et fait aussi partie du système respiratoire et sécrète des déchets. L'épiderme se renouvelle entièrement environ tous les 21 jours.

Vinaigre parfumé

500 ml (2 t.) de vinaigre de cidre biologique

30 à 50 gouttes d'HE

Mélanger le vinaigre et l'huile essentielle. Laisser reposer une semaine. Ajouter 125 à 250 ml (½ à 1 t.) de vinaigre parfumé à l'eau du bain. Ce vinaigre est antiseptique et efficace contre les mycoses, les rougeurs et les démangeaisons. Il aide aussi à éliminer les pellicules et rend les cheveux brillants : après le shampoing, rincer les cheveux avec 500 ml (2 t.) d'eau chaude additionnée de 125 ml (½ t.) de vinaigre de cidre.

Bain floral

1 part de fleurs séchées (calendula, camomille, lavande, tilleul, rose)

2 parts d'eau

75 g (¼ t.) de sel de mer

10 à 20 gouttes d'huile essentielle florale (lavande, néroli, géranium rose, ylang-ylang)

Faire une forte infusion avec les fleurs. Mettre l'huile essentielle dans le sel de mer et mélanger. Ajouter le sel parfumé et l'infusion à l'eau du bain. Excellent pour les peaux fatiguées, on peut aussi s'en servir pour un bain de pieds.



Saviez-vous que...

Si vous utilisez un savon en barre dans un bain moussant, la mousse disparaîtra. En agitant l'eau du bain, on introduit de l'air qui se mélange aux molécules des agents moussants, c'est ainsi que se forment les bulles. La graisse du savon élimine cette mousse et plus il y a de graisse, moins il y a de mousse.





Mousse de bain et gel mousse

Ajouter de 15 à 30 gouttes d'huile essentielle dans 125 ml (½ t.) de bain moussant ou de gel douche neutre. Bien mélanger en remuant la bouteille pendant quelques minutes. Pratique, cela permet de varier et d'ajouter les huiles essentielles désirées, au besoin.

Saviez-vous que...

Le bain préféré de la reine Marie-Antoinette était composé d'une décoction de thym et de feuilles de laurier additionnée d'un peu de sel de mer. Utilisées depuis très longtemps, les infusions aromatiques et florales aident à relaxer et à garder la peau en santé. Ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle et utilisez-les aussi pour le bain de pieds ou le rinçage des cheveux.





Pour le visage

Huile pour le visage

30 ml d'huile d'argan

15 gouttes d'HE[5]

Mélanger les huiles essentielles et l'huile d'argan. Cette huile peut remplacer une crème de nuit ou encore quelques gouttes peuvent être ajoutées à une crème neutre pour le visage.

5. Pour un bon choix, voir en fin de chapitre la liste des huiles essentielles pour les soins de la peau.

Masque à l'argile[6]

2 parts d'argile

1 part d'huile végétale (facultatif)

2 parts ou plus d'eau de source ou d'hydrolat

5 gouttes d'HE

Ajouter l'argile à l'eau et à l'huile végétale pour obtenir une pâte crémeuse. Étendre en mince couche sur le visage, en évitant le tour des yeux. Laisser reposer 10 à 15 minutes et ensuite rincer à l'eau. Ne pas réutiliser l'argile.

6. L'argile blanche est recommandée pour la peau sèche, l'argile rose pour la peau sensible, l'argile rouge pour la peau normale et l'argile verte pour la peau grasse.

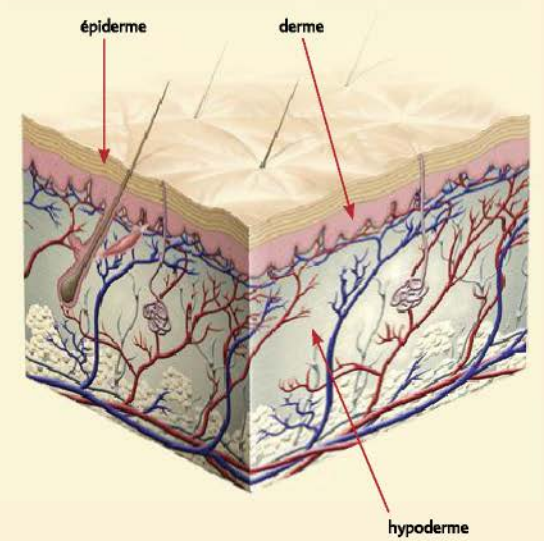


Composition de la peau

L'ÉPIDERME est la couche la plus superficielle de la peau, la plus fine, celle qui protège des agressions extérieures. Il est constitué de plusieurs couches : la cornée qui s'exfolie en permanence, la granuleuse qui produit la kératine, et la basale, la couche la plus profonde de l'épiderme où se trouvent les cellules qui synthétisent la mélanine, responsable de la pigmentation de la peau et qui jouent le rôle de protecteur des rayons UV.

LE DERME est la couche intermédiaire, et il est quatre fois plus épais que l'épiderme. Il se compose de vaisseaux sanguins, de follicules capillaires, de glandes sébacées et sudoripares et de capteurs de sensations. Les cellules de cette couche produisent du collagène et de l'élastine qui rendent la peau résistante et élastique et il produit le tissu cicatriciel pour réparer les blessures.

L'HYPODERME est le tissu sous-cutané qui maintient la chaleur corporelle et protège les organes internes. Cette couche adipeuse est fortement vascularisée et permet d'amortir les chocs.



Pour le corps

Il faut éviter de s'exposer au soleil tout de suite après l'application d'un produit contenant des huiles essentielles, particulièrement les agrumes, qui sont photosensibilisants.

Huile de massage

30 ml d'huile de coco
30 ml d'huile d'argan (ou une autre huile au choix)
30 ml d'huile d'amande douce
30 ml d'huile de ricin
30 à 50 gouttes d'HE

Bien mélanger tous les ingrédients. Utiliser une petite quantité à la fois. On peut réchauffer légèrement la quantité d'huile requise avant le massage.

Huile hydratante

125 ml (½ t.) d'huile biologique au choix
30 à 50 gouttes d'HE[7]

Pour plus d'efficacité, appliquer sur une peau légèrement humide, comme au sortir d'une douche ou d'un bain.

7. Voir les choix en fin de chapitre : la liste des huiles essentielles pour les soins de la peau.



Baume (onguent)

10 g de cire d'abeille non blanchie
25 ml d'huile végétale
15 à 30 gouttes d'HE

Faire fondre la cire d'abeille au bain-marie ou au micro-ondes dans un contenant de verre ou de céramique. Ajouter l'huile végétale, préalablement réchauffée, mélanger et ajouter les huiles essentielles. Verser dans un petit pot de verre. Laisser refroidir avant de fermer le pot. Cet onguent peut servir de soins pour la peau sèche ou à traiter les parties rugueuses du corps comme les pieds, les coudes ou les genoux.

Brume pour le corps

10 gouttes d'alcool isopropylique 70 %
250 ml (1 t.) d'eau déminéralisée ou de source
30 à 50 gouttes d'HE

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer une semaine. Mettre dans une bouteille avec un vaporisateur. Agiter avant l'utilisation. Cette brume donne un parfum léger et rafraîchissant.

Parfum solide

5 ml d'huile de coco ou de beurre de karité
15 gouttes d'HE

Faire chauffer doucement les huiles (froides, elles sont solides) au bain-marie ou dans un bol de verre ou de céramique au micro-ondes pour les liquéfier. Laisser tiédir et ajouter les huiles essentielles. Verser dans un petit contenant pour baume à lèvres ou un petit pot de verre. Laisser reposer jusqu'à ce que le tout se solidifie. Ce parfum personnalisé et naturel est facile à réaliser.

Saviez-vous que...

La souplesse et la douceur de la peau dépendent de sa teneur en eau et en huile. Trop ou trop peu de l'une ou de l'autre de ces deux substances perturbe l'équilibre cutané et résulte en l'apparition de rides, de boutons ou de déshydratation.







Quelques propriétés des huiles végétales



L'huile d'amande douce

Extraite des graines, elle est reconnue pour son action apaisante et adoucissante sur les peaux irritées ou sèches. Nourrissante, cette huile peut être utilisée sur tous les types de peau.

L'huile d'argan

Adoucissante et protectrice, excellente pour régénérer les peaux sèches, cette huile est parfaitement adaptée aux peaux matures. Pure, elle protège des agressions du soleil et de la pollution. Elle est également recommandée pour les soins des cheveux (secs, cassants) et des ongles. Elle est très appréciée en huile de massage, pour les soins du visage et du corps, pour la fabrication de produits cosmétiques ou comme base pour des mélanges aux huiles essentielles.

Il existe une huile d'argan torréfiée pour une utilisation alimentaire. Pour un usage corporel, il faut privilégier une huile d'argan biologique, non torréfiée.



L'huile d'avocat

Obtenue à partir de la pulpe du fruit de l'avocatier. C'est un excellent antirides, recommandé pour les peaux très sèches. Cette huile est épaisse, mais très pénétrante, et est très vite absorbée par la peau. Elle est surtout utilisée pour le contour des yeux et le cou.

L'huile de chanvre

Sa haute teneur en acides gras essentiels rares fait du chanvre une huile exceptionnelle. Elle restructure la membrane cellulaire et lutte contre la sécheresse. Possédant une grande capacité de pénétration, elle est très appréciée dans les huiles de massage.

L'huile de coco

Avec son effet protecteur et assouplissant, elle est recommandée pour les peaux fines et pour les cheveux. Elle est utilisée, entre autres, dans la fabrication du Monoï[8] de Tahiti, bien connu pour ses qualités hydratantes. Cette huile se fige à une température moyenne.

8. Macérat huileux de fleurs de Tiaré, reconnu pour ses vertus cosmétiques.

L'huile de jojoba

Ce n'est pas une huile mais une cire liquide. Sa texture et sa composition se rapprochent de celles du sébum humain. Très hydratante, adoucissante et revitalisante, elle nourrit le derme en profondeur sans laisser de sensation grasse. Elle s'utilise sur toutes les peaux et comme elle régularise le sébum des peaux grasses, elle est souvent employée contre l'acné.

Huile de ricin

Extraite des graines, elle est recommandée en usage externe pour fortifier et soigner les cheveux secs, les ongles cassants, les cils et les crevasses cutanées. C'est la plus dense de toutes les huiles. Elle est souvent utilisée avec d'autres huiles pour le massage.



Huile de rose musquée

Régénératrice, elle aide à maintenir la texture de la peau. Recommandée pour les peaux très sèches, elle est déconseillée pour les peaux à tendance acnéique. Très vite absorbée, elle ne laisse aucune sensation de gras.

Beurre de karité

Extrait des amandes, le beurre de karité est une huile solide qui fond à la température de la peau et est très facilement absorbée. Le beurre de karité présente de remarquables vertus protectrices et est recommandé pour les peaux sèches. Il entretient l'élasticité de la peau et la protège des agressions climatiques. Ses propriétés cicatrisantes font des merveilles sur les gerçures et les cheveux abîmés.

L'huile d'olive

Cette huile s'utilise à toutes les sauces. Elle aide à lutter contre le vieillissement, protège et assouplit. Elle s'emploie sur tout le corps, sur les cheveux fragiles et les ongles cassants. Nourrissante, émolliente, adoucissante, calmante et cicatrisante, c'est une excellente base pour fabriquer des produits.

L'huile de pépin de raisin

Nourrissante, mais très fluide, elle régénère et restructure les tissus. Support parfait en aromathérapie, on ne la recommande cependant pas pour le visage. Elle se mélange bien aux autres huiles.

Huile de tournesol

L'huile de tournesol est riche en acides gras essentiels et exerce une action adoucissante et nourrissante sur la peau. Excellente pour les peaux sèches, elle est fréquemment utilisée dans les produits cosmétiques et les produits de soins pour sa fluidité et sa grande capacité d'absorption.



Quelques vertus des huiles essentielles

RELAXANTES CALMANTES	TONIFIANTES VIVIFIANTES	CHALEUREUSES EXOTIQUES	POUR LES SOINS DE LA PEAU
Aneth	Angélique	Bois de santal	Arbre à thé
Coriandre	Arbre à thé	Cardamone	Bois de rose
Encens	Basilic	Géranium	Carotte sauvage
Laurier sauce	Bergamote	Jasmin	Géranium rose
Lavande	Bois de rose	Néroli	Lavande
Lavandin	Cannelle	Patchouli	Néroli
Mandarine	Citron	Piment de la Jamaïque	Patchouli
Marjolaine	Citronnelle	Vétiver	Romarin
Orange	Estragon	Ylang-ylang	Rose
Pamplemousse	Eucalyptus		Sauge sclarée
Petit grain	Fenouil doux		Vétiver
Rose	Gingembre		
	Menthe poivrée		
	Pin		
	Poivre		
	Romarin		
	Sauge sclarée		
	Thym		





Conservation

Il est préférable de conserver les produits que l'on fabrique dans des bouteilles et des bocaux de verre, des pots de céramique ou de porcelaine, d'en faire de petites quantités et de les mettre dans de petits contenants. Ils seront ainsi ouverts moins souvent et utilisés plus rapidement. Il faut les entreposer dans un endroit frais à l'abri de la lumière (une armoire) et les utiliser sur une courte période. Certaines huiles essentielles s'oxydent plus rapidement que d'autres et leur durée de vie est plus courte (la lavande, les agrumes).

D'autres huiles essentielles ont le cœur plus solide (le jasmin, la rose, le vétiver ou le patchouli). De toute façon, si un produit ne sent pas bon, il est temps d'en disposer. Il est aussi important de bien identifier les contenants et de spécifier la date de fabrication, pour éviter toute erreur d'utilisation.







« Si vous n'êtes pas capable d'un peu de sorcellerie, ce n'est pas la peine de vous mêler de cuisine. »

COLETTE

COIN CUISINE

QUAND ON CUISINE avec des huiles essentielles (HE), il est surprenant de constater à quel point elles peuvent amplifier l'arôme d'un plat, comment elles font jouer la saveur à des niveaux insoupçonnés. Au départ, on remarque l'arôme inédit, plus puissant, le plaisir gustatif passant d'abord par le nez. L'arôme d'un plat, qui précède toujours sa dégustation, a une importance capitale. Ensuite, on découvre le goût, plus affirmé lui aussi, mais toujours subtil. Sentir et goûter simultanément est une expérience complexe qui combine une foule de sensations dont l'aboutissement est de savourer une nourriture avec le maximum de plaisir.

Les huiles essentielles étant des substances très concentrées, une seule goutte peut équivaloir à tout un bouquet d'herbes fraîches. Elle suffit souvent pour obtenir un arôme intense. Cette toute petite goutte peut rehausser le parfum de l'aromate frais et, si parfois elle peut le remplacer, l'huile essentielle décline ses arômes à un autre niveau. Elle apporte un goût plus complexe que des herbes fraîches ou séchées, ce qui permet d'utiliser les deux de concert. Mieux, l'arôme de l'un complétera celui de l'autre en y ajoutant des notes différentes. Car si certaines miment la saveur des aromates frais ou séchés, d'autres par contre aiment jouer les originales en ajoutant des saveurs inédites. Il faut donc apprivoiser chacune d'elles et reconnaître leurs particularités pour pouvoir les utiliser correctement.



Remarque importante

Il est important de se référer à l'encadré de la page 26, *Reconnaître et acheter une huile essentielle*, avant d'effectuer l'achat d'huiles essentielles pour cuisiner. Pour toutes les utilisations, mais particulièrement celles qui sont alimentaires,

il est primordial de se procurer des huiles essentielles pures à 100 % et certifiées biologiques.

Il faut cependant noter que certaines huiles essentielles vendues pour la cuisine sont déjà diluées dans une huile végétale biologique et sont prêtes pour un emploi culinaire.
Cela peut être pratique et diminuer le risque de surdosage pour un débutant.



Quelles huiles essentielles choisir

Les huiles essentielles de fines herbes, d'épices, d'agrumes et de certaines fleurs odorantes, qui sont suggérées ci-après, possèdent des arômes qui nous sont familiers. Ces huiles essentielles sont idéales comme point de départ. Pour composer une trousse de départ variée, choisissez une à trois huiles essentielles dans chaque catégorie, en tenant compte, bien entendu, de vos goûts et de vos

préférences. Vous pourrez toujours en ajouter d'autres au fur et à mesure, mais il est préférable de débuter avec des arômes connus et de s'en tenir à des recettes familières. Certaines huiles essentielles, comme celles de la cannelle ou du gingembre, qui ont des arômes pourtant familiers, demandent un peu de pratique en raison de leur puissance. Elles exigent une parfaite maîtrise du dosage. Il vaut mieux s'être fait la main avec d'autres huiles essentielles avant de les utiliser. Quelques huiles essentielles sont très coûteuses, comme celles de la rose ou du néroli. Elles valent leur prix, car une seule goutte donnera un parfum si puissant qu'il pourra souvent être dilué plusieurs fois et garder toute son ampleur. On peut opter au départ pour des essences moins coûteuses. Mais pour ceux et celles qui seraient intéressés à aller plus loin, et surtout à y mettre le prix, il est possible de trouver assez facilement sur Internet des sites qui offrent des huiles essentielles plus rares, comme celles d'épinard, de cèpe, d'ortie ou de safran.

Consignes

1 ▹ Commencez avec la plus petite dose, soit une goutte, et augmentez au besoin, une goutte à la fois. En cas de surdosage, réchauffez la préparation, pour une recette avec cuisson, ou doublez la recette si elle est sans cuisson. Ne dépassez jamais la dose recommandée.

2 ▹ Si vous désirez expérimenter avec vos propres recettes, n'utilisez d'abord qu'une seule sorte d'huile essentielle par recette. Avec un peu d'expérience, il sera possible d'essayer des combinaisons et de mélanger deux ou trois huiles essentielles.

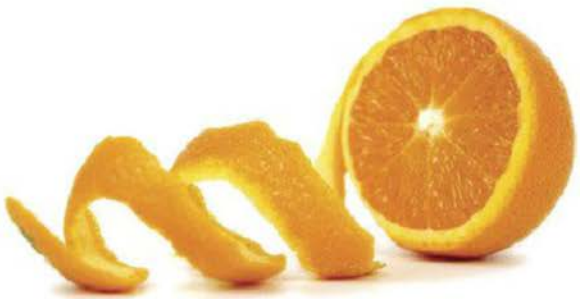
3 ▹ Les huiles essentielles sont plus faciles à incorporer à une recette quand elles sont d'abord diluées dans environ 1 c. à soupe d'un corps gras ou sirupeux (huile, beurre, lait, crème, jaune d'œuf, sirop, miel). Il est ainsi plus facile de rectifier la dose si par mégarde on a ajouté une goutte de trop.

4 ▹ Il est toujours préférable d'ajouter les huiles essentielles en fin de cuisson, car elles perdent de leur parfum à une température élevée. Pour des plats demandant une longue cuisson, comme un pâté ou un gâteau, vous devrez doubler la dose pour obtenir un goût suffisant.



Conservation

Certaines huiles essentielles, pures et bien embouteillées, peuvent se conserver des années sans problèmes. Rangées dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, elles demeureront aussi parfumées qu'aux premiers jours. Prenez bien soin de garder vos bouteilles correctement identifiées pour éviter toute erreur et dans un endroit sécuritaire. Si vous constatez que l'odeur est fade ou modifiée, c'est peut-être signe que l'huile essentielle est périmée. Il sera alors préférable d'en disposer de façon écologique. Les essences d'agrumes, extraites par pression à froid des zestes, et les huiles essentielles diluées dans une huile végétale ont une durée de vie plus courte, soit d'environ une année.



Mise en garde

Il ne faut jamais oublier que certaines huiles essentielles sont tout à fait impropres à un usage culinaire et sont à éviter totalement. Entre autres, les suivantes :

HYSOPE
(Hyssopus officinalis)

ROMARIN À CAMPHRE
(Rosmarinus off. camphoriferum)

SAUGE
(Salvia officinalis)

THUYA
(Thuja occidentalis)

D'autres doivent être utilisées avec prudence, car elles peuvent s'avérer toxiques à fortes doses. Dans tous les cas, il est toujours plus prudent de s'assurer de la comestibilité d'une huile essentielle avant son utilisation et de s'en tenir en tout temps à celles qui sont reconnues comme sécuritaires pour la consommation.

Principales huiles essentielles à avoir dans sa cuisine

NOTES VERTES

Aneth
(*Anethum graveolens*) – semences

Angélique
(*Angelica archangelica*) – racine

Basilic
(*Ocimum basilicum* - grand vert) – parties aériennes

Coriandre
(*Coriandrum sativum*) – parties aériennes ou semences

Estragon
(*Artemisia dracunculus*) – parties aériennes

Fenouil doux
(*Fœniculum vulgare var dulce*) – parties aériennes

Laurier sauce
(*Laurus nobilis*) – feuilles

Marjolaine
(*Origanum majorana*) – parties aériennes

Menthe poivrée
(*Mentha piperita*) – parties aériennes

Romarin à cinéole
(*Rosmarinus off. cineoliferum*) – parties aériennes

Thym à linalol
(*Thymus vulgaris linaloliferum*) – parties aériennes

NOTES ÉPICÉES

Cannelle
(*Cinnamomum zeylanicum*) – écorce

Cumin
(*Cuminum cyminum*) – semences

Gingembre
(*Zingiber officinale*) – rhizomes

Piment de la Jamaïque
(*Pimenta dioica*) – feuilles ou semences

Poivre noir
(*Piper nigrum*) – grains

NOTES FLEURIES
distillation des fleurs

Lavande
(*Lavandula angustifolia*)

Néroli
(*Citrus aurantium*)

Rose
(*Rosa damascena / Rosa centifolia*)

Ylang-ylang
(*Cananga odorata*)

NOTES FRUITÉES
extraction à froid des zestes

Bergamote
(*Citrus bergamia*)

Citron
(*Citrus limon*)

Orange
(*Citrus sinensis*)

Mandarine
(*Citrus reticulata*)



Quelques trucs vite faits

Des assaisonnements

Huiles, beurres, vinaigres

Quelques gouttes d'huiles essentielles de fines herbes, d'agrumes ou d'épices, incorporées dans une huile végétale biologique (olive, canola, tournesol), un vinaigre de vin blanc ou du beurre, vous permettront d'avoir toujours à portée de main un assaisonnement au bouquet inégalé, pour une vinaigrette, une sauce ou une marinade.

Pour une huile ou un vinaigre aromatique, il suffit d'ajouter 1 à 4 gouttes d'huile essentielle dans 125 ml. La dose dépendra de la puissance aromatique de l'huile essentielle et de votre goût. Commencez par une goutte, mélangez bien, laissez reposer quelques heures, goûtez et ajoutez plus d'huile ou de vinaigre si le goût est trop fort ou une autre goutte d'huile essentielle si le goût vous paraît trop faible.

