

Valérie Cupillard

Préface de Jean-Charles Sommerard

HUILES ESSENTIELLES ET EAUX FLORALES EN CUISINE

Près de
120 recettes
et plus de
35 huiles essentielles
et eaux florales



Sommaire

Préface de Jean-Charles Sommerard 7

Présentation des professionnels ayant participé à la réalisation
de cet ouvrage et remerciements 8

Précautions générales 11

Introduction – Une cuisine des sens 12

Choisir des produits de qualité 15

En cuisine, des recettes pour nourrir tous nos sens 18

Partie I – Les huiles essentielles et les essences 22

Huile essentielle d'aneth 26

Huile essentielle de basilic grand vert 28

Essence de bergamote 30

Essence de citron jaune 31

Huile essentielle de fenouil doux 33

Huile essentielle de géranium rosat 35

Huile essentielle de gingembre frais 37

Huile essentielle de lavande 39

Essence de mandarine rouge 42

Huile essentielle de menthe 44

Huile essentielle de fleur d'oranger amer ou néroli 46

Essence d'orange douce 47

Essence de pamplemousse 49

Huile essentielle de petit grain bigarade 51

Huiles essentielles de poivre noir et de poivre timut 52

Huile essentielle de thym doux à linalol 54

Huile essentielle d'ylang-ylang 56

Partie II – Les hydrolats & les eaux florales 58

Hydrolat de basilic grand vert 62

Hydrolat de cannelle de Ceylan (écorce) 63

Hydrolat de cassis 65

Hydrolat de citronnelle à myrcène 66

Hydrolat de fenouil 67

Hydrolat de genévrier 68

Hydrolat de géranium rosat.....	70
Hydrolat de laurier noble.....	71
Hydrolat de lavande officinale.....	72
Hydrolat de marjolaine à coquilles.....	73
Hydrolats de menthe douce et de menthe poivrée.....	74
Eau de fleur d'oranger.....	75
Hydrolat de petit grain clémentinier et de petit grain mandarinier.....	77
Hydrolat de reine-des-prés.....	78
Hydrolat de romarin officinal à verbénone.....	79
Eau florale de rose.....	80
Hydrolat de sarriette des montagnes.....	81
Hydrolat de sauge officinale.....	82
Hydrolat de thym doux à linalol.....	83
Hydrolat de verveine odorante ou verveine citronnée.....	84
Hydrolat d'ylang-ylang.....	85

Retrouvez
toutes les
recettes
p. 186-187

Partie III – Les recettes	86
Les entrées	88
Les sauces	106
Les plats	116
Le sucré	134
Les desserts fruités	160
Les boissons	168
Les confitures et coulis	178
Index des recettes.....	186
Index des ingrédients.....	188
Bibliographie.....	191
Mes adresses préférées.....	191
Déjà parus aux éditions de Terran.....	192
Crédits iconographiques.....	192



PARTIE I

Les huiles essentielles et les essences

Huile essentielle d'aneth

Anethum graveolens

Stimulante
Digestive
Antibactérienne



Précautions, voir page 11

La distillation se fait avec la plante entière, cultivée en bio et récoltée en pleine floraison (avant maturation des graines), au moment où elle concentre le maximum d'huile essentielle. On trouve aussi une huile essentielle d'aneth obtenue par distillation des graines, mais ce n'est pas celle utilisée pour les recettes de ce livre.

En ouvrant le flacon d'une huile essentielle d'aneth, on libère le parfum familier d'une balade dans la campagne provençale sous la chaleur. Dans ce petit flacon, c'est tout l'été que l'on peut sentir : une odeur proche du fenouil (l'aneth est aussi appelé « fenouil bâtard »), à la fois anisée, à peine mentholée, chaude et enveloppante.

Pour utiliser facilement l'huile essentielle d'aneth, véritable concentré aromatique, la dilution dans une huile végétale est la solution la plus pratique.

L'huile parfumée à l'aneth ira très bien dans la tapenade, une salade ou un coulis de tomates... Le sirop à l'aneth apportera une note originale dans une salade de pêches ou un carpaccio de melon.

