



a le plaisir de vous offrir :

Cristaux d'huiles essentielles bio

Recettes de cuisine



Basilic

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles Basilic



Vinaigrette au Basilic

Ingrédients : 1/2 tasse d'huile d'olive, 1/4 de tasse de vinaigre de vin, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de moutarde, 3 ou 4 pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles de Basilic

Préparation : mélangez bien la moutarde et le vinaigre puis ajoutez le jus de citron. Rajoutez petit à petit l'huile d'olive en mélangeant et terminez par les cristaux d'huiles essentielles de basilic. Servez avec vos salades et plats de crudités.



Poulet Basilic à la Thaï

Ingrédients pour 4 personnes : 1 poivron rouge et 1 poivron vert, 400g d'escalopes de poulet, 1 gousse d'ail, 1 morceau de gingembre frais, huile de sésame, sauce soja, 3 ou 4 pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles de Basilic

Préparation : Découpez les poivrons rouges et verts en lamelles, puis émincez le poulet. Faites chauffer un peu d'huile de sésame dans une poêle, ajoutez l'ail et le gingembre finement hachés, puis faites revenir ensemble poulet et poivrons. A la fin de la cuisson, assaisonnez d'un filet de sauce de soja, salez et poivrez. Saupoudrez de Cristaux d'Huiles Essentielles de Basilic, à votre convenance, juste avant de servir.



Ronde d'agrumes

*Recette à base de Cristaux d'huiles
essentielles Ronde d'Agurmes*



Cocktail Tomate Agrumes

Ingrédients : 2 tomates, 2 carottes, 1 branche de céleri, jus de citron, 1 pincée de Cristaux d'Huiles essentielles Ronde d'Agrumes, 1 pincée de Cristaux d'huiles essentielles Basilic.

Préparation : Lavez et coupez en morceaux les tomates, carottes, céleri. Disposez les morceaux dans un mixer, ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron, les cristaux d'huiles essentielles Ronde d'Agrumes et Basilic, puis mixez la préparation. Si le jus est trop épais, vous pouvez rajouter un peu d'eau. Servir frais avec des glaçons.



Salade de crevettes aux agrumes

Ingrédients pour 2 personnes : 1 pamplemousse, 6 bâtonnets de surimi, 100g de crevettes décortiquées, sauce mayonnaise, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles Ronde d'Agrumes.

Préparation : Coupez en 2 le pamplemousse, récupérez la chair et les 2 moitiés d'écorce. Dans un saladier, mélangez la chair de pamplemousse, les bâtonnets de surimi en dés et les crevettes décortiquées. Pour la sauce, mélangez la sauce mayonnaise dans un bol avec les Cristaux d'Huiles Essentielles Ronde d'Agrumes. Disposez ensuite la préparation dans le demi pamplemousse évidé, ajoutez la mayonnaise par dessus et une pincée de ciboulette. Il ne vous reste plus qu'à déguster cette entrée fraîche et parfumée !



Menthe

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles de Menthe



Risotto de légumes à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes : 1 litre de bouillon de légumes, 1 oignon, huile d'olive, 400g de riz rond, 1 verre de vin blanc, 200g de petits pois, 100g de champignons, parmesan râpé, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles à la menthe.

Préparation : Portez à ébullition le bouillon de légumes. Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé pendant 3 minutes dans l'huile d'olive. Ajoutez le riz rond et remuez jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Versez le vin blanc et le laissez s'évaporer. Ajoutez le bouillon de légumes et laissez frémir pendant 10 minutes. Ajoutez les petits pois et les champignons émincés, salez et poivrez. Ajoutez les cristaux d'huiles essentielles de menthe puis laissez cuire pendant 25 minutes en remuant régulièrement. Versez de l'eau si nécessaire. Vérifiez la cuisson et la fermeté du riz. Servez bien chaud avec du parmesan.



Mousse au chocolat à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes : 2 cuillères à soupe de sucre, 500g de fromage blanc, copeaux de chocolat, 3 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de menthe.

Préparation : Ajoutez le sucre et les cristaux d'huiles essentielles de menthe dans le fromage blanc. Mélangez le tout et incorporez les gros copeaux de chocolat. Réservez au frais au moins 30 minutes avant de servir.



Ylang

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles d'Ylang Ylang



Mousse Ylang Ylang

Ingrédients pour 4 personnes : 4 blancs d'œuf, sucre, 2 yaourts nature, 60g de poudre d'amandes, sel, 2 à 3 pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles d'Ylang Ylang.

Préparation : Montez les blancs en neige en y ajoutant une pincée de sel. Incorporez petit à petit le sucre. Dans un saladier, mélangez les yaourts nature avec la poudre d'amandes et les cristaux d'huiles essentielles d'ylang ylang. Incorporez délicatement les blancs d'œufs montés en neige à cette préparation. Répartissez la mousse ainsi obtenue dans 4 verrines et laissez prendre au réfrigérateur pendant 1 heure au moins. Au moment de servir, décorez avec des pétales de rose Fleurs à Croquer Florisens.