Note : Comme il est recommandé de diluer une huile essentielle avant de l'ajouter à un plat, il est utile de toujours garder à portée de main un gobelet à saké (pouvant contenir plus ou moins 50 ml) ou un petit verre à alcool pour effectuer les dilutions. C'est plus pratique et il est ainsi moins risqué de renverser le contenu qu'en utilisant une cuillère.

Les huiles essentielles suivantes font des assaisonnements idéals : aneth, basilic, estragon, fenouil, menthe, persil, romarin, thym, laurier sauce, piment, poivre noir, citron et orange.

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

Essayez des combinaisons :

- **bergamote et coriandre**
- **romarin et citron**
- **poivre noir et laurier**
- **piment ou cannelle et orange**
- **thym et basilic**

De même, un fromage crémeux ou un beurre baratté avec une ou deux huiles essentielles rehausseront avec bonheur la saveur d'un poisson, d'une viande, d'un légume et même d'un pain grillé ou d'un gâteau qui en sera tartiné.



Des desserts

Miel, sirops

La confection d'un miel ou d'un sirop aromatisé avec quelques gouttes d'huiles essentielles de fines herbes, d'agrumes ou de fleurs est relativement facile. On pourra les déguster tels quels ou les incorporer à une recette ou une boisson (eau, jus, thé). Faites légèrement chauffer le miel avant d'incorporer l'huile essentielle.

On peut aromatiser de la même façon un sirop de sucre maison, d'abord tiédi, et même du sirop d'érable. Il faut compter d'abord 1 goutte pour 250 ml, selon les huiles essentielles utilisées, et toujours ajuster au goût. Afin de conserver toute la subtilité de la saveur, il ne faut toutefois jamais forcer la dose. Essayez la lavande ou la rose, la menthe, le gingembre, le romarin, le thym, la mandarine ou l'orange.



Compotes, coulis, confitures

Les huiles essentielles sont extraordinaires dans des compotes, des confitures, des gelées ou des coulis de fruits. Elles y apportent saveur et finesse. Il faut les ajouter hors du feu, lorsque la cuisson est terminée et la préparation tiédie. Délayez l'huile essentielle dans une cuillerée à soupe de la préparation, incorporez et remuez pour bien mélanger avant de mettre en pots. Les huiles essentielles d'agrumes et de fleurs se prêtent particulièrement bien aux recettes sucrées, tout comme certaines herbes et épices. Essayez l'orange et la cannelle, la mandarine et le citron, la cardamone et le gingembre, la bergamote, la menthe, la lavande ou le ylang-ylang.

Crèmes, glaces, yogourts

Une crème douce ou fouettée, un yogourt frais ou glacé seront transformés par l'ajout d'une huile essentielle. En respectant toujours le dosage, une goutte pour 250 ml, ajoutez l'huile essentielle à une crème, avant de la fouetter, pour relever un dessert tout simple. On peut parfumer de la même manière un glaçage au sucre, une crème anglaise, une mousse au chocolat ou une crème brûlée, en ajoutant tout simplement l'huile essentielle à la préparation tiédie.

Essayez la rose, le néroli, la lavande, l'orange, le gingembre, le citron, la mandarine ou la menthe.





Des boissons

Une seule goutte d'huile essentielle (diluée dans 1 c. à soupe de miel ou de jus de citron) ajoutée à 1 litre d'eau (pure ou minérale) parfumera subtilement, mais incroyablement. Cette eau parfumée, mélangée ensuite à un jus de fruits (⅓ jus - ⅔ eau) fera une boisson légère et rafraîchissante.

Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de citron à une limonade ou 1 goutte d'huile essentielle de menthe à un thé glacé.

Essayez le gingembre, la mandarine, la menthe, l'orange ou le romarin.

Mariez deux arômes pour une saveur plus complexe (2 gouttes pour 1 ½ à 2 litres d'eau):

- une goutte de citron et une goutte d'orange
- une goutte de mandarine et une goutte de menthe

De plus, une goutte d'huile essentielle d'épices ou de fines herbes ajoutera une touche corsée ou exotique et relèvera l'assaisonnement d'un pichet de jus de légumes ou de tomate.

Pour une infusion ou un thé vert aromatique: une goutte d'huile essentielle de thym, de menthe ou de romarin.

Pour obtenir un *chai* réchauffant: 1 goutte d'huile essentielle de cannelle, de piment ou de gingembre.

De plus

Ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'agrumes, d'épices ou de fleurs à une pâte à gâteau, à muffin, à biscuit ou à crêpe.

Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle d'épices, d'agrumes ou de fines herbes à une mayonnaise, une omelette, une farce, une trempette ou un plat de légumes.

Une goutte d'huile essentielle de fines herbes, ajoutée en fin de cuisson et mélangée à un peu de préparation, à une huile végétale ou à de la crème, rehaussera le goût d'un plat mijoté, d'une purée, d'une soupe ou d'une sauce.

Rappel

- Diluez les huiles essentielles dans un peu de préparation, un corps gras ou sirupeux avant de les incorporer.
- Ajoutez les huiles essentielles en fin de cuisson autant que possible.
- Goûtez toujours avant de rectifier le dosage.
- Un surdosage accidentel, dans un plat cuit, peut se corriger en réchauffant la préparation pendant quelques minutes.



Les épices et les aromates

Le mot aromate signifie « substance végétale odoriférante » et désigne à la fois les fines herbes et les épices. Généralement, on appelle aromates les plantes qui poussent, ou sont bien connues, sous notre climat (basilic, menthe, persil, thym) et on appelle épices celles qui nous viennent des régions tropicales ou exotiques (cannelle, cardamone, muscade).

Un mot sur les hydrolats ou eaux florales

L'hydrolat, ou *eau florale*, est l'eau condensée qui est recueillie lors la distillation à la vapeur d'eau. L'huile essentielle, plus légère, surnage sur l'eau. Cette eau conserve des traces de l'huile essentielle qui a été distillée. On ne doit pas confondre l'*eau florale* avec l'*infusion florale* ou l'*élixir floral*, que l'on fabrique en faisant infuser au soleil des fleurs dans de l'eau. Le parfum d'un hydrolat est beaucoup plus délicat que celui d'une huile essentielle et le dosage peut aisément se faire à la cuillère. Dans les épiceries spécialisées, ou même au supermarché, on trouvera assez facilement des hydrolats comme ceux de fleur d'oranger ou de rose. Il faudra cependant toujours vérifier que les hydrolats que l'on achète sont bien issus de la distillation de plantes, idéalement certifiées biologiques, et veiller à ce que ces *eaux florales* ne soient pas de l'eau aromatisée ne contenant aucun extrait végétal.

Certains fabricants et importateurs d'huiles essentielles offrent un choix plus vaste et proposent des hydrolats de fleurs et d'aromates comme la lavande, le romarin, le laurier, la menthe, la cannelle ou le gingembre.

Les hydrolats sont assez simples à utiliser, il suffit d'ajouter une cuillerée à thé ou à table directement à une préparation. Il importe bien sûr de trouver d'abord l'harmonie gustative adéquate et ensuite de doser à son goût. Comme l'arôme est léger, il n'y a aucun risque d'en ajouter trop, comme c'est le cas pour une huile essentielle. Par ailleurs, comme les hydrolats ne supportent pas très bien la chaleur, il est préférable de les ajouter en fin de préparation pour une recette nécessitant une cuisson, ou tout simplement de s'en servir pour des recettes sans cuisson.

Les hydrolats peuvent parfois être bus purs, ou encore dilués dans de l'eau ou du jus. Il est aussi intéressant de les associer, pour créer des goûts originaux. Essayez-les dans un thé glacé, une eau



minérale, une salade de fruits, une mousse, une crème, un coulis ou une compote.

De plus, comme une véritable eau florale ne se conserve pas longtemps, il vaut mieux l'utiliser rapidement. Il est important de l'entreposer au frais et à l'abri de la lumière. Pour les jeunes enfants et les femmes enceintes, l'utilisation de l'eau florale dans les recettes est généralement sans danger.

Suggestions

Boissons

- **un thé** (eau de rose, eau de menthe)
- **un café** (eau de cardamone)
- **une eau fraîche ou minérale** (eau de fleur d'oranger, eau de rose)
- **un jus de fruits** (eau de menthe)
- **une limonade** (eau de mélisse)
- **un jus de tomate** (eau de romarin)

Desserts

- **une pâte à crêpe** (eau de fleur d'oranger)
- **des fruits** (eau de géranium, eau de fleur d'oranger, eau de rose)
- **une crème anglaise** (eau de fleur d'oranger, eau de rose)
- **un glaçage** (eau de lavande)
- **une salade de fruits** (eau de menthe)



Saviez-vous que...

L'eau florale est un produit que l'on peut utiliser pour nettoyer et traiter la peau délicate du visage. L'hydrolat floral est doux et contient des substances actives et astringentes. De plus, il peut s'utiliser sans danger sur la peau des enfants.

L'eau de bleuet est reconnue pour son action décongestionnante, elle apaise la peau des paupières et l'épiderme irrité. Elle convient parfaitement aux peaux sèches.

L'eau de fleur d'oranger rafraîchit et apaise la peau. Elle est réputée pour ses propriétés hydratantes, rafraîchissantes et calmantes. Elle régénère tous les types de peau.

L'eau d'hamamélis est particulièrement conseillée pour la peau grasse, mais convient à tous les types de peau. Elle est idéale et sans danger pour soulager les démangeaisons, les inflammations ou les irritations sur la peau des jeunes enfants. Antiseptique, on peut aussi l'utiliser pour désinfecter des blessures. Utilisée en rinçage, après un shampoing, elle contribue à lutter contre les pellicules.

L'eau de lavande, très douce, convient à tous les types de peau. Elle aide à éclaircir le teint par son action antiseptique, elle purifie et régénère l'épiderme.

L'eau de romarin est recommandée pour les peaux grasses, pour son action purifiante et équilibrante. Tonifiante, elle convient aussi aux peaux matures. Elle aide à éliminer les pellicules et la chute des cheveux.

L'eau de rose, la plus douce de toutes, est particulièrement recommandée pour les peaux très sèches, délicates et sensibles. Elle atténue les rougeurs, les ridules et tonifie la peau.







LES HUILES ESSENTIELLES



LES NOTES VERTES

Aneth

Angélique

Basilic Grand vert

Coriandre

Estragon

Fenouil doux

Laurier sauce

Marjolaine

Menthe poivrée

Romarin à cinéole

Thym à linalol

Traditionnellement...

Les fines herbes sont le persil, l'estragon, le cerfeuil et la ciboulette.

Les herbes de Provence sont le thym, le romarin, le laurier, la sarriette ou la marjolaine et aussi le fenouil et la sauge.

Le bouquet garni est composé d'un petit fagot composé de brins de persil, de tiges de thym et d'une feuille de laurier.





ANETH · *Anethum graveolens*

Rime spontanément avec cornichon et saumon.

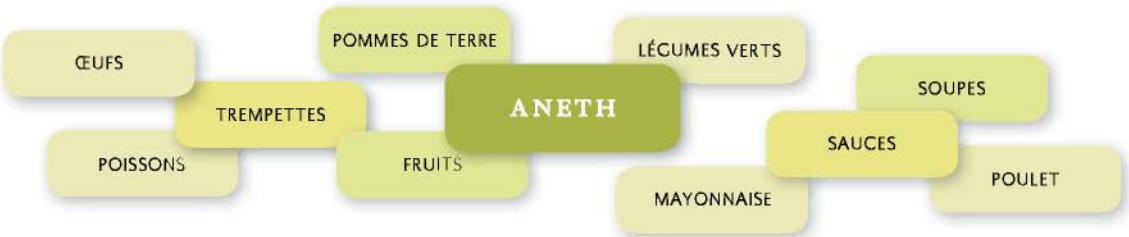
L'aneth possède un goût qui se rapproche de celui du fenouil, avec lequel, d'ailleurs, on le confond parfois. Ses tiges et ses graines sont des condiments bien connus pour les marinades, surtout pour le cornichon à l'aneth, le fameux *dill pickle*, un grand classique. Son herbe, qui sert surtout aux marinades, doit être utilisée fraîche, car elle perd son goût à la cuisson.

Son huile essentielle, douce et légèrement épicée, peut facilement être associée à des légumes et des viandes, mais aussi à des fruits. L'huile essentielle d'aneth sert également dans l'industrie pharmaceutique et en parfumerie.

NOTE DE CŒUR ♥ il se marie bien au citron et à la coriandre.



LES PRINCIPAUX ACCORDS



Tzatziki à l'aneth

½ concombre pelé et épépiné
250 ml (1 t.) de yogourt nature ferme
1 goutte d'HE d'aneth
1 goutte d'HE de poivre noir
1 goutte d'HE de citron
Sel

Râper le concombre. Mélanger les huiles essentielles dans 2 c. à soupe de yogourt. Incorporer le concombre et le reste de yogourt. Saler au goût. Servir avec des légumes crus en bâtonnets, des biscottes ou du pain pita, mais aussi avec du poulet ou du poisson grillés.





Purée aux deux patates

Pour 4 personnes

4 pommes de terre blanches
4 patates sucrées
3 c. à soupe de crème 15 %
3 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à thé
1 goutte d'HE d'aneth
Sel et poivre au goût

Peler les pommes de terre et les patates sucrées et les faire cuire à l'eau jusqu'à tendreté. Réduire en purée et y ajouter peu à peu la crème et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter la goutte d'huile essentielle d'aneth à la cuillère à thé d'huile d'olive. Incorporer à la purée. Saler, poivrer et servir immédiatement.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Huile de massage

Relaxante

10 gouttes d'HE de pin blanc *(Pinus strobus)*
5 gouttes d'HE d'aneth *(Anethum graveolens)*
2 gouttes d'HE de thuya *(Thuya occidentalis)*
20 ml d'huile d'amande douce
20 ml d'huile de coco ou de beurre de karité
20 ml d'huile de ricin

Mélanger les huiles essentielles.
Mélanger les huiles végétales.
Incorporer les huiles essentielles aux huiles végétales. Conserver dans un pot ou une bouteille de verre, à l'abri de la lumière.

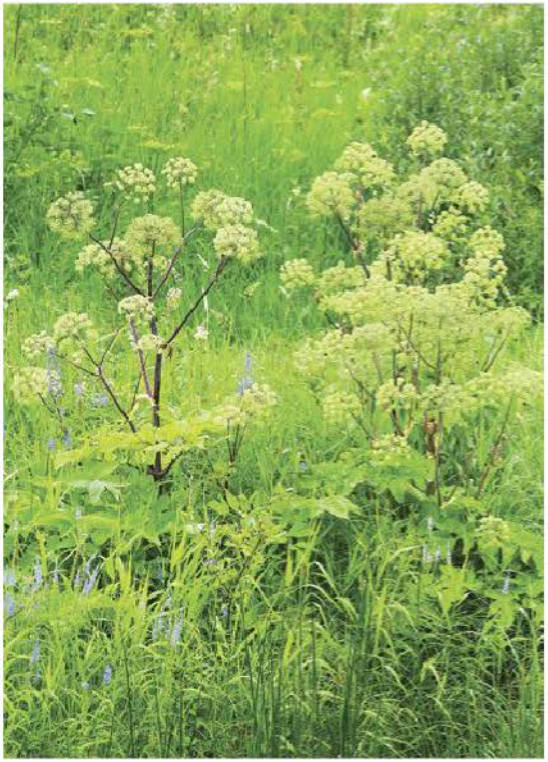


ANGÉLIQUE · *Angelica archangelica*

Tout droit tombée du ciel !

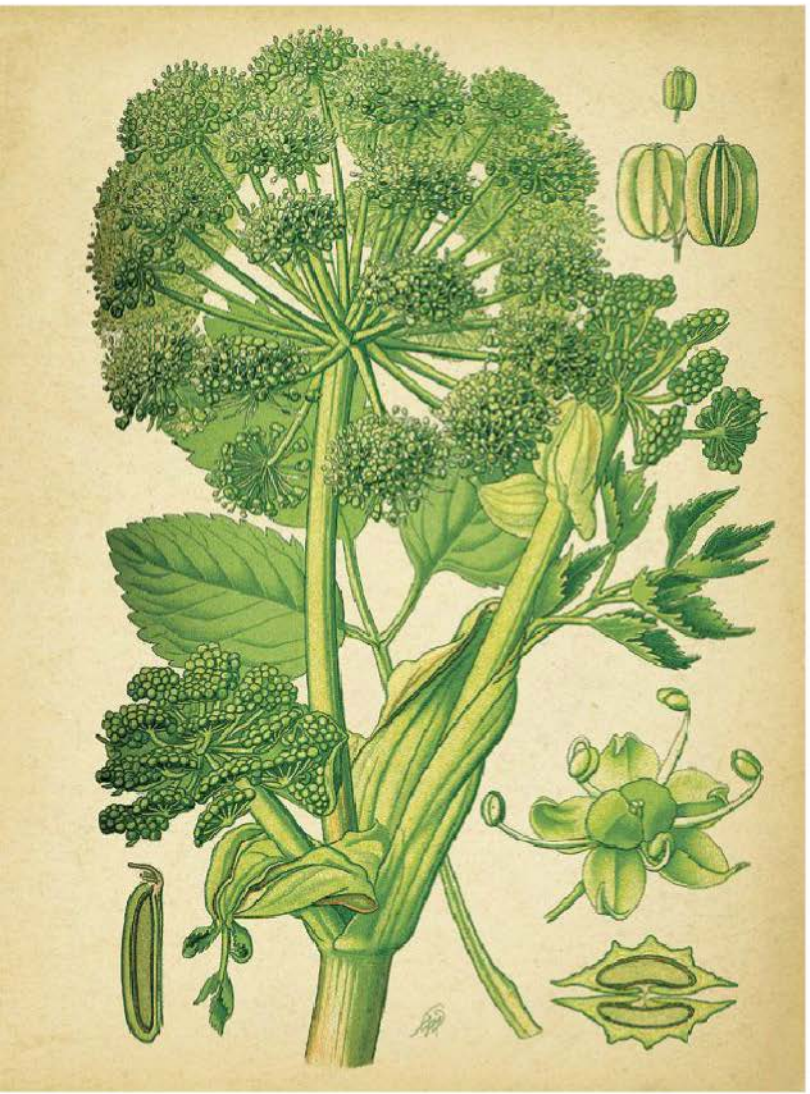
Un ange passe… voici l'*herbe aux anges*, la belle angélique. C'est un archange qui aurait révélé ses nombreuses vertus à un ermite. Les moines français du Moyen Âge ont vite saisi le potentiel de son goût aromatique en l'incorporant à des liqueurs comme la Chartreuse et la Bénédictine. Elle parfumerait aussi, dit-on, certains grands vins de la vallée du Rhin. Il est vrai que son goût délicieux ne ressemble à aucun autre. Longtemps considérée comme médicinale, cette élégante ombellifère n'est devenue au fil du temps qu'une simple friandise. Son huile essentielle est très utilisée en pâtisserie et en confiserie et ses vertus digestives la rendent encore plus appréciable en cuisine.

NOTE DE TÊTE **ET DE CŒUR** elle se marie bien à la lavande et aux agrumes.



LES PRINCIPAUX ACCORDS





Morue pochée, sauce à l'angélique

Pour 4 personnes

4 filets de morue
60 ml (¼ t.) de vinaigre de vin blanc
250 ml (1 t.) de vin blanc
1 litre (4 t.) d'eau
1 carotte, 1 branche de céleri et 1 oignon en gros morceaux
1 bouquet garni (persil, laurier, thym)
sel et poivre au goût
2 c. à soupe de crème 15 ou 35 %
1 jaune d'œuf battu
1 goutte d'HE d'angélique

Dans une grande poêle à hauts bords, verser le vin blanc, le vinaigre, l'eau, ajouter la carotte, le céleri et l'oignon, le bouquet garni, le sel et le poivre pour faire le court-bouillon.

Porter à ébullition et laisser frémir pour faire réduire environ de moitié. Ajouter les filets de morue, porter à ébullition et retirer du feu.

Laisser reposer 10 min. Retirer les filets du bouillon, mettre dans un plat de service et garder au chaud.

Filtrer le bouillon, le remettre dans la poêle et porter à ébullition.

Faire réduire jusqu'à environ 250 ml.

Verser le bouillon dans un mélangeur et ajouter le jaune d'œuf.

Mélanger quelques secondes, ajouter la crème et mélanger à nouveau. Ajouter l'huile essentielle d'angélique, mélanger quelques secondes.

Goûter et ajouter sel et poivre si nécessaire.

Verser sur les filets et servir immédiatement.

Vin blanc aromatisé

Pour un apéritif différent et parfumé

750 ml (3 t.) de vin blanc sec
1 goutte d'HE d'angélique
25 g (2 c. à soupe) de sucre

Faire chauffer environ 125 ml (½ t.) de vin et verser le sucre pour le délayer. Ajouter au reste du vin. Brasser et ajouter la goutte d'huile essentielle. Garder au frais 2 semaines avant de déguster.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Huile de massage

Douleurs musculaires

30 ml d'huile de coco
30 ml d'huile d'amande douce
30 ml d'huile de ricin
10 gouttes d'HE d'angélique *(Angelica archangelica)*
10 gouttes d'HE de lavande *(Lavandula angistifolia)*
5 gouttes d'HE de vétiver *(Vetiveria zizanioides)*

Bien mélanger tous les ingrédients et laisser reposer au frais pendant une semaine. Utiliser une petite quantité à la fois. Excellent pour les muscles fatigués et endoloris.



BASILIC GRAND VERT • *Ocimum basilicum*

Béni soit cet irréductible séducteur de tomates !

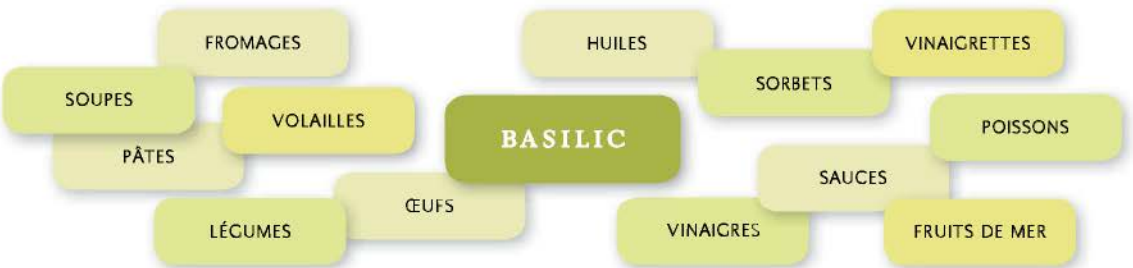
Impossible de se passer de cette herbe sacrée ! Rapporté par Alexandre le Grand, le basilic envahit rapidement le bassin méditerranéen où l'on s'empressa de le cultiver. Son goût floral, légèrement épicé, permet de métamorphoser en finesse les mets les plus délicats. Il forme un vieux couple avec la tomate, mais il ne faudrait pas oublier ses nombreux autres alliés, qu'il rehausse de sa présence discrète, mais indispensable.