LES PLUS BELLES ASSOCIATIONS

Le sirop parfumé à l'aneth dans un coulis de tomates tempèrera en même temps son acidité ! Pour aromatiser une fougasse ou une pâte à pain.

HUILE PARFUMÉE À L'ANETH

Versez 20 cl d'huile d'olive dans une petite bouteille en verre et ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle d'aneth. Remuez soigneusement. Conservez à l'abri de la lumière.

Si vous préférez préparer l'huile parfumée à l'instant, comptez 1 goutte d'huile essentielle pour 2 c. à s. d'huile d'olive.

Ajoutez 1 ou 2 c. à s. de cette huile parfumée dans une cocotte de légumes, sur une salade de tomates anciennes ou même une céréale cuite. Pour transformer un caviar d'algues, 1 c. à s. suffit pour un pot de 100 grammes.

SIROP D'AGAVE PARFUMÉ À L'ANETH

Versez 15 cl de sirop d'agave dans un pot en verre avec couvercle. Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle d'aneth et 10 gouttes d'essence de citron. Mélangez soigneusement pour que les huiles essentielles se diffusent totalement dans le sirop.

Ajoutez ce sirop dans une compote après cuisson ou utilisez-le pour aromatiser subtilement une salade de billes de melon, napper des merveilles, des crêpes, des tartelettes au citron... Cette composition, qui allie le parfum estival de l'aneth et celui du zeste de citron, vous permettra de réaliser une citronnade fraîche et originale : mettez 1 c. à s. de sirop dans un verre d'une contenance de 15 cl. Versez l'eau vivement et remuez.

MAYONNAISE À L'ANETH

Délayez 2 jaunes d'œufs, 1 pincée de sel et quelques gouttes de jus de citron, montez la sauce à la fourchette en incorporant peu à peu 15 cl d'huile de tournesol. Lorsque la mayonnaise commence à devenir plus ferme, ajoutez 2 c. à s. d'huile d'olive parfumée à l'aneth. Réservez au frais quelques instants avant de servir.

Voilà une façon de transformer une mayonnaise tout à fait classique en lui donnant un parfum inattendu. Le démarrage de la mayonnaise se fait à l'huile de tournesol, plus fluide et légère, et c'est seulement à la fin que l'on ajoute l'huile d'olive parfumée à l'huile essentielle d'aneth.

SAUCE « TOMANETH »




Épluchez 6 tomates et coupez-les en tranches dans une casserole à fond épais. Placez sur feu doux sans couvrir et ajoutez 4 grosses feuilles de basilic frais. Laissez cuire ainsi pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que vous obteniez une pulpe réduite de tomates. Salez et incorporez 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive parfumée à l'aneth en goûtant pour ajuster selon votre préférence.

Préparez cette sauce avec des tomates assez charnues, peu juteuses, de cette façon vous obtiendrez une compotée liée et très pulpeuse, à servir sur les terrines de légumes, les nems, les galettes...



PARTIE II

Les hydrolats & les eaux florales



Hydrolat de genévrier

Juniperus communis

Diurétique
Digestif
Assainissant
Effet anti-inflammatoire pour les articulations



Précautions, voir page 11

Obtenu à partir de la distillation des rameaux chargés de baies, l'hydrolat de genévrier donne une autre version aromatique des petites graines utilisées dans certaines recettes traditionnelles, comme la choucroute par exemple. Le genévrier est un arbrisseau qui résiste aux écarts de température importants, et on retrouve bien cette force dans les arômes profonds de l'hydrolat. C'est ainsi qu'il supporte très bien d'être associé à des plats aux notes corsées. Les légumes sautés au wok et saisis par la chaleur seront en accord avec son parfum boisé légèrement sucré. C'est un hydrolat qui peut supporter la cuisson au four dans un flan ou un gratin. Pour changer des associations fleuries et douces que l'on accorde généralement avec les soupes de fruits rouges, testez les recettes servies chaudes saisis par le parfum tonique du genévrier.