Soupe de fruits exotiques Ylang Ylang

Ingrédients pour 4 personnes : 4 bananes, 800ml de lait de coco, 600g de sucre, 2 à 3 pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles d'Ylang Ylang.

Préparation : Épluchez et découpez les bananes en petits morceaux. Portez à ébullition le lait de coco, ajoutez 1 pincée de sel et le sucre. Hors du feu, ajoutez les bananes et les cristaux d'huiles essentielles d'ylang ylang : les bananes vont légèrement cuire dans le lait de coco chaud mais doivent rester fondantes. Mélangez bien et servir la soupe tiède sans porter à ébullition.



Fenouil

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles de Fenouil



Velouté de courgettes au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes : 4 à 5 courgettes, 200g de fromage de chèvre frais, 3 ou 4 pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles de Fenouil.

Préparation : coupez les courgettes en morceaux et faites les cuire à la vapeur pendant 10 minutes environ. Mélangez les courgettes cuites avec le fromage de chèvre coupé en dés. Salez, ajoutez de l'eau puis mixez. Ajustez la quantité d'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Juste avant de servir (chaud ou froid), saupoudrez de cristaux d'huiles essentielles de fenouil à votre convenance.

Cette recette s'accommode aussi très bien de cristaux d'huiles essentielles de menthe, de citronnelle ou ronde d'agrumes.



Sauce Crudités au Fenouil

Ingrédients : céleri branche, concombre, carottes, tomates cerise, citron, crème fraîche, 1 yaourt, 1 à 2 pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles de Fenouil.

Préparation : Découpez en bâtonnets le céleri branche, le concombre et les carottes. Laissez les tomates cerise entières. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, le yaourt et un peu de jus de citron. Salez, poivrez et saupoudrez de quelques pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles de Fenouil. Mélangez bien la préparation : vos invités n'auront plus qu'à tremper leurs crudités dans cette sauce.



Géranium

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles de Géranium Bourbon



Oranges et pamplemousse parfumés au Géranium Bourbon

Ingrédients pour 4 personnes : 5 oranges, 3 pamplemousses roses, 20cl de crème fraîche, 70g de sucre, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Géranium bourbon.

Préparation : Pelez les oranges et les pamplemousses en récupérant leur jus. Coupez les fruits en quartier en enlevant soigneusement la fine peau blanche qui recouvre la pulpe. Disposez les quartiers d'agrumes dans une assiette creuse, placez les fruits au frais pendant 1 heure. Fouettez la crème fraîche avec le sucre, continuez à fouetter en ajoutant les cristaux d'huiles essentielles de géranium bourbon. Servez séparément très frais.



Fraises sur lit de fromage blanc au Géranium

Ingrédients pour 4 personnes : 20cl de crème liquide, 60g de fraises, zeste d'1/2 citron non traité, miel liquide, 500g de fromage blanc à 20% de matière grasse, 2 ou 3 pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles de Géranium bourbon et Ronde d'Agrumes.

Préparation : Placez la brique de crème liquide au congélateur pendant 15 minutes. Pendant ce temps, lavez et préparez les fraises : coupez les en tranches fines et disposez les dans un saladier. Prélevez le zeste et pressez le demi citron. Arrosez les fraises d'une cuillère à soupe de jus de citron et ajoutez 1 cuillère à soupe de miel. Laissez reposer les fraises au réfrigérateur. Sortez la crème du congélateur et fouettez la jusqu'à obtenir une crème chantilly. A part, fouettez le fromage blanc avec une cuillère à soupe de miel, et ajoutez les cristaux d'huiles essentielles de géranium bourbon et de ronde d'agrumes, mélangez bien. Incorporez le fromage blanc à la crème fouettée. Disposez cette crème au fond de ramequins et déposez les fraises par dessus. Décorez d'une feuille de menthe.



Bergamote

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles de Bergamote



Cake à la Bergamote

Ingrédients pour 8 personnes : 90g de sucre, 90g de beurre fondu, 12 cuillères à soupe de lait, 2 œufs, 150g de farine de maïs, 1/2 sachet de levure, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Bergamote.

Préparation : Préchauffez votre four à 180°C. Mélangez le sucre, le beurre fondu et le lait. Ajoutez les jaunes d'œufs puis quelques cristaux d'huiles essentielles de bergamote et mélangez bien. Ajoutez la farine, la levure et 1 pincée de sel. Montez les blancs en neige et incorporez les à la préparation. Mettez au four pendant 35 minutes.



Verrines de mirabelle à la Bergamote

Ingrédients : mirabelles, sucre, agar-agar, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Bergamote.

Préparation : Dénoyautez, lavez et découpez les mirabelles en quartier. Faites les cuire dans de l'eau avec le sucre. Mélangez avec l'agar agar, faites mijoter et ajoutez les Cristaux d'Huiles Essentielles de Bergamote en fin de cuisson. Disposez la compote obtenue dans des verrines et placez les au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Vous pouvez servir ces verrines accompagnées d'une boule de glace à la vanille et décorées de quelques cristaux d'huiles essentielles de bergamote.