Son huile essentielle possède un goût plus fleuri que celui de ses feuilles fraîches. Elle ajoute donc une touche insoupçonnée aux plats qu'elle parfume.

NOTE DE TÊTE **ET DE CŒUR** le basilic peut régner seul, mais il se marie bien aux autres fines herbes, à la menthe et aux agrumes.



LES PRINCIPAUX ACCORDS





Lapin au basilic

Pour 4 personnes

1 lapin
5 c. à soupe d'huile d'olive
2 tomates (fraîches ou en boîte)
1 bouquet de basilic (facultatif)
500 ml (2 t.) environ de vin blanc ou de bouillon de poulet
1 gros oignon blanc coupé en rondelles minces
1 à 2 gousses d'ail haché fin
1 à 2 feuilles de laurier
60 ml (¼ t.) de crème 15 %
1 c. à soupe de crème
4 gouttes d'HE de basilic
4 gouttes d'HE de laurier
sel et poivre



Chauffer le four à 160 °C (325 °F). Découper le lapin en 6 morceaux. Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.

Quand elle est assez chaude, faire revenir les morceaux de lapin en les retournant pour bien les brunir. Retirer et mettre en attente.

Ajouter l'oignon et faire dorer. Ajouter les tomates, le laurier et l'ail.

Remettre le lapin dans la cocotte et couvrir de vin blanc ou de bouillon.

Saler et poivrer au goût.

Porter le tout à ébullition, couvrir et mettre au four environ 1 heure (selon la taille du lapin). Sortir du four et mettre les morceaux de lapin dans un plat de service. Garder au chaud.

Filtrer le jus de cuisson et mettre dans une casserole, à feu moyen.

Amener à ébullition et faire réduire d'environ de moitié. Ajouter la crème et retirer du feu.

Ajouter la cuillère à soupe de crème additionnée des huiles essentielles de basilic et de laurier.

Mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Couvrir le lapin avec la sauce. Parsemer de basilic frais. Servir avec des pommes de terre vapeur et un légume vert.



Pâtes au basilic

Pour 4 personnes

500 g (4 à 5 t.) de penne
ou autres pâtes au choix non cuites
5 grosses tomates bien mûres
2 gousses d'ail
1 petit bouquet de persil plat
5 c. à soupe d'huile d'olive
3 gouttes d'HE de basilic
sel et poivre

Blanchir les tomates 1 min. dans l'eau bouillante. Les égoutter, et une fois tiédies les peler et les couper en gros morceaux.

Hacher finement ou écraser les gousses d'ail. Les faire dorer dans l'huile d'olive à feu modéré. Ajouter les morceaux de tomate. Saler et poivrer au goût.

Laisser mijoter pendant 5 min. En fin de cuisson, prélever un peu de sauce et y ajouter les 3 gouttes d'huile essentielle de basilic. Incorporer.

Verser la sauce tomate sur les pâtes cuites, mélanger et servir aussitôt.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Huile de massage

Maux de ventre

50 ml d'huile d'amande douce

10 ml d'huile de ricin

2 gouttes d'HE de basilic grand vert *(Ocimum basilicum)*

2 gouttes d'HE de géranium rose *(Pelargonium graveolens)*

2 gouttes d'HE de ylang-ylang *(Cananga odorata)*

5 gouttes d'HE de sauge sclarée *(Salvia sclarea)*

5 gouttes d'HE de lavande *(Lavandula angustifolia)*

Bien mélanger tous les ingrédients et laisser reposer au frais pendant une semaine. Aide à soulager les crampes, les coliques et les maux de ventre.



Beurre aromatique

beurre ramolli

HE de basilic, HE de poivre noir et HE de citron

Baratter dans un rapport d'environ 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pour 100 g (½ t.) de beurre. Mettre dans un ramequin et réfrigérer au moins 1 heure.

Servir sur une viande ou un poisson grillé, des légumes vapeur ou des pâtes.





CORIANDRE · *Coriandrum sativum*

Tout est bon dans la coriandre, mais encore faut-il l'aimer !

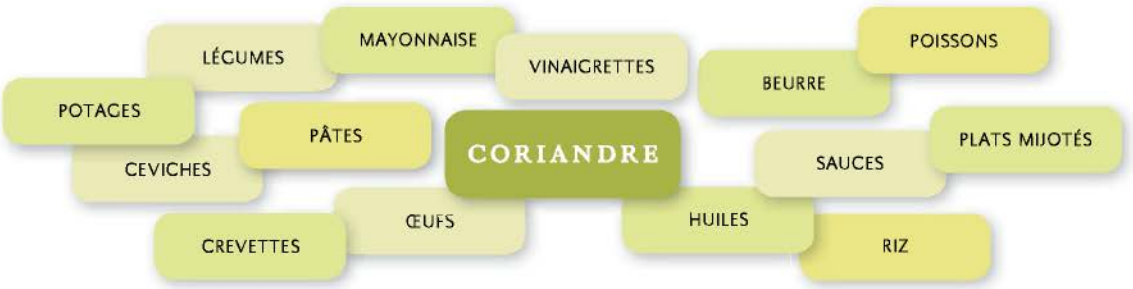
Avec la coriandre, pas de demi-mesure, quand on l'aime c'est pour la vie, quand on la hait, il n'y a rien à faire ! Elle est appréciée depuis fort longtemps, car des semences ont été retrouvées dans la tombe de Toutankhamon et elle est comparée à une manne céleste dans la Bible. Malgré son allure de persil plat, elle ne berne personne avec son odeur unique. Ceux qui n'apprécient pas le goût de la coriandre fraîche préféreront l'huile essentielle issue de ses graines pour assaisonner des plats, tel le cari.

L'huile essentielle tirée de ses feuilles retient son caractère aromatique unique et ses amants inconditionnels pourront l'ajouter à une foule de plats.

NOTE DE CŒUR elle se marie bien aux épices, à l'orange, au citron, au cumin, au gingembre et au piment.



LES PRINCIPAUX ACCORDS



Potage à la courge

1 ½ litre (6 t.) de courge* coupée en dés

2 oignons émincés

2 gousses d'ail émincées

1 à 1 ¼ litre (4 à 5 t.) de bouillon de poulet ou de légume chaud

sel et poivre

2 c. à soupe d'huile d'olive additionnée de 2 gouttes d'HE de coriandre

1 goutte d'HE de citron

feuilles de coriandre fraîches (facultatif)

crème champêtre 15 %

*butternut ou buttercup



Percer la ou les courges avec un long couteau fin à plusieurs endroits.

Mettre sur la grille au centre du four à 160 °C (325 °F) pendant environ 30 min.

Laisser tiédir. Couper les courges, les épépiner et les peler. Couper la chair en gros cubes.

Dans un chaudron à fond épais, mettre la courge en dés avec les oignons, l'ail, le sel et le poivre au goût.

Ajouter le bouillon chaud et faire mijoter à feu moyen jusqu'à parfaite tendreté de tous les ingrédients. Laisser tiédir 10 min.

Passer au mélangeur jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter à l'huile d'olive, l'huile essentielle de coriandre et l'huile essentielle de citron, incorporer et mélanger quelques secondes.

Vérifier l'assaisonnement et réchauffer si nécessaire.

Servir en ajoutant un trait de crème et un peu de coriandre fraîche pour garnir.



Salade de crevettes au pamplemousse

Pour 4 à 6 personnes



15 à 20 grosses crevettes
2 pamplemousses roses
500 ml (2 t.) de bulbe de fenouil émincé
le jus de 1 citron
le jus de 1 lime
1 pincée de poivre de Cayenne
½ c. à thé de fleur de sel ou de sel de mer
3 gouttes d'HE de citron
1 goutte d'HE de coriandre (feuilles)
feuilles de coriandre fraîche finement hachées (facultatif)

Faire cuire les crevettes à la vapeur et les laisser refroidir. Les décortiquer et les couper en deux dans le sens de la longueur.

Mettre dans un grand saladier. Peler les pamplemousses, retirer toute la membrane blanche et couper la chair en gros morceaux.

Garder le jus de coupe et mélanger la chair et le jus aux crevettes.

Émincer le bulbe de fenouil très finement, idéalement avec une mandoline.

Incorporer dans le saladier. Ajouter le sel et mélanger.

Dans une tasse, mettre ensemble le jus de citron, le jus de lime, les huiles essentielles et la pincée de poivre de Cayenne, brasser.

Ajouter le tout aux autres ingrédients dans le saladier et bien mélanger.

Recouvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer au moins une heure. Avant de servir, parsemer de coriandre fraîche.

RECETTE BIEN-ÊTRE

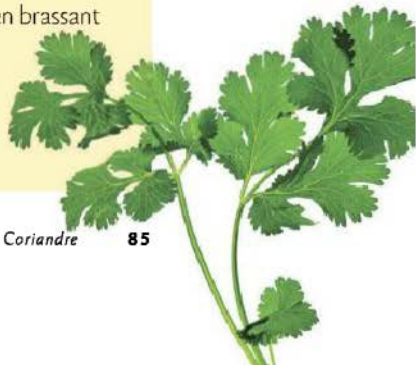


Sel de bain parfumé

Tonifiant

300 g (1 t.) de gros sel de mer
5 gouttes d'HE de bergamote *(Citrus bergamia)*
5 gouttes d'HE de coriandre (feuilles) *(Coriandrum sativum)*
5 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*
5 gouttes d'HE de petit grain *(Citrus aurantium)*

Bien mélanger avec une spatule. Faire couler toute l'eau du bain et ajouter le sel en brassant pour bien dissoudre.





ESTRAGON · *Artemisia dracunculus*

Pour les sauces, les mayos, les moutardes, les vinaigres, alouette !

L'herbe aux dragons est un proche parent de l'armoise et de l'absinthe. L'estragon a d'abord été reconnu pour ses vertus curatives et ses qualités aromatiques ont rapidement été exploitées pour des sauces qui devinrent des classiques de la cuisine française : béarnaise, ravigote ou gribiche.

Il faut noter que ses feuilles, savoureuses fraîches, perdent presque tout leur goût une fois séchées. D'ailleurs, en parlant de goût, il faut préciser que le « bon » estragon est l'estragon français, à ne pas confondre avec l'estragon russe, plus coriace et au goût beaucoup moins délicat. L'huile essentielle d'estragon permet d'exploiter facilement son arôme anisé, dans des plats salés ou sucrés, à condition toutefois d'y aller toujours avec parcimonie.



NOTE DE CŒUR l'estragon ne se marie pas facilement, mais il peut s'entendre avec le citron, la menthe, le poivre noir, la lime et l'angélique.

LES PRINCIPAUX ACCORDS





Sorbet aux fraises

3 t. de fraises coupées en morceaux
200 g (1 t.) de sucre
175 ml (¾ t.) d'eau
1 c. à soupe de jus de citron
1 goutte d'HE d'estragon

Passer les fraises au mélangeur pour les réduire en purée grossière. Faire chauffer l'eau et y dissoudre le sucre. Ajouter l'eau sucrée à la purée de fraises.

Ajouter le jus de citron additionné de l'huile essentielle d'estragon. Mélanger le tout à basse vitesse. Verser dans un contenant de plastique et laisser prendre pendant environ 6 heures au congélateur.

Gratter avec une grosse cuillère pour prélever des portions, ou couper en tranches.

Servir avec un gâteau ou des biscuits.



Vinaigre à l'estragon

250 ml (1 t.) de vinaigre de vin blanc ou de cidre
2 gouttes d'HE d'estragon

Brasser et laisser reposer quelques jours avant d'utiliser. Un assaisonnement rapide pour des vinaigrettes ou des marinades.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Allergies

Rhume des foins

Le champ d'action de l'huile essentielle d'estragon est très étendu. En plus d'être un antispasmodique et de faciliter la digestion, il pourrait aider dès que les premiers symptômes d'allergie se font sentir. Il suffit de prendre 1 goutte d'huile essentielle d'estragon dans 1 c. à thé de miel, 3 fois par jour.

ATTENTION : on ne doit jamais ingérer l'huile essentielle pure et non diluée. Ne pas administrer aux enfants ni aux femmes enceintes.



FENOUIL DOUX • *Fœniculum vulgare var dulce*

Il nous transporte à Florence !

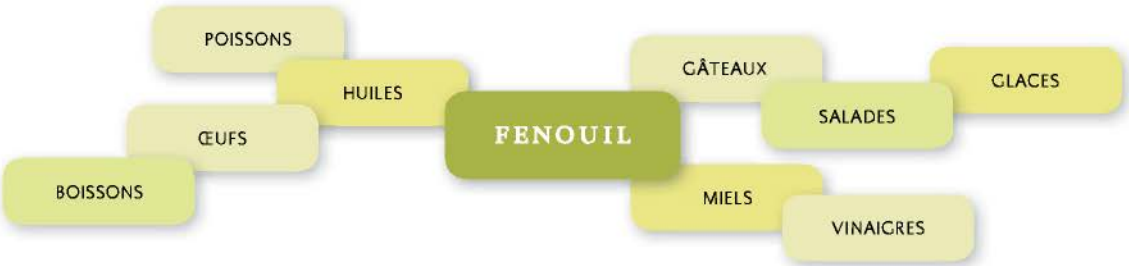
Dans la Rome antique, le fenouil était réputé pour assurer jeunesse, force et santé. Le fenouil doux, ou fenouil de Florence, a commencé à être cultivé en Toscane vers la fin du Moyen Âge et depuis, c'est l'un des légumes favoris des Italiens. Surnommé « petit foin », à cause de sa propension à pousser sur les terres les plus ingrates, cette ombellifère assaisonne parfaitement tous les poissons. Elle est aussi utilisée pour fabriquer différents produits cosmétiques et alimentaires. D'ailleurs, c'est très souvent du fenouil et non de l'anis, ***Pimpinella anisum***, que l'on tire l'anéthol qui sert à aromatiser le pastis.

Son huile essentielle conserve toute la subtilité aromatique de la plante fraîche et est idéale pour assaisonner de nombreux plats.



NOTE DE TÊTE il se marie bien à l'aneth, au citron, à la coriandre, à la cannelle, au gingembre et au cumin.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



Filet de saumon au fenouil

Pour 4 personnes

2 filets entiers de saumon
poivre et fleur de sel ou gros sel
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 gouttes d'HE de fenouil
2 gouttes d'HE de citron
le jus de ½ citron

Faire chauffer le four à 180 °C (350 °F). Incorporer 1 goutte d'huile essentielle de fenouil et 1 goutte d'huile essentielle de citron dans 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Badigeonner les filets avec cette huile, ajouter un peu d'huile au besoin.

Assaisonner de poivre et de sel.

Mettre au four sur la grille du milieu et laisser cuire environ 15 min. (selon l'épaisseur des filets et la cuisson désirée). Mélanger les deux gouttes d'huile essentielle restantes de fenouil et de citron avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Ajouter cette huile au jus frais pressé d'un ½ citron. Mettre les filets cuits dans un plat de service chaud et arroser avec l'huile au citron. Garnir de quelques feuilles de fenouil.

Servir avec un légume vert comme des asperges ou des haricots fins.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Sel de bain exfoliant

Suave

250 g (⅔ t.) de gros sel de mer
100 g (¼ t.) de sel de mer fin
60 g (¼ t.) de sel d'Epsom fin
75 g (⅓ t.) de gros sel d'Epsom
50 ml d'huile de coco ou de beurre de karité
5 ml d'huile d'argan, d'amande douce ou d'avocat
10 gouttes d'HE de fenouil *(Fœniculum vulgare)*
10 gouttes d'HE de pamplemousse *(Citrus paradisii)*
5 gouttes d'HE d'ylang-ylang *(Cananga odorata)*

Mélanger tous les sels. Réchauffer légèrement l'huile de coco ou le beurre de karité pour les liquéfier. Ajouter aux sels et brasser. Incorporer l'huile végétale et les huiles essentielles. Utiliser sur une peau humide, dans le bain, au sortir du sauna, avant une douche. Rincer pour éliminer les résidus de sel, ne pas appliquer sur une peau sensible ou écorchée. Ce sel laissera un parfum délicat et suave sur la peau. Il se conserve quelques semaines dans un pot bien fermé.



Miel au fenouil

Environ 350 ml (1 ½ t.) de miel clair
4 gouttes d'HE de fenouil

Chauffer le miel à feu doux et ajouter l'huile essentielle. Mettre en pot et laisser refroidir.

Ce miel est excellent tel quel sur du pain grillé ou encore sur un crottin de chèvre ou incorporé dans une sauce.



LAURIER SAUCE · *Laurus nobilis*

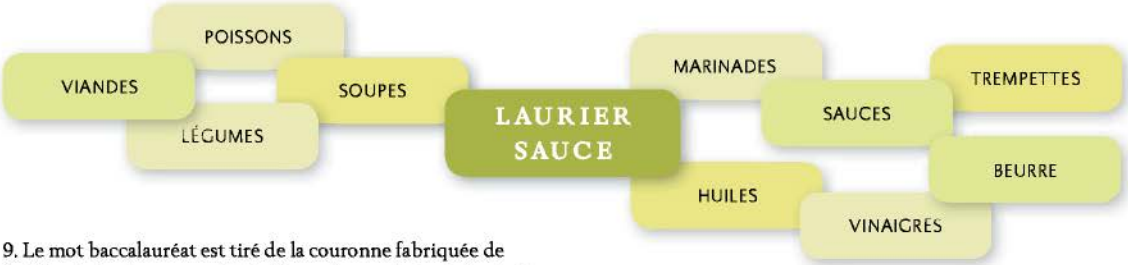


Fortement aromatique, il mérite bien sa couronne.

Toujours vert, symbole de triomphe et de gloire, le laurier a ceint bien des têtes, guerriers, athlètes ou poètes[9]. Ses feuilles fraîches sont élégantes, lancéolées et pointues, d'un vert brillant sur le dessus et mat dessous, mais c'est habituellement séchées que nous les utilisons. Qui pourrait s'en passer dans les sauces et les marinades, sans oublier l'indispensable bouquet garni ? Employé aussi en cosmétologie pour ses vertus antiseptiques, le laurier s'avère cependant avare en huile essentielle : il faut environ 1 200 kg de feuilles pour obtenir 1 kg d'huile essentielle. L'huile essentielle de laurier parfume délicatement mais résolument.

NOTE DE FOND il se marie bien aux fines herbes, aux agrumes, au piment et au poivre.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



9. Le mot baccalauréat est tiré de la couronne fabriquée de feuilles de laurier avec ses baies (*bacca laurea* : baie de laurier) que recevaient les nouveaux diplômés au Moyen Âge.

Poêlée d'épinards et d'endives

300 g d'épinards
3 endives
1 oignon blanc
25 g (2 c. à soupe) de pignons grillés
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
1 goutte d'HE de laurier
1 goutte d'HE de poivre
1 pincée de muscade
1 pincée de sel de mer

Mettre les pignons sur une plaque et faire griller (Broil) au four.

Mettre en attente. Dans une poêle, faire sauter l'oignon quelques minutes à feu moyen dans l'huile d'olive, ajouter ensuite les endives coupées en rondelles épaisses, faire cuire en remuant pour faire légèrement dorer et ajouter ensuite les épinards. Quand ceux-ci ont fondu, ajouter la muscade et le sel.

Brasser et ajouter l'huile de sésame additionnée des huiles essentielles et les pignons.

Servir dans un plat de service chaud. Accompagne bien une viande ou un poisson grillé.

Un truc

Ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de laurier à l'eau de cuisson de vos légumes ou de vos pâtes pour en rehausser la saveur.

Huile épicée

250 ml (1 t.) d'huile d'olive
1 goutte d'HE de laurier
1 goutte d'HE de piment de Jamaïque
1 goutte d'HE de cannelle
1 goutte d'HE de gingembre

Mélanger et laisser reposer 1 semaine. Cette huile est excellente, pour donner une touche exotique et parfumée aux sauces ou aux marinades, pour les viandes et les légumes grillés.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Baume pour le corps

Voies respiratoires

10 g de cire d'abeille non blanchie
25 ml d'huile végétale
3 gouttes d'HE de romarin *(Rosmarinus officinalis)*
3 gouttes d'HE de thym *(Thymus vulgaris)*
3 gouttes d'HE d'eucalyptus *(Eucalyptus globulus)*
2 gouttes d'HE de laurier *(Laurel nobilis)*

Faire fondre la cire d'abeille au bain-marie ou au micro-ondes, dans un contenant de verre ou de céramique.
Ajouter l'huile végétale, préalablement chauffée, mélanger et ajouter les huiles essentielles.
Verser dans un petit pot de verre. Laisser refroidir avant de fermer le pot.
Conserver au frais.
Masser le thorax et le dos en cas de grippe et d'affections des voies respiratoires.
Ne pas appliquer sur une peau fragile ou irritée.





MARJOLAINE • *Origanum majorana / Majorana hortensis*

...toi si jolie, que le printemps fleurit !

Le parfum chaleureux de la marjolaine rend de bonne humeur et favorise la relaxation, ce qui explique peut-être sa popularité. La marjolaine et l'origan[10] appartiennent à la même famille botanique, mais la saveur de la marjolaine est beaucoup plus fine que celle de son cousin. Les Grecs et les Romains l'utilisaient autrefois comme parfum, et ce sont eux qui la diffusèrent dans toute l'Europe.

Son huile essentielle, qui conserve sa saveur typique, épicée et légèrement piquante, assaisonne de nombreux plats méditerranéens, des huiles et des vinaigres. De plus, ses vertus antiseptiques et calmantes sont à découvrir pour fabriquer des produits de soins au parfum herbacé.