LES PLUS BELLES ASSOCIATIONS

Avec des légumes aux goûts bien affirmés : choux verts, chou de Bruxelles, poireaux...
Pour parfumer des poires ou des coings pochés.

En cure détox, à raison d'1 c. à s. dans un verre d'eau 3 fois par jour pendant 10 jours, pour agir sur la sphère digestive ou des douleurs rhumatismales.

Christian Escriva

FLANS AU ROQUEFORT

Dans le bol blender d'un robot, mixez 4 œufs avec 200 g de roquefort émietté et 4 c. à s. d'hydrolat de genévrier. Ajoutez 1 poignée de pistaches non salées en dernier pour ne pas trop les broyer. Versez dans des ramequins huilés et enfournez aussitôt dans un four chaud. La cuisson peut aussi se faire au bain-marie ou à la vapeur. Dès qu'ils sont bien gonflés et fermes sous la pression du doigt, ils sont prêts. Dégustez chaud.

POTÉE VERTE

Coupez 400 g de chou en quartiers et tranchez la base dure que vous retirez. Sur une planche à découper, détaillez en lamelles fines 1 poireau et le chou. Placez dans une cocotte à fond épais et procédez à une cuisson douce à l'étouffée.

Faites tremper 5 g de laitue de mer fraîche dans un bol d'eau froide pour la rincer avant de l'émincer finement dans les légumes. Salez et ajoutez 1 c. à s. d'hydrolat de genévrier après cuisson. Mélangez et servez aussitôt.

FRAISES AU JUS

Équeutez 200 g de petites fraises. Mettez-les dans une casserole à fond épais sur feu doux. Couvrez pour une brève cuisson à l'étouffée. Après quelques instants, quand les fraises commencent à baigner dans leur jus, éteignez le feu et ajoutez 1 c. à s. d'hydrolat de genévrier, remuez pour uniformiser le parfum et servez aussitôt.

Hydrolat de géranium rosat

Pelargonium graveolens ou *Pelargonium* × *asperum* ou *Pelargonium roseum*

Harmonisant
Encourage la détente



Le géranium rosat « bourbon » est originaire de l'île de la Réunion, autrefois nommée « île Bourbon ». Quand il n'est pas originaire de l'île, on parle de « type bourbon ». C'est le cas de l'hydrolat de géranium (*Pelargonium* × *asperum* type bourbon ou *Pelargonium roseum* type bourbon) utilisé dans mes recettes, en provenance de Madagascar ou cultivé en bio dans les Alpes-Maritimes. Le parfum du géranium rosat crée un effet intrigant en cuisine, il évoque la rose mais avec une note fruitée. S'il est conditionné en flacon spray, c'est très pratique pour donner la touche finale et le vaporiser sur la génoise avant de monter un gâteau à étages, ou sur une tarte (aux myrtilles !) au sortir du four.

LES PLUS BELLES ASSOCIATIONS

Avec tous les fruits rouges ; dans une soupe de cerises, une salade de fraises, un jus de raisin rouge. Pour parfumer des gâteaux garnis de chantilly ou de ganache ; en association avec la vanille (glaces, crèmes...).

Avec le goût sucré de la betterave dans un jus ou en salade.

BETTERAVE EN SAUCE FLEURIE

Préparez une sauce pour salade en dosant 1 c. à s. d'hydrolat de géranium pour 2 c. à s. de crème végétale liquide (amande, chanvre, avoine). Salez légèrement. Épluchez 1 betterave cuite et détaillez-la en petits cubes. Mélangez avec la sauce. Si vous avez l'opportunité de parsemer de pétales de fleurs comestibles, vous obtiendrez une bien jolie composition.