Coriandre

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles de Coriandre



Verrine de soupe de carottes à la Coriandre

Ingrédients pour 4 personnes : 1kg de carottes, 2 pommes de terre, 1 échalote, crème fraîche, sel, poivre, 3 à 4 pincées de Cristaux d'Huiles Essentielles de Coriandre.

Préparation : Pelez et découpez les carottes et les pommes de terre. Cuire les légumes à la vapeur avec l'échalote émincé pendant 20 minutes. Une fois les légumes cuits, passez les au mixeur. Ajoutez de la crème fraîche à votre convenance pour obtenir une texture onctueuse, salez et poivrez. Ajoutez les cristaux d'huiles essentielles de coriandre bio et mélangez bien. Répartissez dans des verrines et dégustez froid.

Pour décorer, vous pouvez ajouter une pincée de ciboulette.



Tagliatelles au Saumon et à la Coriandre

Ingrédients pour 4 personnes : 300g de tagliatelles, 4 tranches de saumon fumé, 25cl de crème fraîche, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café de curry, huile d'olive, sel, poivre, parmesan râpé, 3 à 4 pincées de cristaux d'huiles essentielles de coriandre.

Préparation : Dans une poêle, faites revenir dans l'huile d'olive l'échalote hachée, la gousse d'ail et le curry. Ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez. Laissez frémir pendant quelques minutes puis ajoutez le saumon fumé coupé en petits morceaux et les cristaux d'huiles essentielles de coriandre.

Faites cuire les tagliatelles puis nappez les de la préparation. Avant de servir, saupoudrez avec le parmesan.



Cardamome

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles de Cardamome



Chai Indien à la Cardamome

Ingrédients pour 4 tasses : 4 pincées de thé noir, 200cl de lait, sucre, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Cardamome.

Préparation : faites infuser le thé pendant 3 à 5 minutes dans 500 cl d'eau frémissante. Retirez le thé puis versez le lait et continuez à chauffer. Ajoutez la pincée de cristaux d'huiles essentielles de cardamome et sucrez à votre goût. Servez bien chaud.



Cotelettes d'agneau à la Cardamome

Ingrédients : côtelettes d'agneau, beurre ou huile d'olive, poivre, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Cardamome.

Préparation : Préparez les côtelettes d'agneau en retirant le gras et en les assaisonnant avec un peu de poivre au moulin. Dans une poêle, faites chauffer le beurre ou l'huile d'olive selon votre préférence et cuire les côtelettes des 2 côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien rosées à l'intérieur et dorées à l'extérieur. Avant de servir, saupoudrez d'une pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Cardamome. Vous pouvez les servir accompagnées de semoule.



Citronnelle

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles de Citronnelle



Smoothie Pamplemousse Coco Citronnelle

Ingrédients pour 2 personnes : 1/2 concombre, jus d'1 pamplemousse, 15cl de lait de coco, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Citronnelle.

Préparation : Épluchez et épépinez le concombre. Mixez les morceaux de concombre avec le jus de pamplemousse. Ajoutez le lait de coco avec les cristaux d'huiles essentielles de citronnelle. Mixez le tout et servez frais avec des glaçons.



Émincé de volaille figue Citronnelle

Ingrédients pour 4 personnes : 4 escalopes de dinde, 5 figues (fraîches ou sèches), huile d'olive, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Citronnelle.

Préparation : Émincez les escalopes de dinde, Lavez et coupez les figues en morceaux. Dans une poêle, faites dorer les émincés avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 300ml d'eau et la pincée de cristaux d'huiles essentielles de citronnelle. Faites cuire le tout 5 à 6 minutes à feux doux. Servez et dégustez aussitôt !



Cannelle

Recette à base de Cristaux d'huiles essentielles de Cannelle



Vin chaud à la Cannelle

Ingrédients : vin rouge, sucre, clous de girofle, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles Cannelle et Ronde d'Agrumes.

Préparation : Dans une casserole, faites chauffer le vin rouge sans le faire bouillir. Ajoutez le sucre et les clous de girofle. Laissez frémir à feu doux pendant 15 minutes environ. Filtrez la préparation à l'aide d'un chinois et ajoutez une pincée de cristaux d'huiles essentielles de cannelle et ronde d'agrumes. Mélangez et servez bien chaud.



Soupe de patates douces à la Cannelle

Ingrédients pour 2 personnes : 1 patate douce, 1 oignon, 20g de beurre, 200ml de lait, sel, poivre, 1 pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Cannelle.

Préparation : Épluchez la patate douce et coupez la en rondelles d'1cm d'épaisseur. Dans une casserole, faites dorer l'oignon préalablement coupé en fines lamelles dans le beurre. Ajoutez les rondelles de patate douce et 200ml d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres. Dans un mixeur, incorporez la préparation et ajoutez le lait : mixez le tout. Réchauffez ensuite la soupe à feu doux. Salez et poivrez. Ajoutez une pincée de Cristaux d'Huiles Essentielles de Cannelle avant de servir.