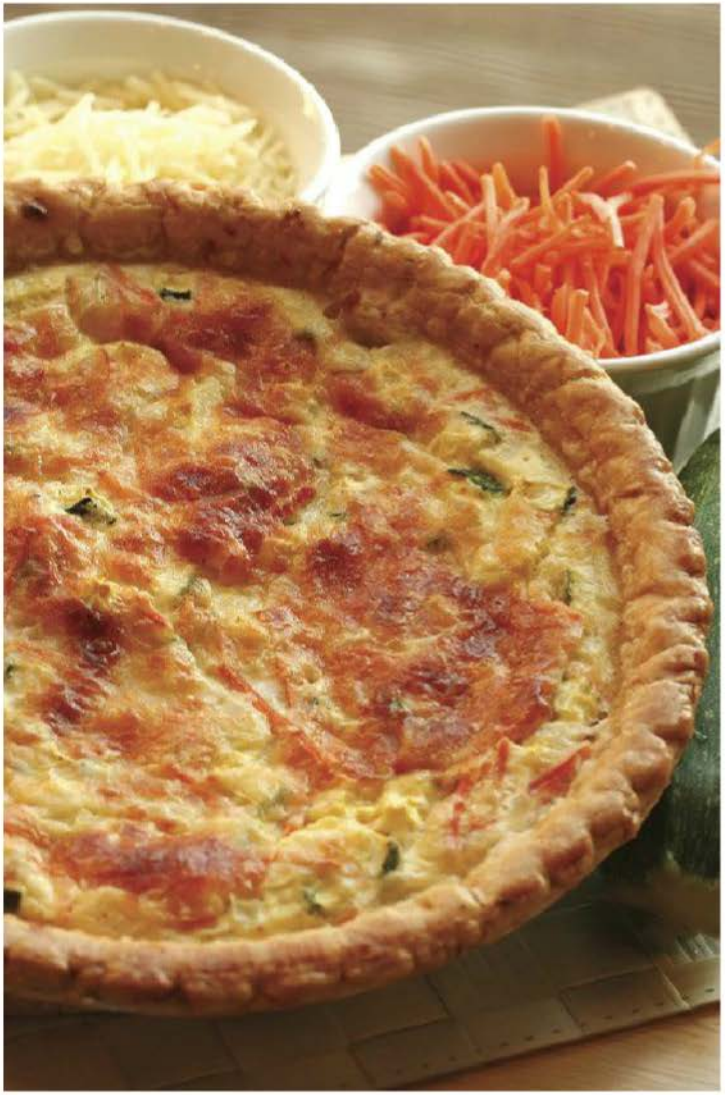


NOTE DE CŒUR ❤ elle se marie bien aux agrumes et autres fines herbes.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



10. L'utilisation de l'huile essentielle d'origan, *Origanum vulgare*, est déconseillée en cuisine.



Quiche aux légumes

Pour 4 personnes

1 grande pâte à tarte feuilletée
huile d'olive
1 blanc de poireau
1 petite courgette
3 à 5 champignons frais
½ poivron vert
1 carotte
4 œufs
125 ml (½ t.) de crème 15 %
60 ml (¼ t.) de lait
1 échalote
150 g de fromage râpé
sel, poivre
4 gouttes d'HE de marjolaine

Couper le poireau, la courgette, la carotte, le poivron et l'échalote en petits dés ou en fines rondelles. Faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Couper les champignons en fines lamelles. Étaler les légumes sautés en alternant avec les champignons dans la croûte à tarte, mettre le fromage râpé par-dessus.

Battre les œufs avec la crème et le lait, assaisonner de sel, de poivre et ajouter l'huile essentielle de marjolaine.

Verser dans la croûte par-dessus les autres ingrédients et mettre au four à 180 °C (350 °F) environ 45 minutes.

Servir accompagné d'une salade verte.

Huile d'olive à la marjolaine

250 ml (1 t.) d'huile d'olive extra-vierge
2 gouttes d'HE de marjolaine
1 branche de marjolaine séchée pour décorer

Mettre l'huile essentielle et la tige de marjolaine séchée dans une bouteille de verre.

Verser l'huile d'olive. Brasser et laisser reposer quelques jours.

Cette huile est excellente sur du pain ou des pizzas, du fromage ou des tomates.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Huile de bain hydratante

Anti-stress

125 ml (½ t.) d'huile végétale biologique au choix
125 ml (½ t.) de bain moussant neutre
5 gouttes d'HE de marjolaine *(Origanum majorana)*
10 gouttes d'HE de lavande *(Lavandula angustifolia)*
5 gouttes d'HE de bergamote *(Citrus bergamia)*
5 gouttes d'HE de mandarine *(Citrus reticulata)*

Mettre tous les ingrédients dans une bouteille ou un pot en verre de 250 ml (1 t.) ou plus. Bien brasser le mélange avant d'ajouter environ 50 ml (1/4 t.) à l'eau du bain. La mousse de bain permet à l'huile de se mélanger à l'eau. Cette huile relaxante est hydratante pour la peau et excellente pour le moral.



MENTHE POIVRÉE • *Mentha piperita*

On la retrouve partout dans le monde !

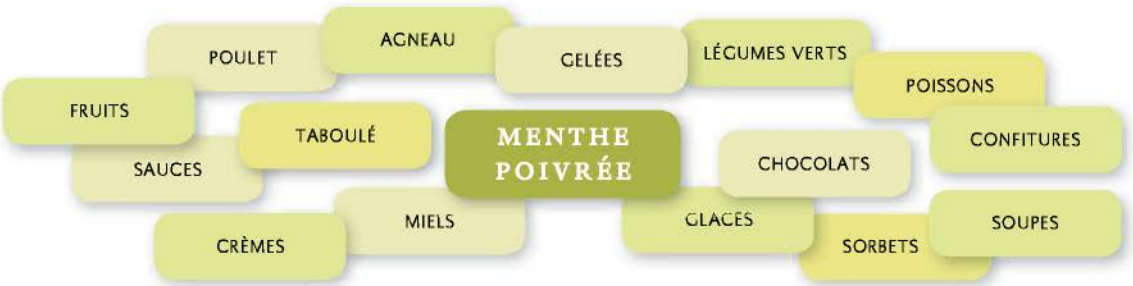
Les menthes se croisent facilement et elles ont donné naissance à de nombreux hybrides. La menthe poivrée est l'un d'eux, née spontanément du croisement entre la menthe aquatique et la menthe verte.

L'huile essentielle de menthe poivrée, dont on tire le menthol, est préférable pour cuisiner à celle de la menthe douce. Son goût a plus de caractère et conserve toutes les caractéristiques de la plante fraîche. Son pouvoir aromatique est puissant et une seule goutte suffit souvent pour teinter tout un plat de sa saveur unique.

NOTE DE TÊTE **ET DE CŒUR** elle se marie bien au citron, au cumin, à la coriandre et aux autres fines herbes.



LES PRINCIPAUX ACCORDS



Courgettes à la menthe et au cumin

4 courgettes coupées en rondelles épaisses
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon blanc émincé
1 gousse d'ail émincée
250 ml (1 t.) de feuilles de menthe fraîche
1 goutte d'HE de cumin
1 goutte d'HE de menthe
Sel au goût

Faire chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à bords hauts.

Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon et l'ail et faire dorer. Ajouter les courgettes et faire dorer en remuant.

Quand les courgettes sont cuites mais encore fermes, incorporer les huiles essentielles à la cuillère à soupe d'huile d'olive restante, retirer du feu et brasser pour bien mélanger.

Saler au goût et servir.

Ces courgettes se mangent aussi tièdes ou froides.



Miel à la menthe

350 ml (1 ½ t.) de miel clair
1 à 2 gouttes d'HE de menthe*

Chauffer le miel à feu doux et ajouter l'huile essentielle. Mettre en pot et laisser refroidir. Ce miel est excellent avec de la volaille ou incorporé dans une sauce.

* Commencer avec 1 goutte et en ajouter 1 autre si on désire une saveur plus accentuée.



Mousse au chocolat

pour 4 personnes

120 g (4 carrés) de chocolat noir à cuire, non sucré
300 ml (1 ¼ t.) de crème à fouetter (35 %)
60 ml (¼ t.) de sucre en poudre
300 ml (1 ¼ t.) de lait
4 jaunes d'œufs
1 goutte d'HE de menthe
4 feuilles de menthe fraîche

Casser le chocolat en gros morceaux. Mettre le chocolat, le sucre et le lait à feu moyen et chauffer environ 5 min. en remuant ou jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et le sucre dissous.

Retirer du feu et réserver.

Dans une terrine métallique, battre les jaunes d'œufs au fouet et, en continuant à battre, incorporer peu à peu le mélange lait-sucre-chocolat.

Mettre la terrine dans une casserole à demi remplie d'eau chaude. Mettre à feu doux et faire cuire en remuant avec une cuillère de bois jusqu'à ce que le mélange adhère à la cuillère.

Retirer du feu et laisser tiédir.

Fouetter la crème en pics fermes en y ajoutant l'huile essentielle. Incorporer délicatement au mélange de chocolat tiédi. Verser dans un bol ou des coupes individuelles.

Réfrigérer environ 3-4 heures. Décorer d'une feuille de menthe fraîche avant de servir.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Sel de bain parfumé

Décongestionnant

300 g (1 t.) de sel de mer

5 gouttes d'HE de menthe poivrée *(Mentha piperita)*

5 gouttes d'HE d'eucalyptus *(Eucalyptus radiata)*

Bien mélanger avec une spatule.
Faire couler toute l'eau du bain et ajouter 150 g (½ t.) de sel en brassant pour bien dissoudre. Ce sel allie les vertus décongestionnantes de l'*Eucalyptus radiata* à celles antiseptiques de la menthe poivrée.



ROMARIN · *Rosmarinus off. verbenoniferum*

Plante de la mémoire, n'oublions pas de nous en servir !

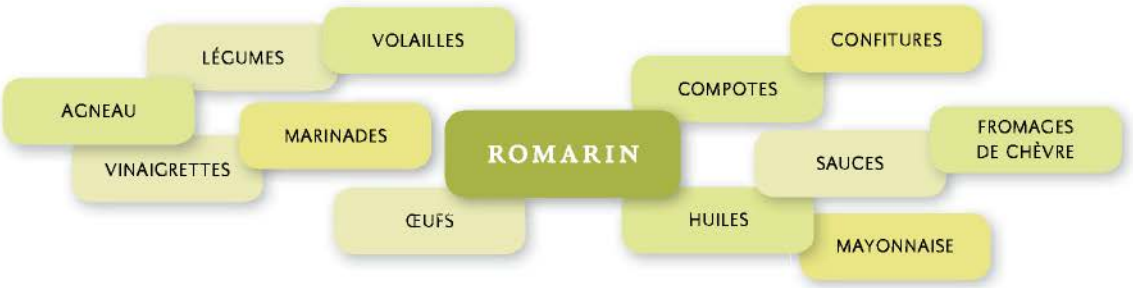
Réputé renforcer l'intellect, le romarin n'a que des qualités. Stimulant, il redonnerait même vigueur et jeunesse ! Longtemps considéré comme un élixir, son parfum vivifiant peut embaumer de nombreux mets, outre le gigot classique, auquel il est immanquablement associé.

L'huile essentielle de romarin, dont on se sert pour cuisiner[11], est plus douce et plus verte que l'odeur camphrée qui lui est trop souvent associée, et ses notes herbacées sont plus délicates.



NOTE DE CŒUR ❤ il aime bien faire cavalier seul, mais se marie volontiers au gingembre, au cumin et au citron.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



11. Il existe trois sortes d'huile essentielle de romarin : le romarin à camphre, le romarin à cinéole et le romarin à verbénone, ce dernier est celui qui est préférable pour la cuisine. Le romarin à camphre est complètement à proscrire pour un usage culinaire.

Marinade pour poissons n° 1

100 ml (⅜ t.) d'huile d'olive
60 ml (¼ t.) de vinaigre de vin blanc
1 gousse d'ail écrasée
1 échalote émincée
3 gouttes d'HE de romarin
2 gouttes d'HE de citron

Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner poissons ou légumes quelques heures avant de les faire griller ou cuire au four.

Compote minute

5 grosses pommes pelées
50 g (¼ t.) de sucre
2 gouttes d'HE de romarin

Couper les pommes en gros quartiers, ajouter le sucre et bien enrober.

Mettre au micro-ondes 5 min. à chaleur moyenne, brasser et remettre environ 2 min. si nécessaire. Laisser tiédir et ajouter l'huile essentielle à un peu de compote dans une cuillère. Bien mélanger.

Servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur.

RECETTE BIEN-ÊTRE

Brume

D'ambiance herbacée

15 gouttes d'HE de citron *(Citrus limonum)*
15 gouttes d'HE de romarin *(Rosmarinus officinalis)*
5 gouttes d'HE de thym *(Thymus vulgaris)*
125 ml (½ t.) d'eau déminéralisée ou de source
5 ml (1 c. à thé) d'alcool isopropylique 70 %

Mélanger les huiles essentielles à l'alcool. Ajouter ce mélange à l'eau. Verser dans un atomiseur en verre. Bien agiter pour mélanger. Laisser reposer une semaine en agitant de temps à autre. Vaporiser dans une pièce pour enlever les mauvaises odeurs persistantes ou assainir l'air.



THYM · *Thymus vulgaris linaloliferum*

Sauvage ou cultivé, il est reconnaissable entre tous !

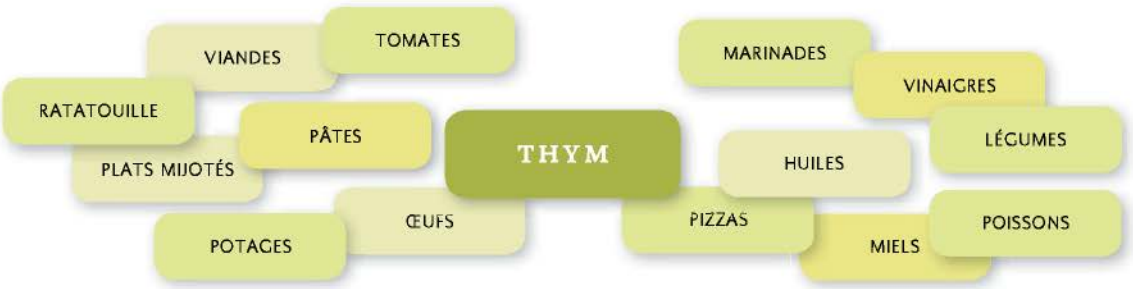
Le thym est la plus connue et la plus utilisée de toutes les fines herbes. De plus, c'est un antibactérien puissant et son parfum piquant a longtemps servi, entre autres, à masquer le goût de la viande avariée. Il pousse sauvage dans le Midi de la France et les abeilles en fabriquent un miel délicieux. Le thym s'accorde à une foule de plats auxquels il ajoute sa touche toute personnelle. Quand on ne sait pas comment assaisonner, on ajoute du thym !

L'huile essentielle de thym doux, à linalol, est la favorite pour la cuisine. Elle parfume aussi bien une préparation sucrée que salée.

NOTE DE CŒUR il se marie bien aux autres fines herbes, aux agrumes, au romarin, au laurier et à la lavande.



LES PRINCIPAUX ACCORDS



Frittata aux tomates et aux courgettes

Pour 4 personnes

8 œufs

250 ml (1 t.) de crème 15 %

2 courgettes râpées

1 à 2 tomates

100 g de feta ou de fromage à pâte ferme (gruyère, emmenthal)

3 gouttes d'HE de thym

Sel

Chauffer votre four à 150 °C (300 °F)

Râper les courgettes, couper les tomates et le fromage en cubes.

Battre les œufs avec la crème.

Assaisonner avec le sel et les huiles essentielles.

Ajouter les courgettes, les tomates, le fromage et brasser. Verser dans un moule ou une poêle et laisser cuire environ 30 à 45 min.

Laisser tiédir et servir.





Vinaigre au thym

250 ml (1 t.) de vinaigre de vin blanc ou de cidre
5 gouttes d'HE de thym

Ajouter l'huile essentielle au vinaigre et laisser reposer quelques jours. Idéal pour une vinaigrette ou une marinade.

Infusion au thym

250 ml (1 t.) d'eau chaude
1 c. à thé de miel
1 goutte d'HE de thym

Mettre la goutte d'huile essentielle de thym dans le miel et dissoudre dans l'eau chaude.

Boire immédiatement. Cette infusion est à prendre le jour et est excellente pour les voies respiratoires.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Huile de bain hydratante

Tonifiante

125 ml (½ t.) d'huile végétale biologique au choix
125 ml (½ t.) de bain moussant neutre
2 gouttes d'HE de thym
(Thymus vulgaris linaloliferum)
5 gouttes d'HE de romarin
(Rosmarinus off. verbenoniferum)
5 gouttes d'HE de petit grain
(Citrus aurantium)

Mettre tous les ingrédients dans une bouteille ou un pot en verre de 250 ml (1 t.) ou plus. Bien brasser le mélange, ajouter environ 50 ml à l'eau du bain.





LES NOTES ÉPICÉES

Cannelle

Cardamone

Cumin

Gingembre

Piment de la Jamaïque

Poivre noir

Le mot **ÉPICE** apparaît en français au XII^e siècle, issu du latin *species* (espèces). Il désigne alors toutes sortes de denrées.

Le mot **ÉPICIER** a longtemps désigné le marchand d'épices, qui était aussi très souvent apothicaire.





CANNELLE • *Cinnamomum verum / zeylanicum*

Évocatrice de bien-être et de chaudes pâtisseries.

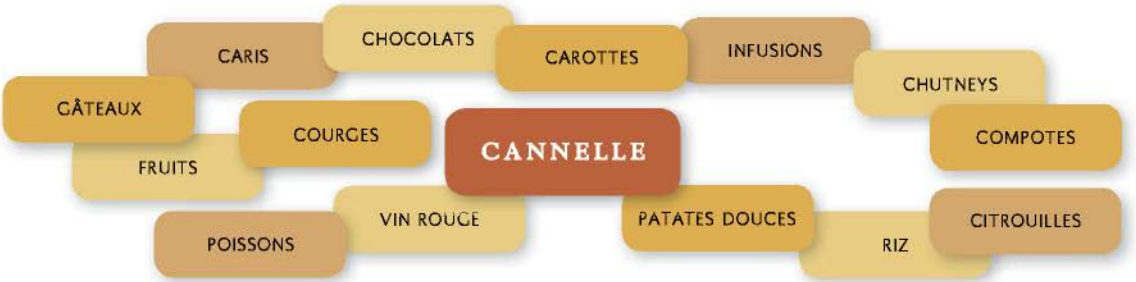
La cannelle est bien connue et populaire. Ses petits tubes, qui proviennent de l'écorce d'un arbre, voisin du laurier sauce, et sa poudre moulue entrent dans la préparation d'une foule de plats familiers. Mais attention, il y a cannelle et cannelle. La cannelle du Sri Lanka, la « vraie », est de couleur ocre et ses bâtonnets sont facilement friables. La cannelle de Chine, la « casse » est d'un brun rougeâtre plus foncé, ses bâtonnets sont plus épais et moins sucrés.

L'huile essentielle de cannelle vraie possède un arôme délicat et c'est elle qu'il faut privilégier pour cuisiner[12]. Son arôme est très puissant et il convient de l'utiliser avec parcimonie.



NOTE DE CŒUR ♥ **ET DE FOND** elle se marie bien au clou de girofle, à la coriandre, à la muscade, à l'orange et au citron.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



12. Des huiles essentielles sont aussi obtenues par la distillation des feuilles ou des racines du cannellier. Cependant, c'est l'huile essentielle de l'écorce qui est utilisée en cuisine.

Gâteau de Dominique

Ingrédients (pour 2 gâteaux)

Mélanger

3 œufs

250 ml (1 t.) d'huile végétale

500 ml (2 t.) de sucre

2 c. à thé de vanille

250 ml (1 t.) d'ananas broyés (ou de compote de pommes)

3 gouttes d'HE de cannelle

3 gouttes d'HE de piment de la Jamaïque

Ajouter au mélange de :

750 ml (3 t.) de farine

2 c. à thé de soda à pâte

1 c. à thé de sel

½ c. à thé de poudre à pâte

250 ml (1 t.) de noix hachées

250 ml (1 t.) de raisins secs

250 ml (1 t.) de canneberges séchées

500 ml (2 t.) de zuchinis ou de carottes râpés

Verser dans 2 moules carrés d'environ 20 cm (8 à 9 pouces). Mettre au four à 180 °C (350 °F) environ 1 h-1 h 30 ou jusqu'à ce qu'un bâtonnet de bois ressorte propre de la pâte.





Magrets de canard à l'orange

Pour 2 à 4 personnes

2 magrets de canard
½ c. à thé de cannelle en poudre
Sel et poivre

SAUCE

125 ml (½ t.) de jus d'orange
50 g (¼ t.) de sucre
125 ml (½ t.) de bouillon de poulet
2 gouttes d'HE d'orange
1 goutte d'HE de cannelle

Assaisonner les magrets de sel, de poivre et de cannelle en poudre. Mettre en attente.

Mettre le sucre dans une poêle antiadhésive et ajouter le bouillon et le jus d'orange en portant à ébullition. Faire réduire de moitié.

Chauffer une poêle à fond épais et y faire colorer les magrets, côté peau d'abord, à feu vif, en enlevant à mesure l'excédent de graisse.

Retirer et mettre au four à 180 °C (350 °F) pendant 15 min. Ajouter les huiles essentielles à un peu de sauce et incorporer au mélange.

Ajuster l'assaisonnement (sel et poivre).

Garder au chaud. Découper les magrets en fines tranches et dresser sur un plat de service chaud.

Arroser de sauce et servir.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Lait de bain

Exotique

150 g (1 t.) de lait écrémé en poudre
1 c. à soupe de soda à pâte
1 goutte d'HE de cannelle écorce *(Cinnamomum verum)*
5 gouttes d'HE d'ylang-ylang complet *(Cananga odorata)*
10 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*
2 gouttes d'HE de bergamote *(Citrus bergamia)*

Dans un grand bol, mélanger le lait en poudre et le soda. Ajouter les huiles essentielles goutte à goutte, en les dispersant sur la poudre de lait. Brasser. Ajouter environ 75 g (½ t.) de ce lait parfumé à 250 ml (1 t.) ou plus d'eau chaude. Brasser pour bien dissoudre et ajouter à l'eau du bain. Conserver le reste dans un pot de verre ou un sac de papier.



CARDAMONE · *Elettaria cardamomum*

Que de parfum dans les trois graines de cette capsule !

Native de la côte de Malabar en Inde, où des radjas en détenaient le monopole, la cardamone est une plante de la même famille que le gingembre. Son odeur aromatique, chaude et épicée est très largement utilisée dans la cuisine indienne et orientale, mais on l'apprécie également dans la cuisine occidentale. Son parfum est réputé depuis le règne de Cléopâtre qui s'en servait pour parfumer ses palais. Condiment majeur, apprécié autant pour son caractère gastronomique que pour ses vertus médicinales, elle possède aussi des qualités digestives et c'est l'ingrédient essentiel de la sauce « chutney ». Son huile essentielle, épicée, est extraite à partir des graines.