SAUCE ROSAT POUR LES DESSERTS

Dans un bol, versez 10 cl de crème végétale liquide (soja, amande, chanvre...), mélangez avec 1 ou 2 pincées de sucre de canne blond. Ajoutez l'hydrolat. Goûtez pour ajuster la quantité de sucre selon le dessert auquel vous destinez cet accompagnement : un pudding, un fondant au cacao amer, un clafoutis aux cerises, un crumble aux fruits rouges ou un gâteau de riz... C'est une petite sauce vite préparée qui apportera la touche inédite à une assiette de dessert. Dans chacune, à côté de la part de gâteau ou de l'entremets, versez 2 c. à s. de sauce rosat.



PARTIE III

Les recettes

*Tous les ingrédients utilisés dans les recettes se trouvent aisément en **magasins ou coopératives bio**.*

La levure utilisée n'est pas la traditionnelle « levure chimique », mais une poudre à lever sans phosphates à base de fermentation de raisin ou de bicarbonate.

Asperges et sabayon au curcuma

Associant le parfum du zeste d'orange ou de mandarine à la touche discrète du curcuma, le sabayon au curcuma s'accorde particulièrement bien avec la saveur des asperges vertes.

POUR 2 À 3 PERSONNES

1 botte de 500 g d'asperges vertes

20 cl de crème végétale liquide (au choix : amande, chanvre, avoine, cajou, soja...)

1 c. à c. de curcuma

1 c. à s. d'huile d'olive

Poivre du moulin

2 gouttes d'essence d'orange douce

ou 2 gouttes d'essence de mandarine rouge

Épluchez les asperges à l'aide d'un couteau économe (ou rasoir à légume) de la mi-hauteur vers la base. Coupez les parties basses, qui sont souvent plus fibreuses, et détaillez-les en rondelles. Placez-les avec les pointes d'asperges dans le panier d'une cocotte à fond épais pour une cuisson à la vapeur douce. Comptez entre 10 et 15 minutes environ, vérifiez la cuisson en les piquant de la pointe d'un couteau. Mettez les rondelles d'asperges dans un blender avec la moitié de la crème végétale liquide et mixez pour obtenir une purée lisse.

Versez dans une petite casserole, ajoutez le restant de crème végétale liquide, le curcuma, les gouttes d'essence d'orange et l'huile d'olive. Salez et faites chauffer doucement en remuant.

Versez la crème chaude dans le fond des assiettes creuses, disposez les pointes d'asperges recoupées en tronçons. Donnez un tour de moulin de poivre, dégustez aussitôt.





Clafoutis au citron et sa variante au géranium

Pour que ce clafoutis soit suffisamment moelleux, préférez un lait végétal maison en prenant une base de purée d'amande, ou utilisez une boisson végétale de riz ou de chanvre et ajoutez 2 belles c. à s. de purée d'amande.

Le parfum de géranium dosé très légèrement s'harmonise parfaitement avec le goût des cerises, surtout s'il s'agit d'une variété peu sucrée.

POUR 4 PERSONNES

150 g de farine de riz complet ou demi-complet

50 g de poudre d'amande blanche

80 g de sucre de canne blond

2 œufs

50 g de purée d'amande blanche

35 cl d'eau

400 g de cerises noires

10 gouttes d'essence de citron

ou 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat

Margarine végétale bio non hydrogénée pour graisser le moule

Faites chauffer l'eau ; dès qu'elle est frémissante, ôtez du feu.

Dans un bol, délayez la purée d'amande en versant l'eau peu à peu de façon à obtenir un lait d'amande.

Dans un saladier, versez la farine de riz, la poudre d'amande, le sucre de canne blond, cassez les œufs au milieu, mélangez en incorporant un peu du lait d'amande que vous venez de préparer et les gouttes d'huile essentielle. Remuez avec une spatule et continuez à ajouter le lait végétal.

Faites préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Graissez généreusement le moule à manqué en verre.

Équeutez les cerises, que vous étalez dans le fond du plat. Non dénoyautées, celles-ci conservent mieux leur jus et le noyau semble donner un petit goût d'amande. Remuez vivement la pâte avant de la verser sur les cerises. Mettez aussitôt au four pour que la pâte ne se dépose pas. À la chaleur du four, elle va être immédiatement saisie et gonfler.

Comptez environ 35 minutes de cuisson.



Le sucré