NOTE DE TÊTE **ET DE CŒUR** elle se marie sans problèmes aux agrumes et aux autres épices.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



Clafoutis aux pêches

6 pêches
100 g (1 t.) de poudre d'amandes
100 g (½ t.) de sucre + 50 g (¼ t.)
4 œufs
60 ml (¼ t.) de lait
160 ml (⅔ t.) de crème à 15 %
3 gouttes d'HE de cardamone
1 c. à soupe de farine
beurre

Peler les pêches et les trancher. Beurrer un plat carré de 20 cm (8-9 po) allant au four.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Fouetter les œufs et ajouter 100 g (½ t.) de sucre. Mélanger. Ajouter ensuite la farine et la poudre d'amandes. Mélanger.

Ajouter le lait et la crème additionnés d'huile essentielle et brasser.

Mettre les morceaux de pêches dans le plat beurré. Verser la pâte par-dessus et mettre au four environ 45 minutes.

Sortir le clafoutis et laisser refroidir.

Saupoudrer le dessus avec les 50 g (¼ t.) de sucre restants et mettre à griller quelques minutes.



Sauce au miel à la cardamone

250 ml (1 t.) de miel clair
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à thé d'eau de fleur d'oranger
2 gouttes d'HE de cardamone
1 goutte d'HE de citron

Mettre le miel dans un mélangeur à haute vitesse, ajouter peu à peu les autres ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et pâle. Garder dans un pot fermé. Utiliser sur des crêpes, des gaufres ou des fruits.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Parfum solide

Oriental

15 ml d'huile de coco ou de beurre de karité
5 gouttes d'HE de cardamone *(Elettaria cardamomum)*
5 gouttes d'HE de petit grain *(Citrus aurantium)*
1 goutte d'HE de jasmin *(Jasminum grandiflorum)*
5 gouttes d'HE de néroli *(Citrus aurantium amara)*

Faire chauffer doucement les huiles (froides elles sont solides) au bain-marie ou dans un bol de verre ou de céramique au micro-ondes pour les liquéfier. Laisser tiédir et ajouter les huiles essentielles, verser dans un petit contenant pour baume à lèvres ou un petit pot de verre. Laisser reposer jusqu'à ce que le tout se solidifie.



CUMIN • *Cuminum cyminum*

Très ancien et toujours actuel.

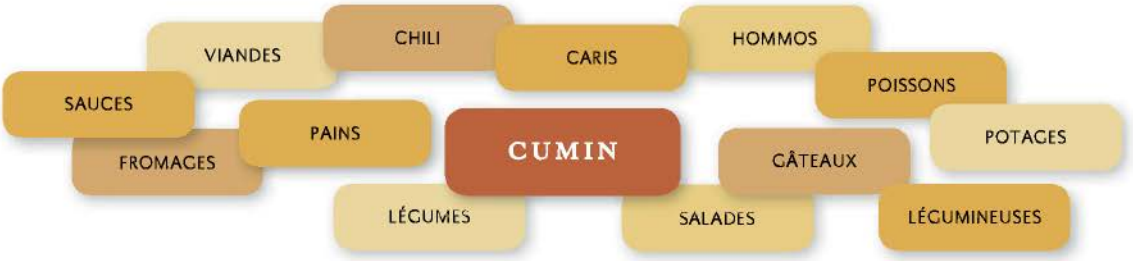
Le cumin, une ombellifère, est l'une des plantes les plus anciennes cultivées dans le bassin méditerranéen. De la même famille que le persil, il fut très populaire au Moyen Âge, entre autres à cause de ses vertus digestives. On en parfumait le pain, le vin, le fromage et on l'ajoutait aux plats de haricots. Le cumin entre dans la composition de mélanges aromatiques comme le cari, le chili et le garam masala.

L'huile essentielle de cumin s'obtient à partir des graines et ses notes exotiques servent aussi à composer des parfums.

NOTE DE CŒUR ♥ il se marie bien à la menthe, à la coriandre, aux agrumes, au poivre et au piment.



LES PRINCIPAUX ACCORDS





Carottes au cumin

Pour 4 personnes

1 dizaine de carottes pelées et coupées en rondelles
5 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail finement hachées
1 goutte d'HE de cumin
1 goutte d'HE de laurier
2 gouttes d'HE de citron
1 c. à soupe de jus de citron
sel et poivre

Mettre les carottes dans une casserole et couvrir d'eau. Amener à ébullition.

Couvrir et faire cuire environ 15 min. à feu moyen. Retirer les carottes avec une écumoire et les mettre dans une terrine.

Faire dorer l'ail dans 4 c. à soupe d'huile d'olive.

Ajouter les carottes et le jus de citron.

Ajouter les huiles essentielles dans 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Saler et poivrer au goût. Mélanger 1 à 2 min. et servir dans un plat de service chaud.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Huile de bain hydratante

Bon sommeil

125 ml (½ t.) d'huile d'amande douce ou d'avocat
125 ml (½ t.) de bain moussant neutre
5 gouttes d'HE de cumin *(Cuminum cyminum)*
10 gouttes d'HE de lavande *(Lavandula angustifolia)*
10 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*

Mettre tous les ingrédients dans une bouteille ou un pot en verre de 250 ml (1 t.) ou plus. Bien brasser le mélange et ajouter environ 50 ml à l'eau du bain. Cette huile nourrit la peau et favorise le sommeil.

Houmous au cumin

Pour 4 personnes

500 g (2 t.) de pois chiches cuits, rincés et égouttés
125 ml (½ t.) de tahini (beurre de sésame)
1 gousse d'ail
2 gouttes d'HE de cumin dans 1 c. à soupe d'huile d'olive
le jus de 1 citron
1 pincée de sel

Dans un mélangeur, mettre les pois chiches et l'huile d'olive avec les huiles essentielles.

Mélanger à haute vitesse et ensuite ajouter le tahini. Quand le mélange commence à être homogène, ajouter le jus de citron, l'ail et le sel.

Mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

Réserver au frais et servir avec du pain pita et des bâtonnets de légumes.

N.B. Si votre mélangeur n'est pas assez puissant, il est préférable d'enlever la peau des pois chiches qui est assez difficile à réduire en purée.



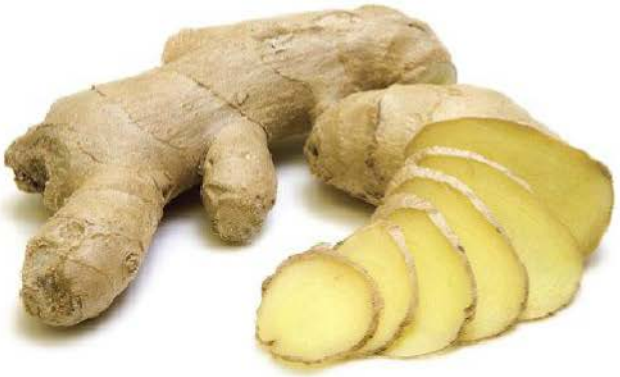


GINGEMBRE • *Zingiber officinale*

Un arôme bien asiatique !

Le gingembre est employé en Asie depuis tellement longtemps que l'on n'a jamais retrouvé ses ancêtres sauvages. En médecine chinoise traditionnelle, il est considéré comme une véritable panacée. Réputé aphrodisiaque, il est mentionné dans le *Kama Sutra* et les *Contes des Mille et Une Nuits*.

Ingrédient de base du pain d'épices, son goût fortement aromatique permettait de masquer le goût rance qu'avait souvent la farine au XVI^e^ et au XVII^e^ siècles. Après le poivre, c'est l'épice la plus connue. Frais, en poudre, mariné, confit ou séché, sa saveur fraîche et fruitée, avec une touche de piquant, en fait un incontournable pour les amateurs de cuisine parfumée.



L'huile essentielle de gingembre possède un goût fin, légèrement acidulé.

NOTE DE CŒUR ❤ il se marie bien aux agrumes, au poivre et au fenouil.

LES PRINCIPAUX ACCORDS





Miel au gingembre

350 ml (1 ½ t.) de miel clair
2 gouttes d'HE de gingembre

Chauffer le miel à feu doux et ajouter l'huile essentielle. Mettre en pot et laisser refroidir. Ce miel est excellent pour sucrer une infusion ou tel quel sur du pain chaud.

Sauce tamari parfumée

125 ml (½ t.) de sauce tamari
1 c. à soupe de gingembre râpé
2 gouttes d'HE de gingembre
1 échalote verte émincée
quelques gouttes de jus de citron

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer au moins 1 heure. Conserver au frais. Servir sur du riz, des crevettes ou des légumes sautés.





Crème fouettée

250 ml (1 t.) de crème à fouetter (35 %)
2 gouttes d'HE d'orange
1 goutte d'HE de gingembre

Fouetter la crème additionnée des huiles essentielles en pics fermes. Conserver au froid. Servir avec des fruits.

RECETTE BIEN-ÊTRE

Sel de bain exfoliant

Réchauffant

250 g (⅔ t.) de gros sel de mer
100 g (¼ t.) de sel de mer fin
60 g (¼ t.) de sel d'Epsom fin
75 g (⅓ t.) de gros sel d'Epsom
50 ml d'huile de coco ou de beurre de karité
5 ml d'huile d'argan ou d'avocat (ou une autre huile au choix)
5 gouttes d'HE de gingembre *(Zingiber officinale)*
2 gouttes d'HE de cannelle *(Cinnamomum verum)*
5 gouttes d'HE de bergamote *(Citrus bergamia)*
10 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*

Mélanger tous les sels. Réchauffer légèrement l'huile de coco ou le beurre de karité pour les liquéfier. Ajouter aux sels et brasser. Incorporer l'huile d'argan ou l'huile d'avocat et les huiles essentielles. Laisser reposer quelques jours. Utiliser sur une peau humide, dans le bain, au sortir du sauna, avant une douche. Rincer pour éliminer les résidus de sel. Ne pas appliquer sur une peau sensible ou écorchée. Ce sel active la circulation, apaise les douleurs liées à l'arthrite ou aux rhumatismes. Il se conserve quelques semaines dans un pot bien fermé.





PIMENT DE LA JAMAÏQUE • *Pimenta dioica*

Piment, poivre ou épice, en tout cas, inimitable.

Appelé aussi *Tout épices* ou *Poivre de la Jamaïque*, le piment de la Jamaïque est un arbre d'une dizaine de mètres qui pousse librement aux Antilles et en Amérique centrale. Il existe un certain imbroglio autour de cette plante, que l'on appelle *piment*, mais qui n'appartient pas au genre *Capsicum*, la famille botanique du piment. Ses fruits broyés ont une saveur complexe de girofle, de muscade, de cannelle et de poivre, d'où son surnom de *Tout épices*. Mais, pour ajouter à la confusion, un mélange d'épices porte aussi le nom de *Quatre-épices*. L'huile essentielle est distillée à partir des feuilles ou des baies séchées et on s'en sert un peu comme du clou de girofle.

NOTE DE CŒUR ♥ **ET DE FOND** il se marie bien aux autres épices et aux agrumes.



LES PRINCIPAUX ACCORDS





RECETTE BIEN-ÊTRE

Brume

D'ambiance épicée

10 gouttes d'HE de piment de la Jamaïque *(Pimenta dioica)*
5 gouttes d'HE de cannelle *(Cinnamomum verum)*
10 gouttes d'HE de menthe *(Mentha piperita)*
2 gouttes d'HE de vétiver *(Vetiveria zizanioides)*
125 ml (½ t.) d'eau déminéralisée ou de source
1 c. à thé d'alcool isopropylique 70 %

Mélanger les huiles essentielles à l'alcool. Ajouter ce mélange à l'eau. Verser dans un atomiseur en verre. Bien agiter pour mélanger. Laisser reposer 1 semaine en agitant de temps à autre. Vaporiser dans une pièce pour enlever les mauvaises odeurs persistantes ou assainir l'air. Cette brume est un excellent antiseptique.

Marinade épicée pour volailles

Pour mariner 1 petit poulet, 4 poitrines de poulet ou 4 cailles

60 ml (¼ t.) de sauce Hoisin
60 ml (¼ t.) d'huile de sésame
1 gousse d'ail écrasée
3 c. à soupe de gingembre râpé
3 c. à soupe de sauce tamari (ou soya)
1 goutte d'HE de coriandre
1 goutte d'HE de gingembre
1 goutte d'HE de piment de la Jamaïque
2 gouttes d'HE de poivre noir
1 pincée de poivre de Cayenne

Badigeonner la viande et laisser mariner au moins 2 heures. Cuire la viande au four ou sur le BBQ. Saler au goût en fin de cuisson.





Muffins aux fruits

Pour une douzaine de petits ou 6 gros muffins

1 œuf
3 c. à soupe de sucre
125 ml (½ t.) de lait
6 c. à soupe de beurre ramolli
2 gouttes d'HE de piment de la Jamaïque
120 g (1 t.) de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
2 pommes ou poires pelées et coupées en cubes
1 c. à soupe de flocons d'avoine mélangés à 1 c. à soupe de cassonade

Dans un bol, mélanger l'œuf, le sucre, le lait, le beurre et l'huile essentielle.

Tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte.

Incorporer au mélange liquide et mélanger grossièrement. Ajouter les cubes de fruits et mélanger pour les enrober de la pâte.

Verser dans les moules à muffins.

Mélanger la cassonade et les flocons d'avoine et en saupoudrer les muffins. Cuire au four environ 30 minutes à 190 °C (375 °F).



POIVRE NOIR • *Piper nigrum*

Jadis épice précieuse, aujourd'hui sur toutes les tables.

Le poivrier est une sorte de liane, originaire de l'Inde, pouvant atteindre 6 mètres de haut. L'espèce *Piper nigrum* donne des fruits, les grains de poivre, que l'on récolte à divers stades de maturité, afin d'obtenir des poivres différents : le poivre vert, blanc ou noir. Certains poivres n'en sont pas comme le poivre rose (baies roses) ou le poivre rouge (poivre de Cayenne). Les grains pour produire le poivre noir sont récoltés juste avant leur pleine maturité et séchés au soleil.

L'huile essentielle de poivre noir, distillée à partir des baies concassées, rehaussera avec finesse le goût de tous les plats auxquels on l'ajoutera.

NOTE DE TÊTE **ET DE CŒUR** il se marie bien à tout.



LES PRINCIPAUX ACCORDS



Filet de bœuf mariné grillé

Pour 4 personnes

1 filet de bœuf d'environ 1 kg
3 gousses d'ail
crème 15 %

MARINADE

3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de moutarde forte
1 goutte d'HE de laurier
3 gouttes d'HE de thym
2 gouttes d'HE de poivre noir

Faire des incisions dans le filet et insérer les gousses d'ail tranchées. Mettre le filet dans une poêle en fonte, badigeonner avec la marinade et laisser reposer au frais de 1 à 3 heures.

Faire chauffer le four à 160 °C (325 °F)[13].

Faire cuire environ ½ heure ou jusqu'à la cuisson désirée. Couper en tranches assez épaisses.

Remettre le jus de coupe dans la poêle, mettre sur le feu et amener à ébullition.

Ajouter de la crème au goût, mélanger, retirer du feu et ajouter la viande dans la poêle en l'enrobant bien. Servir à table dans la poêle.



13. On peut aussi faire cuire sur le BBQ.

Marinade au poivre pour les viandes

2 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 c. à thé de poivre noir concassé
6 gouttes d'HE de poivre noir
60 ml (¼ t.) d'huile d'olive
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
¼ c. à thé de poivre de Cayenne

Mélanger le tout, badigeonner les pièces de viande et laisser reposer quelques heures avant de cuire. Peut servir sur du poulet, du porc et du bœuf.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Bain de pieds

Anti-fatigue

5 gouttes d'HE de poivre noir *(Piper nigrum)*
5 gouttes d'HE de menthe poivrée *(Mentha piperita)*

Préparer 2 bacs pouvant contenir les pieds. Dans un, verser environ 1 litre d'eau chaude et l'huile essentielle de poivre noir. Dans l'autre, verser environ 1 litre d'eau froide et l'huile essentielle de menthe poivrée. Plonger les pieds quelques minutes dans chacun des bacs en alternant plusieurs fois.





LES NOTES FLEURIES

Lavande

Néroli

Rose

Ylang-ylang



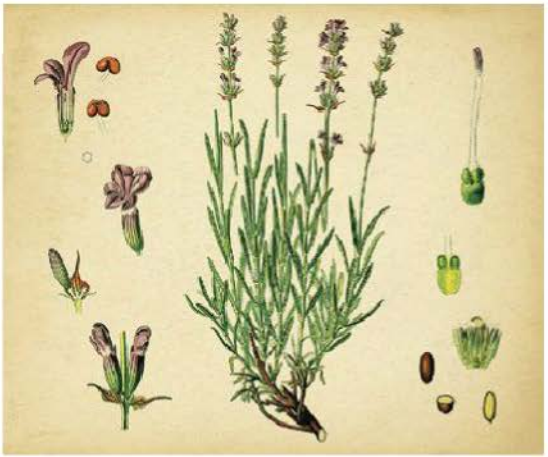
Pour extraire les principes odorants des fleurs fragiles, on pratiquait **l'ENFLEURAGE À FROID** : les fleurs fraîches étaient déposées sur des châssis de verre, enduits de graisse animale, et cette graisse était renouvelée tous les 3 à 7 jours, durant 60 jours. La matière grasse parfumée était ensuite traitée à l'alcool et permettait d'obtenir des pommades.
Avec les fleurs moins fragiles, on pratiquait **l'ENFLEURAGE À CHAUD** : les fleurs étaient plongées dans de la graisse fondue au bain-marie et elles y infusaient en moyenne deux à trois jours. La matière grasse filtrée donnait une pommade semblable à celle obtenue par le procédé à froid.



LAVANDE • *Lavandula angustifolia / Lavandula officinalis*

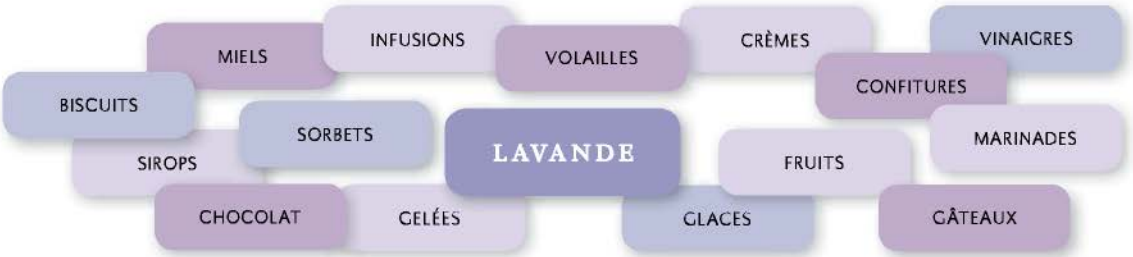
Que demander de plus à cette belle fleur odorante ?

Apaisante et antiseptique, la lavande est polyvalente et on ne compte plus ses nombreux emplois en parfumerie et en médecine douce. On associe surtout la lavande aux produits de soins, aux savons et aux bouquets odorants. On peut donc comprendre la réticence de certains à l'utiliser dans la cuisine. Mais l'huile essentielle de lavande « vraie »[14], ou fine, a une saveur délicate qui fait des merveilles avec les mets sucrés. Bien dosée, elle parfume agréablement les sauces et les viandes blanches. Il est préférable de privilégier l'huile essentielle de lavande fine pour cuisiner et, idéalement, celle de lavande sauvage.



NOTE DE TÊTE elle se marie bien à l'orange, à la rose et au néroli.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



14. La « vraie » lavande, à ne pas confondre avec les « lavandins » et autres hybrides, pousse habituellement en montagne. En France, où elle fait partie d'une appellation d'origine contrôlée (AOC), elle pousse à environ 1 000 mètres d'altitude.

Les vertus de la lavande

L'huile essentielle de lavande se distingue des autres par sa douceur. En effet, on peut l'utiliser pure, sans problème, et ses applications sont multiples.

CICATRISANTE : elle soigne et désinfecte les petites plaies, les boutons et les brûlures.

RÉGÉNÉRATRICE : elle s'applique sur le visage, intégrée à une crème, une huile ou un masque.

ANTI-INFLAMMATOIRE : elle apaise les douleurs musculaires et articulaires en massage.

ANTISEPTIQUE : en diffusion, elle supprime les mauvaises odeurs et parfume délicatement.

CALMANTE : elle apaise les irritations cutanées ou les démangeaisons. Relaxante, elle détend ajoutée à l'eau du bain et quelques gouttes sur l'oreiller aide à trouver le sommeil.

RÉPULSIF : efficace contre les poux, elle fait fuir les parasites, les moustiques, les mites ou les puces.

Elle peut aussi être utilisée dans l'eau de rinçage ou sur le filtre de l'aspirateur. L'huile essentielle de lavande peut être un élément indispensable de la boîte à pharmacie familiale, car elle convient à tous, y compris les jeunes enfants.



Gâteau aux petits fruits parfumé à la lavande

750 ml (3 t.) de petits fruits (frais ou congelés)
5 œufs
300 g (2 ½ t.) de farine
330 g (1 ⅔ t.) de sucre
300 g (1 ¼ t.) de beurre
60 ml (¼ t.) de crème 15 % additionnée de 6 gouttes d'HE de lavande
1 c. à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel

Chauffer le four à 160 °C (325 °F). À l'aide d'un batteur, mélanger les œufs et le sucre. Ajouter le beurre en petits morceaux et battre jusqu'à une consistance lisse.

Ajouter la farine, la poudre à pâte et le sel.

Mélanger et ajouter la crème parfumée à l'huile essentielle. Incorporer délicatement les fruits à la pâte. Verser dans un moule beurré et faire cuire environ 1 ½ heure.





Glaçage au beurre

60 g (¼ t.) de beurre non salé, ramolli
150 g (1 ½ t.) de sucre en poudre
½ c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)
1 c. à soupe de crème à 35 %
1 goutte d'HE de lavande

Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Incorporer le sucre peu à peu et battre jusqu'à ce que le mélange soit bien pâle. Ajouter la crème, la vanille et l'huile essentielle et bien mélanger.

VARIANTE
Remplacer l'huile essentielle de lavande par une autre huile essentielle florale ou fruitée.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Huile pour le visage

Hydratante

30 ml d'huile d'argan

5 gouttes d'HE de carotte sauvage *(Daucus carota)*

10 gouttes d'HE de lavande *(Lavandula angustifolia)*

5 gouttes d'HE de romarin
(Rosmarinus off. à cinéole ou à verbénone)

2 gouttes d'HE de géranium rose
(Pelargonium graveolens)

2 gouttes d'HE de sauge sclarée *(Salvia sclarea)*

1 goutte d'HE de vétiver *(Vetiveria zizanioides)*

Mélanger les huiles essentielles et ajouter à l'huile d'argan. Cette huile peut remplacer avantageusement une crème de nuit. Quelques gouttes peuvent aussi être ajoutées à une crème neutre pour le visage.





Propriétés des ingrédients

Huile d'argan : réparatrice, régénératrice
HE de carotte sauvage : antirides
HE de lavande : antiseptique, régénératrice
HE de romarin : tonifiante
HE de géranium rose : équilibrante
HE de sauge sclarée : astringente
HE de vétiver : réparatrice



NÉROLI • *Citrus aurantium*

Fleur mythique, synonyme d'innocence et de fraîcheur.

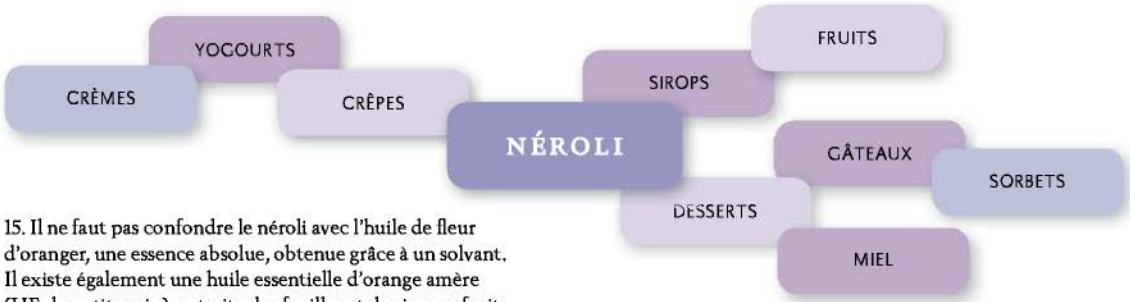
L'oranger amer, ou bigaradier, dont on distille les fleurs à la vapeur, nous donne l'huile essentielle de néroli[15]. L'eau récupérée de cette distillation est l'eau de fleur d'oranger. Le nom de néroli fut adopté, pour désigner cette essence, par la princesse de Nerola, au XVII[e] siècle. Elle en parfumait tout, dit-on, ses vêtements, ses gants et même les tentures de sa villa romaine. Cette huile dorée est chère, mais comme l'or, elle vaut son prix, car il faut environ 1 tonne de fleurs pour obtenir 1 kg d'huile essentielle.

L'huile essentielle de néroli fait des merveilles dans les desserts et son parfum exotique nous transporte dès qu'on le respire, zesté, sucré et fleuri.



NOTE DE CŒUR ❤ **ET DE FOND** il se marie bien aux autres fleurs et aux agrumes.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



15. Il ne faut pas confondre le néroli avec l'huile de fleur d'oranger, une essence absolue, obtenue grâce à un solvant. Il existe également une huile essentielle d'orange amère (HE de petit grain), extraite des feuilles et des jeunes fruits et l'huile essentielle de bigarade, extraite des zestes pressés.

Mousse de citron à la fleur d'oranger

Pour 4 à 6 personnes

125 ml (½ t.) de jus de citron
250 g (1 ¼ t.) de sucre
3 œufs
60 g (¼ t.) de beurre en morceaux
250 ml (1 t.) de crème à 35 %
1 goutte d'HE de néroli
1 goutte d'HE de citron
Petits fruits au choix

À feu doux, fouetter ensemble le jus de citron, le sucre et les œufs. Quand la préparation nappe le dos d'une cuiller, incorporer le beurre.

Quand le beurre est fondu, tamiser et laisser refroidir. Fouetter la crème additionnée des huiles essentielles et incorporer délicatement au mélange.

Mettre dans des coupes et réfrigérer au moins 1 heure. Parsemer chaque coupe de petits fruits et servir.



Fraises à l'eau de fleur d'oranger

1 litre (4 t.) de fraises tranchées
4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
sucre au goût

Mettre tous les ingrédients dans un contenant et réfrigérer au moins 3 heures. Arroser les fraises avec le jus de temps en temps. Servir sur une glace, un gâteau ou un yogourt.

Les bienfaits de l'huile essentielle de néroli et de l'eau de fleur d'oranger

Largement utilisée en parfumerie, l'huile essentielle de néroli est bénéfique pour les peaux fatiguées, dévitalisées, sensibles ou couperosées et idéale pour les soins du visage. De plus, elle a des vertus bactéricides. Elle est aussi reconnue pour son action sédative, car son parfum calme et favorise le sommeil. L'eau de fleur d'oranger, largement utilisée dans la cuisine du Moyen Orient, entre aussi dans la composition d'eau de Cologne et d'eau de parfum.

Douce et apaisante, convenant à toutes les peaux, elle peut être utilisée pour le visage, comme lotion tonique ou brume rafraîchissante, et pour le corps, en friction ou compresse. Elle peut aussi être ajoutée à l'eau du bain.

Huile hydratante pour le corps

Florale pour peaux sèches

60 ml (¼ t.) d'huile d'argan
60 ml (¼ t.) d'huile d'avocat
60 ml (¼ t.) d'huile d'amande douce
5 gouttes d'HE de bergamote *(Citrus aurantium bergamia)*
5 gouttes d'HE de jasmin *(Jasminum grandiflorum)*
10 gouttes d'HE de néroli *(Citrus aurantium)*

Pour plus d'efficacité, appliquer une petite quantité sur une peau légèrement humide, comme au sortir d'une douche ou d'un bain. Ne pas s'exposer au soleil après l'application de cette huile. Par contre, elle est idéale comme soin après-soleil.

Bain floral

De luxe

125 ml (½ t.) d'eau de fleur d'oranger
75 g (¼ t.) de sel de mer
5 gouttes d'HE de néroli *(Citrus aurantium)*
10 gouttes d'HE de lavande *(Lavandula angustifolia)*

Mettre les huiles essentielles dans le sel de mer et mélanger. Ajouter le sel parfumé et l'eau de fleur d'oranger à l'eau du bain. Excellent pour la détente et pour la peau.





ROSE · *Rosa damascena / Rosa centifolia*

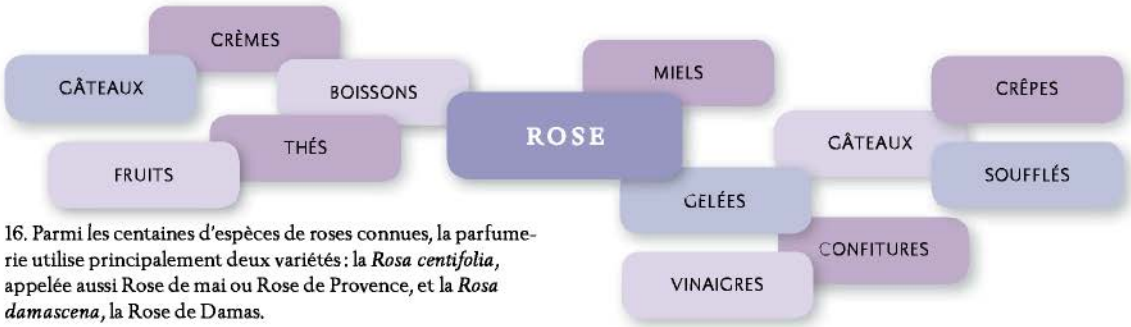
Une rose, rose rose, au jardin de mes amours....

La rose est un symbole universel et tout le monde l'aime. Il en existe des milliers de variétés, il est toujours agréable d'en donner et apprécié d'en recevoir. L'huile essentielle de rose possède une large palette aux parfums[16] subtilement différents selon que les fleurs proviennent de la France, du Maroc, de l'Égypte, de l'Inde ou de la Bulgarie. L'huile essentielle de rose est très chère et peut même paraître hors de prix, mais il ne faut pas oublier que les fleurs sont cueillies à la main, et qu'il faut plusieurs tonnes de fleurs pour produire 1 kg d'huile essentielle. La puissance de son parfum est telle que l'on peut le diluer plusieurs fois sans qu'il perde sa profondeur. C'est un luxe irrésistible.



NOTE DE CŒUR ♥ **ET DE FOND** elle se marie naturellement aux autres fleurs.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



16. Parmi les centaines d'espèces de roses connues, la parfumerie utilise principalement deux variétés : la *Rosa centifolia*, appelée aussi Rose de mai ou Rose de Provence, et la *Rosa damascena*, la Rose de Damas.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Huile pour le visage

À la rose

50 ml d'huile d'argan biologique

2 gouttes d'HE de rose
(Rosa damascena ou Rosa centifolia)

Étaler quelques gouttes sur le visage, le tour des yeux et le cou. Ne pas frotter, laisser pénétrer. Cette huile constitue un excellent antirides et convient à toutes les peaux.

Petits pains et beurre à la rose

Pour environ une douzaine

250 g (2 t.) de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de zeste de citron
125 ml (½ t.) de lait

Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le beurre, l'huile et le zeste de citron et mélanger avec les doigts.

Verser assez de lait pour obtenir une pâte molle. Au besoin, rajouter de la farine, si la pâte est trop mouillée, ou du lait, si la pâte est trop sèche. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Rouler la pâte sur une surface enfarinée jusqu'à une épaisseur d'environ 2 cm. Découper des rondelles d'environ 7-8 cm. Piquer le dessus avec une fourchette.

Mettre au four sur une tôle non graissée de 12 à 15 min. à 220 °C (425 °F). Servir chaud avec du beurre à la rose.

Beurre à la rose

125 g (½ t.) de beurre non salé ramolli
1 goutte d'HE de rose

Baratter le beurre avec la goutte d'huile essentielle. Garder au frais dans un ramequin.

Eau à la rose et à la menthe

2 litres (8 t.) d'eau froide
le jus de 2 citrons
125 ml (½ t.) d'eau de rose
150 g (¾ t.) de sucre
feuilles de menthe fraîches

Verser l'eau, le jus de citron et l'eau de rose dans un grand pichet.

Ajouter le sucre et mélanger jusqu'à ce que le sucre soit dissous (on peut remplacer le sucre par du miel dilué dans un peu d'eau chaude). Ajouter la menthe fraîche et réfrigérer.

Servir avec des glaçons.





Les bienfaits de l'huile essentielle de rose et de l'eau de rose

L'huile essentielle de rose peut traiter les peaux sèches et prévenir l'apparition des rides en aidant à régénérer les tissus. Elle fait des merveilles intégrée à une crème de soins neutre. L'eau de rose, récupérée après la distillation, possède des vertus adoucissantes, hydratantes et tonifiantes, et elle s'emploie autant pour la cuisine que pour les soins corporels. Elle convient parfaitement aux soins du visage, car elle est extrêmement douce. Elle ravive le teint et raffermit la peau. Antiseptique, elle fait une excellente lotion après-rasage. Elle est utilisée dans l'industrie cosmétique comme fragrance à cause de son parfum délicat, elle calme aussi les irritations et peut s'utiliser sans danger pour le soin des enfants.



YLANG-YLANG COMPLÈTE[17] • *Cananga odorata*

La fleur des fleurs, le parfum du paradis.

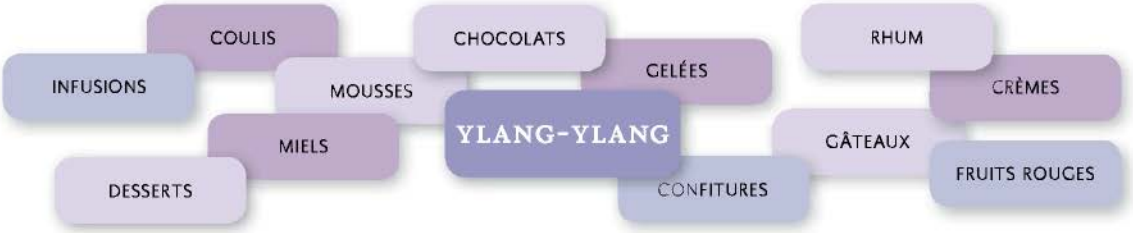
L'ylang-ylang, originaire des zones tropicales humides de l'Inde et du sud-est asiatique, est un arbre pouvant atteindre de 25 à 30 mètres de hauteur, dont les fleurs s'épanouissent toute l'année. Il a été introduit dans pratiquement toutes les îles tropicales du Pacifique, de l'Océan indien et des Caraïbes. Son parfum suave est puissant et exotique. Il est devenu célèbre en Europe quand de grandes maisons, comme Chanel, l'ont intégré à leurs parfums. Son huile essentielle, réputée aphrodisiaque, a des vertus relaxantes et est très employée pour les soins du corps. En cuisine, son goût floral est idéal pour aromatiser les desserts et les fruits.

NOTE DE CŒUR ♥ **ET DE FOND** il se marie bien au gingembre, aux agrumes, aux épices et aux autres fleurs.



17. L'huile essentielle d'ylang-ylang, fabriquée par hydrodistillation, est extraite en plusieurs fois : on garde la première huile essentielle, on ajoute des fleurs et on continue la distillation. Les meilleures huiles essentielles sont celles qui sont recueillies les premières. Elles sont en général destinées à la parfumerie, les deuxième et troisième distillations servent à l'industrie cosmétique. Le mélange des différentes distillations donne l'huile essentielle « complète », c'est celle qui se rapproche le plus du parfum original de la fleur.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



Rhum au jus de fruits

250 ml (1 t.) de jus de fruits tropicaux
250 ml (1 t.) de rhum
sucre au goût
1 goutte d'HE d'ylang-ylang
rondelles d'orange
glaçons

Mélanger le jus, le sucre si désiré, et le rhum dans un pichet. Ajouter l'huile essentielle, des glaçons et des rondelles d'orange. Réfrigérer environ 30 min.





Brume

Corporelle florale

250 ml (1 t.) d'eau déminéralisée ou de source
5 gouttes d'alcool isopropylique 70 %
10 gouttes d'HE d'ylang-ylang *(Cananga odorata)*
2 gouttes d'HE de rose
(Rosa damascena ou Rosa centifolia)
2 gouttes d'HE de néroli *(Citrus aurantium)*

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 1 semaine. Mettre dans une bouteille avec un vaporisateur. Idéal pour se parfumer naturellement.

Dessert rapide aux fruits

500 ml (2 t.) de fruits coupés
(fraises, framboises, poires, pêches)
100 g (½ t.) de sucre (facultatif)
125 ml (½ t.) de crème glacée ou de yogourt
1 goutte d'HE d'ylang-ylang

Mettre les fruits dans un grand bol, ajouter le sucre, si désiré, et l'huile essentielle. Mélanger et garder au frais. Servir en alternant crème, ou yogourt, et fruits dans une coupe rafraîchie en terminant avec une couche de fruits.





RECETTES BIEN-ÊTRE

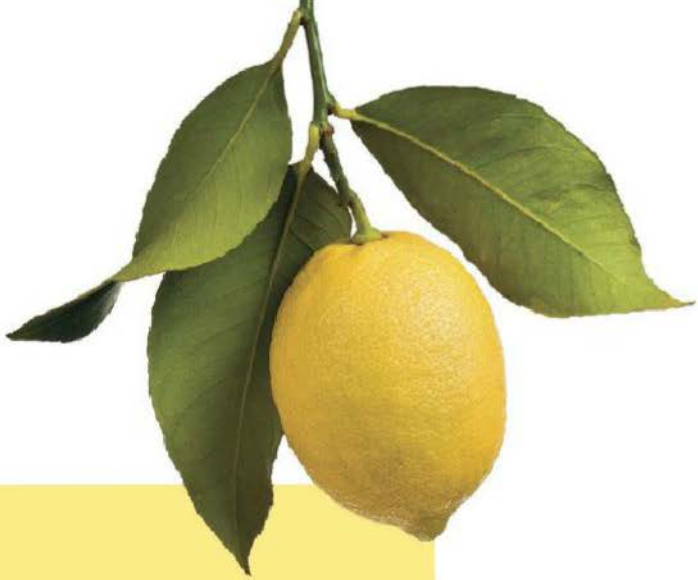
Baume pour le corps

Hydratant

50 g d'huile de coco
50 g de beurre de karité
10 gouttes d'HE d'ylang-ylang *(Cananga odorata)*
10 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*

Faire fondre les huiles, au bain-marie ou au micro-ondes. Ajouter les huiles essentielles et mélanger. Conserver au frais dans un petit pot de verre. Utiliser pour hydrater la peau sèche ou pour un massage relaxant.





LES NOTES FRUITÉES

Bergamote

Citron

Mandarine

Orange



Le terme **AGRUMES**, du latin médiéval ***acrumen*** (fruits acides), désigne différents types de fruits dont l'orange est le principal représentant. Ce groupe comprend les mandarines, les clémentines, les citrons jaunes et verts et les pamplemousses. Les premiers agrumes furent les cédrats, les citrons et les oranges amères, introduits par les Arabes au X^e^ siècle.



BERGAMOTE · *Citrus aurantium bergamia*

Amère, mais pas tant que ça !

Originaire de Chine, cet agrume de la taille d'une orange serait issu d'un croisement entre la lime et l'orange amère[18]. La bergamote doit sa réputation au thé *Earl Grey*, un thé noir aromatisé aux zestes de bergamote, mais aussi à un parfumeur italien, créateur de l'*aqua mirabilis*, la célèbre *Eau de Cologne*. Son parfum fruité, et légèrement épicé, est subtil, ce qui en fait le compagnon idéal des notes aromatiques plus soutenues.

L'huile essentielle de bergamote est tirée de l'expression à froid du péricarpe (écorce) frais du fruit. Pour ne pas avoir de problème de photosensibilisation, quand on l'utilise sur la peau, on se la procure sans *bergaptène* ou *furocoumarine*.



NOTE DE TÊTE elle se marie bien aux notes florales, à la menthe, à la coriandre et aux agrumes.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



18. Il faut faire attention de ne pas confondre le bergamotier *(Citrus aurantium bergamia)* avec le bigaradier, l'oranger amer *(Citrus aurantium)*.

Gâteau de maïs

150 g (¾ t.) de sucre
125 g (½ t.) de beurre ramolli
125 ml (½ t.) de lait
2 œufs, blancs et jaunes séparés
250 g (1 ½ t.) de farine de maïs
½ paquet de levure
3 gouttes d'HE de bergamote
1 pincée de sel

Mélanger le sucre et le beurre, ajouter aux jaunes d'œufs battus avec le lait et l'huile essentielle. Ajouter la farine, la levure et une pincée de sel. Monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la préparation. Mettre au four à 180 °C (350 °F) environ 30 min.





RECETTES BIEN-ÊTRE

Vinaigre de bain

Parfumé

500 ml (2 t.) de vinaigre de cidre biologique
5 gouttes d'HE de bergamote *(Citrus aurantium bergamia)*
5 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*
5 gouttes d'HE de lavande *(Lavandula angustifolia)*
5 gouttes d'HE de vétiver *(Vetiveria zizanioides)* **ou de patchouli** *(Pogostemon cablin)*

Mélanger le vinaigre et les huiles essentielles. Ajouter 125 à 250 ml (½ à 1 tasse) de vinaigre parfumé à l'eau du bain.
Conserver dans une bouteille de verre bien fermée. Ce vinaigre agit contre les rougeurs et les démangeaisons. Il est excellent pour la peau, il détend et remonte le moral.

Lait de bain

Réconfort

150 g (1 t.) de lait écrémé en poudre
1 c. à soupe de soda à pâte
10 gouttes d'HE de bergamote *(Citrus aurantium bergamia)*
10 gouttes d'HE de mandarine *(Citrus reticulata)*
10 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*

Dans un grand bol, mélanger le lait en poudre et le soda. Ajouter les huiles essentielles goutte à goutte en les dispersant sur la poudre de lait. Brasser. Ajouter 75 g (½ t.) de ce lait parfumé à 250 ml (1 t.) ou plus d'eau chaude. Brasser pour bien dissoudre et ajouter à l'eau du bain. Conserver le reste dans un pot de verre ou un sac de papier.

Eau de cologne

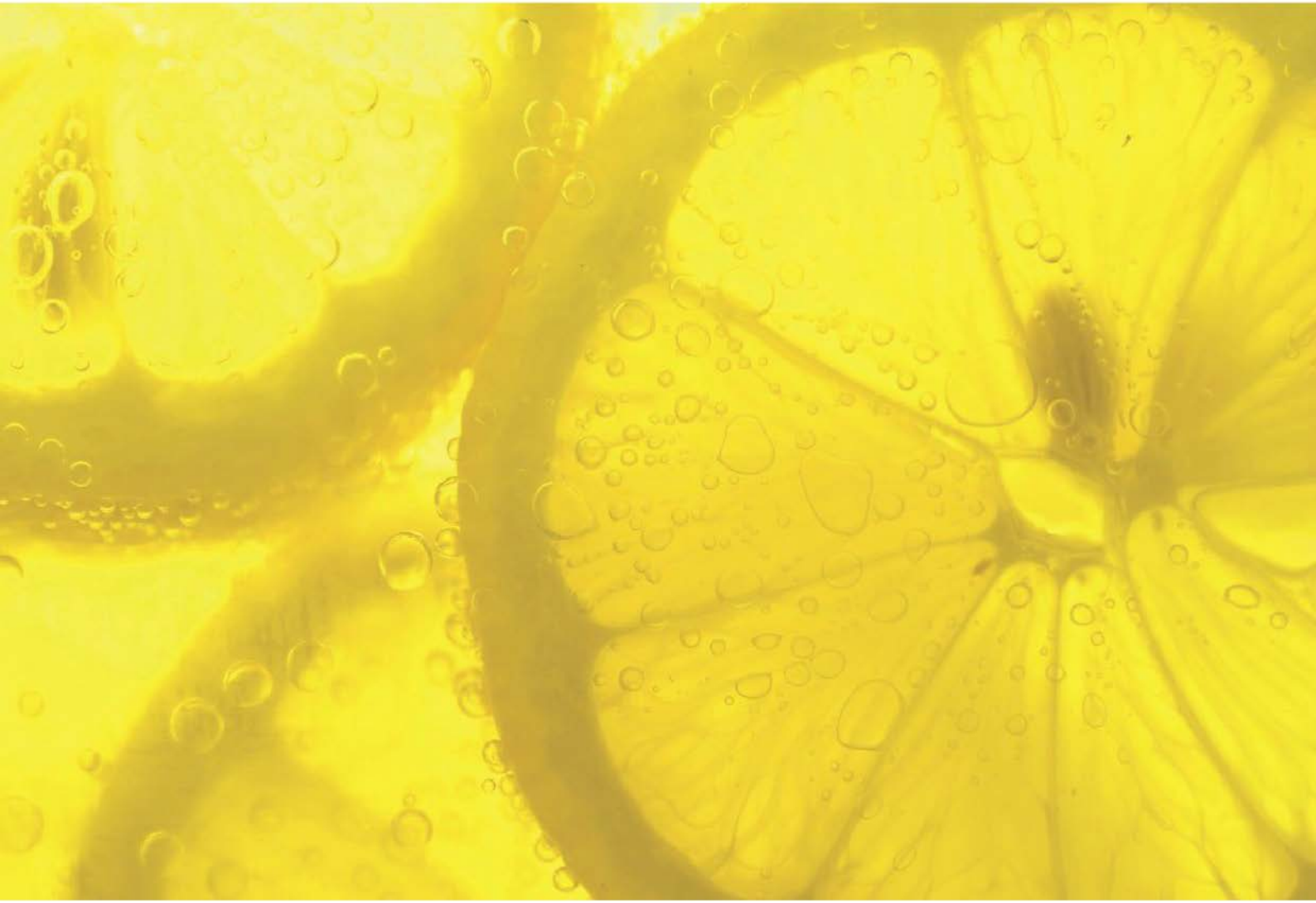
Un parfumeur italien, installé à Cologne au début du XVIIIe siècle, est le créateur du parfum à base d'huile de bergamote, qu'il baptisa du nom de sa nouvelle ville d'adoption. L'Eau de Cologne originale est toujours produite par les héritiers du brevet à Cologne, son nom 4711 provient de l'adresse de la première fabrique, située au 4711 ruelle des Cloches. Le nom de ce parfum ayant été pendant longtemps utilisé abusivement, il finit par devenir un terme générique. Aujourd'hui, en parfumerie, on fait la distinction entre les différentes « eaux », et les désignations font référence à leur concentration en essences :

Eau de parfum : 12 à 20 % d'essences
Eau de toilette : 7 à 12 % d'essences
Eau de cologne : 4 à 6 % d'essences

Thé vert à la bergamote

Ajouter une goutte d'huile essentielle de bergamote à une théière de thé vert.





CITRON • *Citrus limonum*



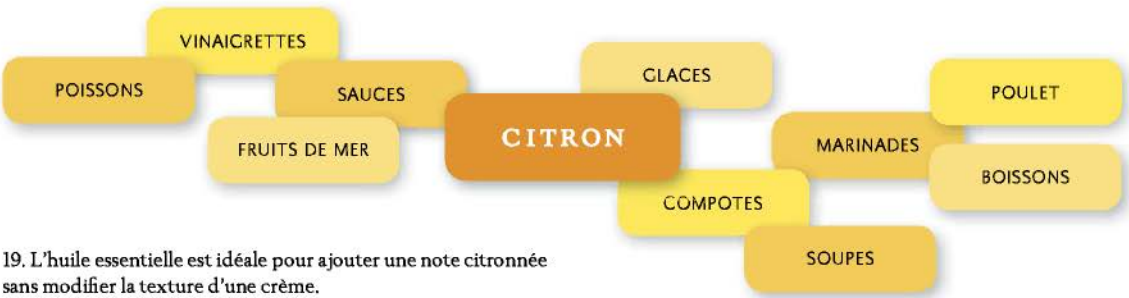
L'agrume aux mille et une possibilités !

Les emplois du citron sont si variés, qu'il serait trop long de tous les énumérer. On en fait entre autres des liqueurs, des confits, du jus et des eaux de toilette. Son odeur fraîche est très appréciée en cuisine et en cosmétique, ses vertus antiseptiques sont utiles dans les produits nettoyants, sans parler de ses vertus thérapeutiques !

L'huile essentielle possède l'odeur franche, caractéristique du citron, et si elle peut le remplacer avec bonheur[19] dans certaines recettes, elle peut aussi être utilisée de concert avec le zeste râpé ou le jus frais.

NOTE DE TÊTE il se marie bien aux autres agrumes, aux herbes et aux épices.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



19. L'huile essentielle est idéale pour ajouter une note citronnée sans modifier la texture d'une crème.

Tartare aux 2 saumons

Pour 4 personnes

500 g (1 lb) de filet de saumon frais
100 g (¼ lb) de saumon fumé
le jus de 1 citron
sel et poivre du moulin
1 pincée de poivre de Cayenne
4 gouttes d'HE de citron
câpres (facultatif)

Bien essuyer le filet de saumon et le hacher finement avec le saumon fumé. Ajouter le jus du citron additionné des huiles essentielles.

Saler et poivrer. Mettre au frais au moins une heure. Ajouter des câpres, si désiré, au mélange avant de bien mouler le tout.

Servir sur des endives ou du mesclun.





Soupe de lentilles et épinards

1 ½ litre (6 t.) de bouillon de poulet ou de légumes
1 oignon moyen émincé
1 gousse d'ail émincée
500 ml (2 t.) de lentilles cuites
500 ml (2 t.) de poulet cuit en dés (facultatif)
200 g (5 t.) d'épinards hachés finement
le jus de ½ citron
sel et poivre
3 c. à soupe environ de coriandre ou de persil frais haché finement
5 gouttes d'HE de citron

Faire dorer l'oignon et l'ail à feu moyen. Ajouter les épinards et faire revenir jusqu'à ce que les épinards aient perdu leur volume.

Ajouter au bouillon chaud et laisser cuire environ 10 min. Ajouter les lentilles et le poulet. Réchauffer 5 à 10 min. à feu moyen.

Retirer du feu, ajouter la coriandre ou le persil, le jus de citron et l'huile essentielle de citron. Vérifier l'assaisonnement, saler et poivrer au goût.

Limoncello

Dans une casserole, faire fondre 250 g de sucre dans 1 litre d'eau et porter à ébullition. Laisser refroidir et ajouter 1 litre d'alcool à 40 % et 15 gouttes d'huile essentielle de citron.
Mélanger et mettre en bouteille. Laisser macérer au moins 1 semaine avant de consommer.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Masque

Aux agrumes

2 parts d'argile
1 part d'huile végétale (facultatif)
2 parts ou plus d'eau de source ou d'hydrolat
2 gouttes d'HE de citron *(Citrus limonum)*
3 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*

Ajouter l'argile et l'huile, si désiré, à l'eau pour obtenir une pâte crémeuse. Étendre en mince couche sur le visage, en évitant le tour des yeux.
Laisser reposer 10 à 15 minutes et ensuite rincer à l'eau. Ne pas réutiliser l'argile.

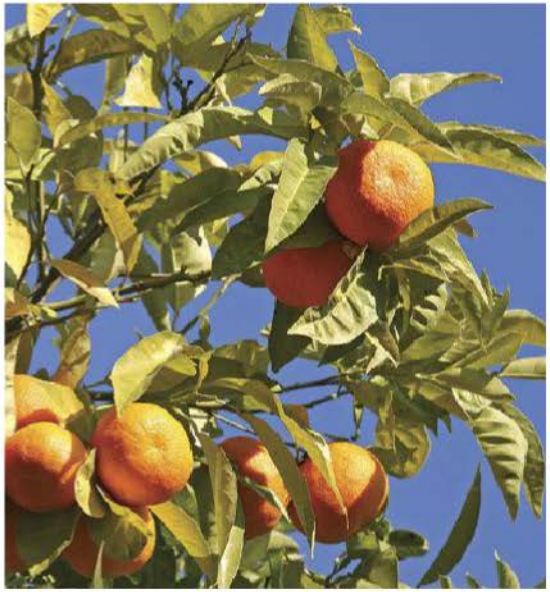


MANDARINE • *Citrus reticulata*

Il n'est pas nécessaire de parler le mandarin pour l'apprécier.

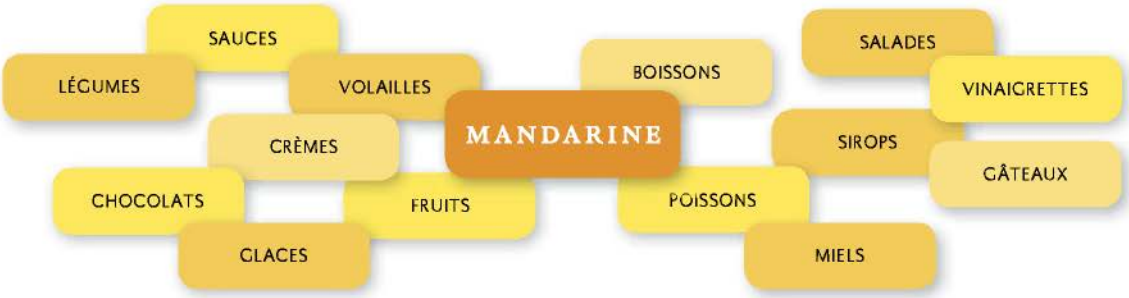
La mandarine vient du sud-est de l'Asie, et spécialement de Chine, où elle est cultivée depuis très longtemps. D'ailleurs, son nom lui vient peut-être du fait qu'elle était appréciée des puissants mandarins chinois. C'est l'espèce d'agrumes la plus diversifiée, facile à croiser, elle a donné naissance à de nombreux hybrides, comme la clémentine et la tangerine. La mandarine n'est pas acide et sa saveur est appréciée pour aromatiser les préparations sucrées. Comme les autres agrumes, elle est reconnue pour ses vertus apaisantes.

L'huile essentielle, extraite de l'écorce, a une odeur fraîche, acidulée et légèrement sucrée qui convient aussi aux plats salés.



NOTE DE TÊTE elle se marie bien aux épices, aux fleurs et aux autres agrumes.

LES PRINCIPAUX ACCORDS



Marinade pour poissons n° 2

Pour 2 filets de poisson (flétan, morue, turbot)

100 ml (⅜ t.) d'huile d'olive
60 ml (¼ t.) de vinaigre balsamique blanc, de cidre ou de vin blanc
1½ c. à thé de sel marin
1 gousse d'ail écrasée
3 gouttes d'HE de mandarine
2 gouttes d'HE de citron
2 gouttes d'HE de poivre

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Arroser le poisson avec la marinade et garder au frais au moins 1 heure. Égoutter le poisson, disposer dans un plat, arroser d'un filet de marinade et cuire au four environ 15 min. à 180 °C (350 °F).



Filets de truite aux agrumes

Pour 2 à 4 personnes

2 filets de truite (avec ou sans peau)
2 à 3 endives coupées en rondelles
125 ml (½ t.) de poivron rouge émincé
2 gousses d'ail hachées finement
piment d'Espelette au goût
sel au goût
3 c. à soupe d'huile d'olive
5 gouttes d'HE de citron
5 gouttes d'HE de mandarine
5 gouttes d'HE d'orange
jus de citron

Dans un plat allant au four, coucher les filets de truite sur les endives. Parsemer de languettes de poivron rouge. Poivrer au piment d'Espelette et saler au goût. Arroser avec les huiles essentielles ajoutées à l'huile d'olive.

Couvrir d'un papier d'aluminium et mettre au four à 160 °C (325 °F) environ 15 min. Arroser d'un filet de jus de citron avant de servir.

Sirop à la mandarine

500 ml (2 t.) d'eau
250 g (1 t.) de sucre
4 gouttes d'HE de mandarine

Verser le sucre dans une casserole et ajouter l'eau.

Mettre sur feu vif et brasser avec une cuillère de bois pour bien mélanger le tout. Ensuite, porter à ébullition et laisser bouillir environ 30 secondes. Retirer du feu, laisser tiédir et ajouter l'huile essentielle. Conserver au réfrigérateur.

Utiliser tel quel pour aromatiser des boissons ou napper des desserts.





RECETTE BIEN-ÊTRE

Mousse de bain

Euphorisante

125 ml (½ t.) de bain moussant neutre
15 gouttes d'HE de mandarine *(Citrus reticulata)*
10 gouttes d'HE de géranium rose[20]
(Pelargonium graveolens)

Bien mélanger en remuant la bouteille pendant quelques minutes. Laisser reposer quelques jours avant d'utiliser. Ajouter la quantité désirée à l'eau du bain.

20. On peut remplacer le géranium rose par la lavande ou l'ylang-ylang.



ORANGE · *Citrus sinensis*

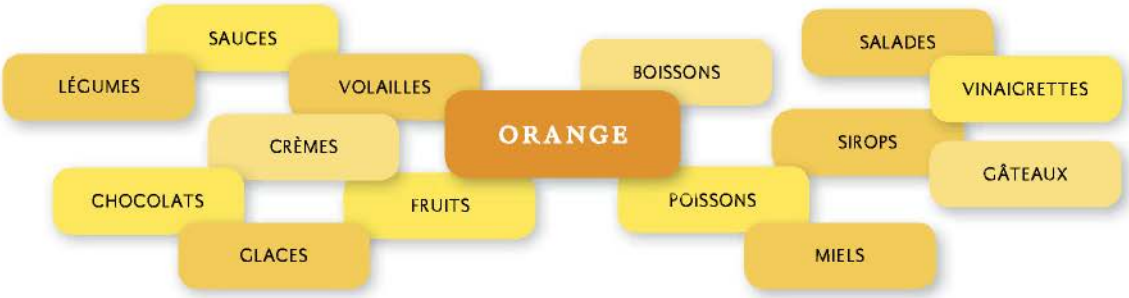
Le soleil de nos matins !

L'orange est originaire du sud-est de l'Asie, elle a suivi la route de la soie pour arriver dans le sud de l'Europe. Elle a ensuite traversé l'Atlantique avec la bigarade, la lime, le citron et le cédrat. Ses graines ont été semées aux Antilles, au Mexique, en Amérique du Sud et en Floride. C'est aujourd'hui l'arbre fruitier le plus cultivé dans le monde et ses usages sont nombreux dans l'industrie agroalimentaire. L'huile essentielle, très douce, est obtenue par expression à froid des zestes et retient son odeur typique et son goût frais et fruité. Elle est réputée pour chasser l'angoisse.

NOTE DE CŒUR ♥ elle se marie avec presque tout, les herbes, les épices, les fleurs et les autres agrumes.



LES PRINCIPAUX ACCORDS



Cocktail à l'orange

500 ml (2 t.) de jus d'orange
(ou moitié orange et moitié pamplemousse)
5 gouttes d'HE d'orange
2 gouttes d'HE de citron
eau minérale gazéifiée

Verser tout le jus dans un pichet, puis ajouter les huiles essentielles. Verser dans un verre avec des glaçons, ajouter de l'eau minérale au goût.

On peut ajouter du gin ou de la vodka pour un cocktail alcoolisé.





Salade de roquette à l'orange et à l'avocat

Pour 4 personnes

500 ml (2 t.) de roquette
2 avocats en tranches
2 oranges en quartiers
Sel et poivre

Vinaigrette à l'orange

60 ml (¼ t.) d'huile d'olive
60 ml (¼ t.) de jus d'orange
3 c. à soupe de vinaigre (ou plus) de vin blanc
5 gouttes d'HE d'orange
5 gouttes d'HE de citron

Disposer les feuilles de roquette dans des assiettes individuelles et étaler, en alternant, les tranches d'avocat et les quartiers d'orange.

Saler, poivrer et arroser de la vinaigrette. Servir immédiatement.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Sel de bain hydratant

Aux agrumes

300 g (1 t.) de sel de mer
300 g (1 t.) de sel d'Epsom
60 ml (¼ t.) d'huile végétale
25 gouttes d'HE d'orange *(Citrus sinensis)*
25 gouttes d'HE de pamplemousse *(Citrus paradisii)*

Mélanger d'abord les deux sels. Incorporer les huiles essentielles à l'huile végétale et mélanger le tout aux sels. Ajouter environ ½ tasse à l'eau du bain. En sortant du bain, masser doucement la peau pour bien faire pénétrer l'huile. Conserver le sel restant dans un bocal de verre hermétique.





LA FABRICATION DES HUILES ESSENTIELLES

Les principales méthodes d'extraction

La distillation **à la vapeur d'eau**, ou hydrodistillation, est le procédé le plus ancien et le plus utilisé. Il consiste à faire absorber par une vapeur d'eau sous pression l'huile essentielle contenue dans les plantes. Trois cuves sont reliées entre elles par de minces tubes. La première cuve, contenant de l'eau, est chauffée et la vapeur monte et traverse la cuve contenant les plantes. Une fois chargée des principes actifs, la vapeur d'eau est naturellement poussée dans le col de cygne qui se prolonge dans un vase réfrigérant (Voir illustration, p. 179). La vapeur d'eau liquéfiée (mélange d'eau et d'essence) se condense alors en gouttelettes et arrive dans une troisième cuve : l'essencier, où s'opère naturellement la séparation de l'essence, qui flotte sur l'eau, et de l'hydrolat qui reste au fond. L'huile essentielle, plus légère que l'eau, peut donc être récupérée en surface. Cette méthode, la plus largement





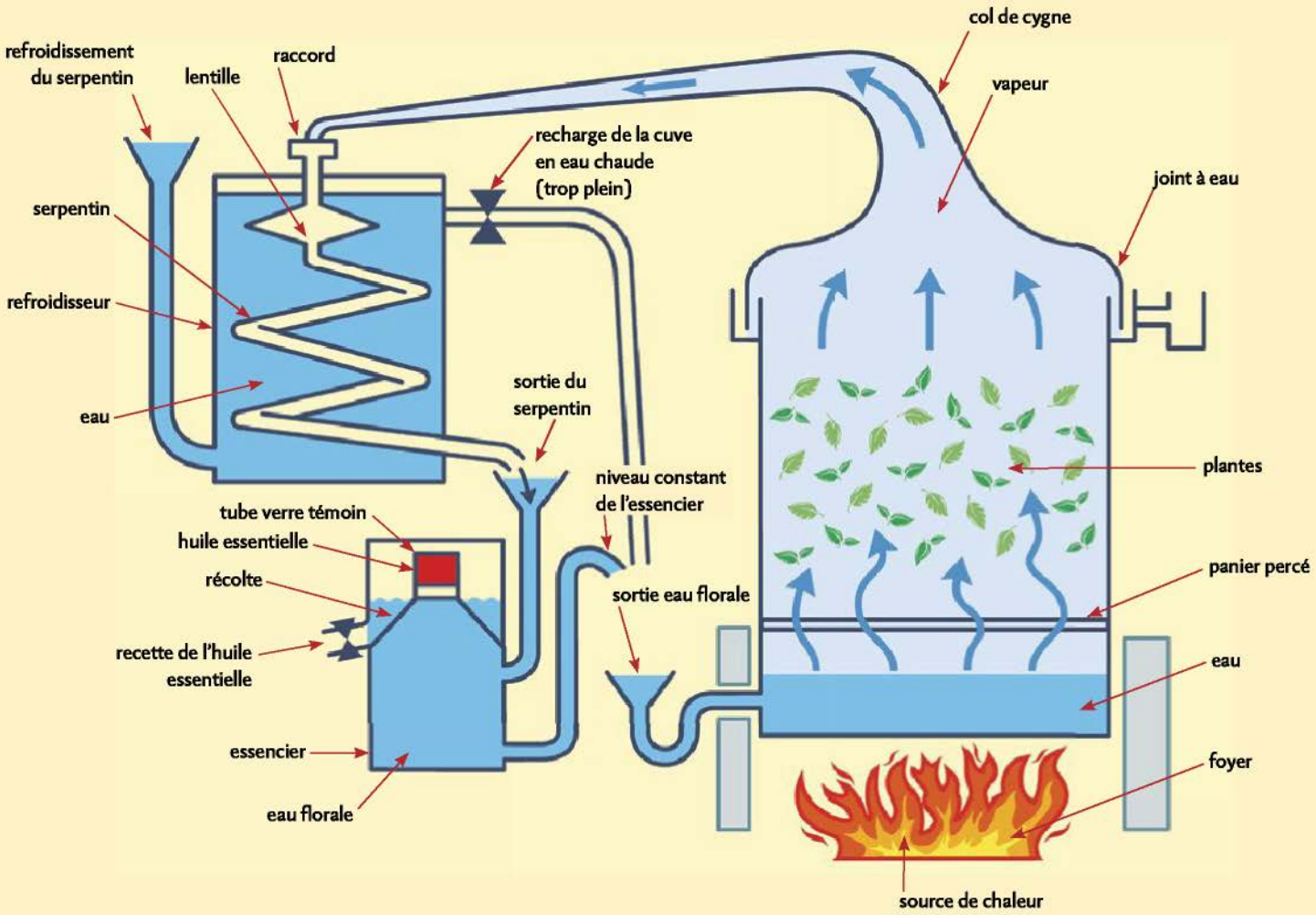
Les Arabes fabriquaient, avec des alambics, le fard à paupières connu sous le nom de *khôl*. Quand ils commencèrent à distiller l'alcool, ils donnèrent le même nom au produit obtenu, soit *al khôl*, ce qui signifie « la chose subtile ».

utilisée, est la mieux adaptée pour obtenir les huiles essentielles les plus pures. Toutefois, elle nécessite des températures élevées qui ne conviennent pas toujours aux fleurs plus fragiles telles que la rose, la fleur d'oranger ou le jasmin.

L'expression mécanique à froid est utilisée, entre autres, pour extraire les huiles essentielles de zestes d'agrumes (citron, mandarine, orange, pamplemousse). Les zestes sont d'abord pressés mécaniquement pour faire éclater les minuscules vésicules, les poches à essences, et pour pouvoir ainsi recueillir un mélange d'essence et d'eau. Dans le cas des agrumes, on parle d'*essence* et non d'*huile essentielle*, car aucune modification chimique liée à des solvants ou à la vapeur n'a eu lieu. Les fruits entiers peuvent aussi être pressés pour en extraire le jus et la substance aromatique. L'essence est ensuite séparée par centrifugation avant d'être filtrée.

L'enfleurage à froid consiste à placer des fleurs odorantes sur un corps gras purifié, afin de laisser les arômes y pénétrer. Une fois les fleurs fanées, elles sont remplacées par des fleurs fraîches jusqu'à saturation du parfum par le corps gras. On estime qu'un kilo de corps gras peut absorber l'arôme d'environ trois kilos de fleurs. Une fois saturé, celui-ci est nettoyé et mélangé, dans une batteuse, à de l'alcool. Après évaporation de l'alcool, on obtient

La distillation à la vapeur d'eau







l'*absolue*. Cette méthode est peu utilisée de nos jours car le coût de production est exorbitant. Elle a été remplacée par l'extraction par solvant.

L'enfleurage à chaud était déjà utilisé dans l'Antiquité, en Égypte notamment, où il permettait de traiter des fleurs comme la fleur d'oranger. Cette méthode consiste à faire fondre au bain-marie de la graisse à laquelle on incorpore des fleurs. On renouvelle régulièrement les fleurs, puis on filtre le tout afin de séparer la graisse de la pommade. On utilise ensuite la même méthode que pour l'enfleurage à froid afin d'obtenir l'*absolue*.

L'extraction par solvant (concrètes et absolues)

Cette méthode est utilisée pour les fleurs délicates qui ne supportent pas la chaleur de la distillation (jasmin, rose, fleur d'oranger). Le solvant volatil, de l'éthanol par exemple, dans lequel les fleurs sont macérées, se charge des molécules odorantes en dissolvant les composantes parfumées des plantes. Pour récupérer l'huile essentielle, on élimine ensuite le solvant par évaporation. On obtient ce qu'on appelle la *concrète*, un parfum cireux, demi-solide. Après un lavage à l'alcool, dans des batteuses pour séparer les cires végétales, un filtrage et une distillation, la concrète donnera l'*absolue* ou l'*essence d'absolue*, très prisée des

parfumeurs. L'intensité et la finesse de son parfum est incomparable, c'est l'essence la plus coûteuse.

Autres méthodes

On peut maintenant extraire les principes aromatiques grâce à des procédés modernes, tels que l'*expression au dioxide supercritique*, la *distillation fractionnée* ou encore le *headspace*. Ces techniques permettent d'isoler un ou plusieurs constituants d'une huile essentielle, alors appelés isolats, et visent à reconstituer des odeurs naturelles. Les produits obtenus ne peuvent normalement pas s'appeler *huiles essentielles* et servent surtout à la fabrication de parfums.

Quelle que soit la technique utilisée, la quantité d'huile essentielle contenue dans certaines plantes étant souvent infime, il faut parfois des centaines de kilos de matière végétale pour produire quelques millilitres d'huile essentielle. Cela, et d'autres facteurs comme la disponibilité et le transport, expliquent en partie leur coût élevé.



Crédits photographiques

Première de couverture
Haut, gauche : © Brian Hagiwara/Brand X/Corbis ;
Haut, droite : © Maximilian Stock Ltd/Photocuisine/Corbis ;
Bas, gauche : © Barbara Dudzinska/iStockphoto ;
Bas, droite : © Monika Adamczyk/iStockphoto.

Page 1 : © Jan Rysavy/iStockphoto ; p. 2 : © Ooyoo/iStockphoto ; p. 3 : © Tang Chuin Hao/iStockphoto ; p. 5 : © Neil Fletcher & Matthew Ward/Dorling Kindersley ; p. 6 : © Mélinda Wilson ; p. 7a : © Floortje/iStockphoto ; p. 7b : © Rebecca Picard/iStockphoto ; p. 7c : © Linda & Colin McKie/iStockphoto ; p. 8a : © Emilie Duchesne/iStockphoto ; p. 8b : © Caziopeia/iStockphoto ; p. 8c : © Pawel Kaminski/iStockphoto ; p. 9a : © Frytka/iStockphoto ; p. 9b : © Valeria Titova/iStockphoto ; p. 9c : © Natallia Yaumenenka/iStockphoto ; p. 10a : © Bluestocking/iStockphoto ; p. 10b : © Floortje/iStockphoto ; p. 10c : © Zlatko Kostic/iStockphoto ; p. 11a : © Branislav Vac/iStockphoto ; p. 11b : © Tamara Murray/iStockphoto ; p. 11c : © Samantha Grandy/iStockphoto ; p. 11d : © Floortje/iStockphoto ; p. 12a : © Angelafoto/iStockphoto ; p. 12b : © Anna Sedneva/iStockphoto ; p. 13a : © Olga Lupol/iStockphoto ; p. 13b : © Katarzyna Ma?ecka/iStockphoto ; p. 13c : © Marcela Barsse/iStockphoto ; p. 13d : © Aleaimage/iStockphoto ; p. 14a : © Joe Biafore/iStockphoto ; p. 14b : © Flashgun/iStockphoto ; p. 14c : © Marcela Barsse/iStockphoto ; p. 15a : © Marcela Barsse/iStockphoto ; p. 15b : © Robyn Mackenzie/iStockphoto ; p. 15c : © Marcela Barsse/iStockphoto ; p. 16 : © Valeria Titova/iStockphoto ; p. 18 : © BasieB/iStockphoto ; p. 19 : Femmes pressant des fleurs pour la fabrication du parfum • Relief sur un sarcophage, 17e siècle av. J.-C. (Musée du Louvre, Paris, France/photo : © Erich Lessing/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 20 : Dames offrant un citron et une racine de mandragore à une autre dame durant un banquet • Détail d'une fresque de la tombe de Nakht, scribe et prêtre sous le règne du pharaon Thoutmôsis IV, *ca* 1425-1410 av. J.-C. (Thèbes, Égypte/ photo : © Erich Lessing/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 21 : mortier de basalte et vases pour la fabrication du parfum, *ca* 600 av. J.-C. (Musée d'Israël, Jérusalem, Israël/ photo : © Erich Lessing/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 22 : Flore, ou le Printemps (Fresque de Stabies, Musée archéologique national, Naples, Italie/ photo : © Scala/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 23a : © Elena Elisseeva/iStockphoto ; p. 23b : © Igor Dutina/iStockphoto ; p. 24 : © Luca di Filippo/iStockphoto ; p. 25 : © Luciana Bueno Santos/iStockphoto ; p. 26 : © Juxtagirl/iStockphoto ; p. 27 : © Milos Luzanin/iStockphoto ; p. 29a : © Olga Lupol/iStockphoto ; p. 29b : © Aleaimage/iStockphoto ; p. 30 : © Luca di Filippo/iStockphoto ; p. 31 : © Russell Sadur/Dorling Kindersley ; p. 32 : © Neil Fletcher & Matthew Ward/Dorling Kindersley ; p. 33 : © Joe Biafore/iStockphoto ; p. 34 : Osiris conduisant les morts à Anubis • Peinture sur linceul, *ca* 180 av. J.-C., Memphis/Saqqara, Égypte (Musée Staatliche, Berlin, Allemagne ; photo : © Bildarchiv Preussischer Kulturbesitz/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 35a : © Liv Friis-Larsen/iStockphoto ; p. 35b : © Igor Dutina/iStockphoto ; p. 36a : © Olga Lyubkina/iStockphoto ; p. 36b : © Stefano Maccari/iStockphoto ; p. 37 : © Francesco Ridolfi/iStockphoto ; p. 38 : © Marcela Barsse/iStockphoto ; p. 39a : © Georgina Palmer/iStockphoto ; p. 39b : © Plainview/iStockphoto ; p. 40a : © Gabor Izso/iStockphoto ; p. 40b : © Dmitry Kutlayev/iStockphoto ; p. 40c : Jean-Baptiste Charpentier, *La reine Marie-Antoinette*, d'après un pastel de Joseph Ducreux, 1769 (Versailles, France ; photo : © Erich Lessing/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 41 : © Liv Friis-Larsen/iStockphoto ; p. 42 : © Jean-Michel Girard ; p. 43 : © Damir Cudic/iStockphoto ; p. 44 : © Monika Adamczyk/iStockphoto ; p. 45 : © Mélinda Wilson ; p. 46a : © Anton Ignatenco/iStockphoto ; p. 46b : © Eyewave/iStockphoto ; p. 46c : © Luisa Puccini/iStockphoto ; p. 47a : © Juicibits/iStockphoto ; p. 47b : © Pixhook/iStockphoto ; p. 48a : © Linda & Colin McKie/iStockphoto ; p. 49a-b : © Monika Adamczyk/iStockphoto ; p. 50 : © Richard Semik/iStockphoto ; p. 51 : © Caziopeia/iStockphoto ; p. 54 : © Andrzej Burak/iStockphoto ; p. 56 : © Ernst Fretz/iStockphoto ; p. 57 : © Robyn Mackenzie/iStockphoto ; p. 58 : © Joanna Wnuk/iStockphoto ; p. 59 : © Alicja Bochenek/iStockphoto ; p. 60 : © Dusan Zidar/iStockphoto ; p. 61 : © James Noble/iStock-

* Tous les efforts ont été faits pour rechercher les ayants droit des photos contenues dans cet ouvrage.
Malgré tout, certains ayants droit n'ont pu être identifiés ou rejoints. Ils sont invités à communiquer avec l'éditeur.

photo ; p. 62 : © K'voart/iStockphoto ; p. 63 : © Foodandwinephotography/iStockphoto ; p. 64 : © AtWaG/iStockphoto ; p. 65 : © Mélinda Wilson ; p. 66 : © Katarzyna Mazecka/iStockphoto ; p. 67a : © Jil Chen/iStockphoto ; p. 67b : © Robyn Mackenzie/iStockphoto ; p. 68 : © Contourg9/iStockphoto ; p. 70a : © Inga Nielsen/iStockphoto ; p. 70b : © Gabriela Schaufelberger/iStockphoto ; p. 71a : © Sheldunov Andrey/iStockphoto ; p. 71b : © Gubcio/iStockphoto ; p. 72 : © Mélinda Wilson ; p. 73 : © Adisa/iStockphoto ; p. 75a : © Adisa/iStockphoto ; p. 75b : © Joanna Wnuk/iStockphoto ; p. 75 : © Joan Kimball/iStockphoto ; p. 77 : © Kelly Cline/iStockphoto ; p. 78a : © Joan Vicent Canto Roig/iStockphoto ; p. 78b : © Thumb/iStockphoto ; p. 80 : © Nicole S. Young/iStockphoto ; p. 81a : © Materio/iStockphoto ; p. 81b : © Robyn Mackenzie/iStockphoto ; p. 82 : © Joan Wynn/iStockphoto ; p. 83 : © Mark Wragg/iStockphoto ; p. 84a : © Casey Hill/iStockphoto ; p. 84b : © YinYang/iStockphoto ; p. 85a : © YinYang/iStockphoto ; p. 85b : © Kati Molin/iStockphoto ; p. 85c : © Le Do/iStockphoto ; p. 86 : © Dirkr/iStockphoto ; p. 88a : © ShyMan/iStockphoto ; p. 88b : © Dean Turner/iStockphoto ; p. 89a : Floortje/iStockphoto ; p. 89b : Felinda/iStockphoto ; p. 90 : TommyIX/iStockphoto ; p. 92 : © Paul Johnson/iStockphoto ; p. 93 : © Julian Rovagnati/iStockphoto ; p. 94 : © Jodie Coston/iStockphoto ; p. 96 : © Floortje/iStockphoto ; p. 97 : © Brebca/iStockphoto ; p. 98 : © Hazel Proudlove/iStockphoto ; p. 99 : © Gregor Lajh/iStockphoto ; p. 100 : © Kdow/iStockphoto ; p. 101a : © Monika Adamczyk/iStockphoto ; p. 101b : © Linda & Colin McKie/iStockphoto ; p. 102 : © Mari Jensen/iStockphoto ; p. 102a : © Caffera/iStockphoto ; p. 104b : © Eyewave/iStockphoto ; p. 105a : © Gabor Izso/iStockphoto ; p. 105b : © Robyn Mackenzie/iStockphoto ; p. 106 : © Caffera/iStockphoto ; p. 107 : © Ruud de Man/iStockphoto ; p. 108 : © VMJones/iStockphoto ; p. 110a : © Robyn Mackenzie/iStockphoto ; p. 110b : © Kelly Cline/iStockphoto ; p. 111a : © Marilyn Barbone/iStockphoto ; p. 111c : © Borut Trdina/iStockphoto ; p. 112 : © Lunamaranja/iStockphoto ; p. 113a : © Elena Elisseeva/iStockphoto ; p. 113b : © Fotografia Basica/iStockphoto ; p. 114 : © Plainview/iStockphoto ; p. 116a : © Linda & Colin McKie/iStockphoto ; p. 116b : © Samantha Grandy/iStockphoto ; p. 117 : © Joanna Wnuk/iStockphoto ; p. 118 : © Housmand Rabbani/iStockphoto ; p. 120 : © Tomas Pavelka/iStockphoto ; p. 122a : © Edyta Grabowska/iStockphoto ; p. 121b : © Rafa Irusta/iStockphoto ; p. 122 : © Derys Dolnikov/iStockphoto ; p. 124 : © Roberto A. Sanchez/iStockphoto ; p. 125a : © Lise Gagné/iStockphoto ; p. 125b : © Daniela Andreea Soyropoulos/iStockphoto ; p. 126 : © Robert Churchill/iStockphoto ; p. 127 : © FrancoDeriu/iStockphoto ; p. 128b : © Nicolas Hansen/iStockphoto ; p. 129a : © Kelly Cline/iStockphoto ; p. 129b : © Floortje/iStockphoto ; p. 130 : © Misteryba/iStockphoto ; p. 132a : © Amanca Rohde/iStockphoto ; p. 132b : © Elena Elisseeva/iStockphoto ; p. 133 : © Marie-Claude Lapointe/iStockphoto ; p. 134 : © Microgen/iStockphoto ; p. 136 : © Redmonkey8/iStockphoto ; p. 137a : © Wojtek Kryczka/iStockphoto ; p. 137b : © Marcela Barsse/iStockphoto ; p. 138 : © Christopher O. Driscoll/iStockphoto ; p. 139a : © Elena Elisseeva/iStockphoto ; p. 139b : © Magdalena Kucova/Stockphoto ; p. 140 : © Carly Hennigan/iStockphoto ; p. 122 : © Joe Blafore/Stockphoto ; p. 123a : © Kristen Johansen/iStockphoto ; p. 143b : © Gabor Izso/iStockphoto ; p. 144a : © Robert Matic/iStockphoto ; p. 144b : © Uros Petrovic/iStockphoto ; p. 145a : © Dusan Zidar/iStockphoto ; p. 145b : © Joanna Wnuk/iStockphoto ; p. 146 : © Mihedo/Panoramic ; p. 148 : © Sandra Caldwell/iStockphoto ; p. 149 : © Pixhook/iStockphoto ; p. 150 : © Asperupgaard Garden (Asperup, Île de Fuenen, Danemark) ; p. 152 : © George Peters/iStockphoto ; p. 153a : © Olga Lyubkina/iStockphoto ; p. 153b : © Ivan Mateev/iStockphoto ; p. 155 : Maui, Hawaii © Forest & Kim Starr ; p. 156a : © Joe Blafore/iStockphoto ; p. 156b : © Aleaimage/iStockphoto ; p. 157a : © Viktoriia Kulish/iStockphoto ; p. 157b : © Jackeley/iStockphoto ; p. 158 : © Superseker/Stockphoto ; p. 159a : © Noam Armonn/Stockphoto ; p. 159b : © Maksimchuk Vitaly/iStockphoto ; p. 160 : © Neil Fletcher & Matthew Ward/Dorling Kindersley ; p. 162a : © SoleIC/Stockphoto ; p. 162b : © Redmonkey8/Stockphoto ; p. 163 : © Han v. Vonno/iStockphoto ; p. 164 : © Sharon Day/iStockphoto ; p. 166a : © Tanya_F/iStockphoto ; p. 166b : © Kelly Cline/Stockphoto ; p. 167 : © Maria Toutoudaki/iStockphoto ; p. 168 : © Alan Lagadu/iStockphoto ; p. 169 : © Christina Hanck/iStockphoto ; p. 170 : © Shariambrosia/iStockphoto ; p. 171a : © Nenad Aksic/iStockphoto ; p. 173 : © Uliana Kharchina/iStockphoto ; p. 172 : © Harald Richter/iStockphoto ; p. 174a : © Rakoskerti/iStockphoto ; p. 172b : © Klaudia Steiner/iStockphoto ; p. 175a-b : © Monika Adamczyk/Stockphoto ; p. 176 : Parfumerie Fragonard (Grasse, France/photo : © Tibor Bognar/Corbis ; p. 177 : Culture des roses (Kannauj, Inde/photo : © Frédéric Soltan/Corbis) ; p. 178 : Statuette représentant une jeune fille tenant un récipient de khôl probablement réservé au maquillage des yeux, *ca* 1963-1787 av. J.-C. (British Museum, Londres, Grande-Bretagne/photo : © Erich Lessing/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 179 : © Jean-Michel Girard ; p. 180a-b : © Ferran Traite Soler/iStockphoto ; p. 181 : © Andreas Prott/Stockphoto ; p. 184 : © Mélinda Wilson ; p. 185 : © Anna Khomulo/iStockphoto ; p. 186 : © Mélinda Wilson ; p. 188 : Fontaine à parfum, porcelaine chinoise Kang Hsi, 1780 (Collection de Marie-Antoinette, Musée du Louvre, Paris, France/photo : © Erich Lessing/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 189 : Pharaon offrant du parfum à un dieu, *ca* 1305-1196 av. J.-C. (Grand Temple de Séthi I, Abydos, Égypte/photo : © Erich Lessing/Art Resource, New York, États-Unis) ; p. 190 : © Ruud de Man/iStockphoto ; p. 191 : © Elena Elisseeva/iStockphoto ; p. 192 : © Selahattin Bayram/iStockphoto.

Gravures botaniques anciennes : p. 482, p. 52, p. 53, p. 69, p. 74, p. 79, p. 87, p. 91, p. 95, p. 103, p. 109, p. 115, p. 119, p. 123, p. 128a, p. 131, p. 135, p. 141, p. 147, p. 151, p. 161, p. 165, p. 173.

Quatrième de couverture
Haut, droite : © Marcela Barsse/Stockphoto ;
Haut, gauche : © Bluestocking/iStockphoto ;
Centre : © Pixhook/iStockphoto ;
Bas : © Marcela Barsse/iStockphoto.



Glossaire



Absolue : obtenue à partir de la concrète. Cette dernière est lavée plusieurs fois à l'alcool, puis la solution alcoolique est filtrée afin d'enlever les cires et est ensuite concentrée par distillation à pression réduite pour éliminer l'alcool.

Accord : effet obtenu en mélangeant deux ou trois matières premières, ou notes simples. On parle d'accord harmonieux lorsque les proportions et l'intensité olfactive de chacune sont équilibrées.

Alambic : appareil servant à distiller.

Antibactérien : empêche la prolifération des bactéries.

Antiseptique : détruit les microbes et empêche leur développement.

Aromate : substance odoriférante d'origine végétale, employée en cuisine et en parfumerie.

Aromathérapie : branche de la phytothérapie basée sur l'utilisation des huiles essentielles.

Astringent : tonifie les tissus et favorise la cicatrisation.

Biologique : cultivé sans engrais chimique ni insecticide.

Cellule : unité de base de tous les organismes vivants.

Concrète : produit solide ou semi-solide obtenu après extraction des principes odorants de matières végétales par des solvants volatils.



Cosmétologie : tout ce qui se rapporte aux cosmétiques et à leurs applications.

Décoction : faire bouillir des plantes dans un liquide pour en retirer les principes actifs.

Dermocaustique : qui occasionne des brûlures sur la peau.

Diffusion : propagation d'un parfum dans l'atmosphère.

Distillation : procédé par lequel on sépare les parties volatiles d'une substance.

Distillat : produit de la distillation, vapeur condensée.

Épice : substance aromatique végétale servant à assaisonner et à relever les aliments.

Extraction : récupération des cires solidifiées après macération de la matière première dans un solvant. Lavées à l'alcool et filtrées, elles donnent l'*absolue*.

Expression : technique d'extraction de certaines huiles essentielles, principalement les agrumes, faisant appel à des moyens mécaniques, telles la pression et la centrifugation.

Fraction : substance recueillie lors de la distillation.

Fragrance : odeur plaisante, amalgame de substances végétales, animales et de synthèse.

Headspace : mot anglais désignant une nouvelle technique d'analyse sous vide des constituants volatils des matières odorantes.

Huile essentielle ou essence : sécrétion naturelle élaborée par les végétaux et contenue dans leurs cellules. Ce terme désigne les produits aromatiques et volatils extraits par distillation ou expression à froid.

Hydrolat : appelé communément *eau florale*, il renferme des substances végétales solubles dans l'eau ainsi que des traces d'huile essentielle.

Hydrodistillation : consiste à utiliser un courant de vapeur d'eau qui traverse les plantes aromatiques, entraînant les constituants volatils. Après condensation, on récupère une fraction légère, riche en huiles (le distillat) et une fraction lourde (l'hydrolat) qui se séparent grâce à leur différence de densité.

Hydrophobe : soluble dans des corps gras, mais insoluble dans l'eau.

Infusion : boisson obtenue en versant de l'eau bouillante sur des plantes aromatiques. Synonyme : tisane, thé.

Macération : laisser tremper dans un liquide chaud ou froid.

Molécule : assemblage d'atomes, base de la matière vivante ou inerte.



Note : caractérise l'odeur d'une matière première ou d'une huile essentielle.

Odeur : en parfumerie, ce mot s'applique aux matières premières et aux notes simples, par opposition au terme de fragrance, qui s'applique à l'odeur plus élaborée d'un parfum.

Parfum : substance aromatique concentrée. « Parfum » est parfois employé de manière impropre comme synonyme de fragrance.

Photosensibilisation : hypersensibilité de la peau à la lumière.

Soliflore : un parfum à note unique.

Synthèse : produits obtenus par réaction chimique qui imitent l'odeur de certaines essences naturelles.

Virer : on dit d'un parfum qu'il a viré lorsque son odeur et sa couleur se sont transformées à la suite de modifications physiques ou chimiques dues à l'air, à la chaleur, à la lumière ou au vieillissement.

Volatil : désigne une odeur qui s'évapore très rapidement.





Bonnes adresses



Producteurs • Importateurs

ALIKSIR
www.aliksir.com

ÂM-ARÔME
www.am-arome.com

DIVINE ESSENCE
www.union-nature.com

NATURESSENCE
www.naturessence.qc.ca

SOLARÔME
(819) 536-1110

Magasins

COOP D'ALENTOUR
www.alentour.qc.ca

HERBORISTERIE DESJARDINS
www.herboristeriedesjardins.com

LA BOTTINE AUX HERBES
www.bottineauxherbes.com

LA GRANDE RUCHE
www.granderuche.qc.ca

LE GARDE-MANGER
www.legardemanger.ca

MARCHÉS TAU
www.marchestau.com

RACHELLE-BÉRY
www.rachelle-bery.com

À l'extérieur du Canada

BIO SANTÉ NATURE
www.biosantenature.com

CUISINE & SENS
www.cuisineetsens.com

ENSENTIELLES
www.ensentielles.fr

HUILES ET SENS
www.huiles-et-sens.com

NÉROLIANE
www.neroliane.com

PRANARÔM
www.pranarom.com

Autres

HUILE D'ARGAN
www.argan3.com

LES PLAISIRS D'OLIVIA
www.lesplaisirsdolivia.com



CET OUVRAGE A ÉTÉ ACHEVÉ D'IMPRIMER EN MARS 2010
SUR LES PRESSES DE L'IMPRIMERIE TRANSCONTINENTAL (CANADA)