

Jean Philippe Ortega

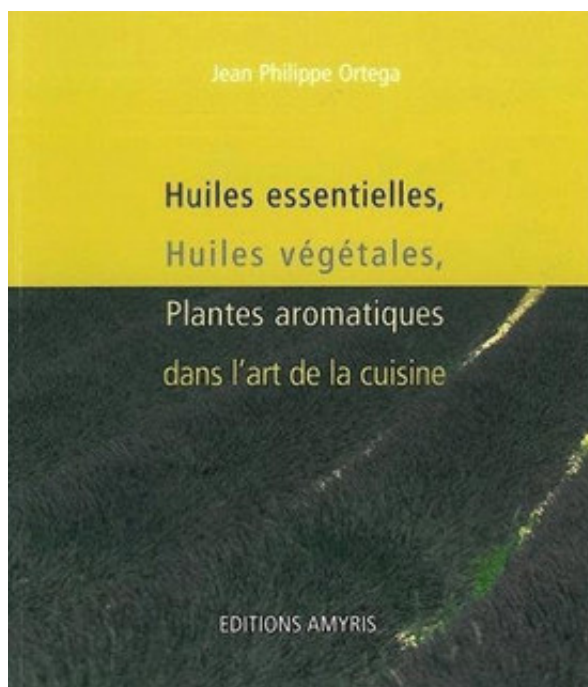
Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine

Extrait du livre

[Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine](#)

de [Jean Philippe Ortega](#)

Éditeur : Éditions Amyris



<http://www.editions-narayana.fr/b21549>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Table des matières

	Emincé de champignons	<i>HE de pamplemousse</i>	9
	Gratiné de Chavignol	<i>HE de marjolaine</i>	13
	Salade de kumquats	<i>HE de lavande</i>	17
158	Salade de figues	<i>HE de bergamote</i>	21
	Salade de Violettes	<i>HE de basilic</i>	25
	Soupe de carottes	<i>HE de palmarosa</i>	29
	Soupe froide de concombres	<i>HE de petit grain bigarade</i>	33
	Taboulé libanais	<i>HE de menthe sylvestre</i>	37
	Tartare de légumes	<i>HE de vanille</i>	41
	Terrine de poireaux au chèvre	<i>HE de muscade</i>	45
	Accra de potiron	<i>HE de citron</i>	49
	Aubergines farcies au loup	<i>HE de coriandre</i>	53
	Bol de fruits de mer	<i>HE de fenouil</i>	57
	Confit d'aubergines aux 2 coulis	<i>HE de niaouli</i>	61
	Courgettes rondes à la brousse	<i>HE de thym</i>	65
	Crosnes au cerfeuil	<i>HE de fenouil</i>	69
	Curry de légumes	<i>HE de mélisse</i>	73
	Gnocchis de potiron	<i>HE de marjolaine</i>	
	Salade de fruits de mer	<i>HE de citron</i>	81
	Tarte à la tomate et à l'origan	<i>HE de mélisse</i>	85

89	Timbale de saumon fumé	<i>HE d'orange douce</i>	
93	Topinambours au saumon fumé	<i>HE de laurier</i>	
97	Curry de lotte	<i>HE de basilic</i>	
101	Daurade à l'ail aromatisé	<i>HE de marjolaine</i>	159
105	Filets de rouget au cresson	<i>HE de citron vert</i>	
109	Hachis de saumon au panais	<i>HE de camomille romaine</i>	
113	Rougets marines	<i>HE de coriandre</i>	
117	Saint-Jacques au coulis d'orties	<i>HE de carotte</i>	
121	Tartare aux 2 saumons	<i>HE d'ylang-ylang</i>	
125	Truites farcies à la purée de fenouil	<i>HE de cardamome</i>	
129	Méli-mélo rouge à la verveine	<i>HE de camomille romaine</i>	
133	Crème caramel	<i>HE de bois de rosé et de camomille romaine</i>	
137	Fruits au sirop de cumin	<i>HE de géranium rosat et de palmarosa</i>	
141	Soupe de melon au cassis et carvi	<i>HE de menthe poivrée</i>	
145	Tartelette au chocolat	<i>HE de menthe poivrée</i>	
149	Tartelette au citron	<i>HE de bois de mse</i>	
154	Pâte pour tartes sucrées		
156	Pâte pour tartes salées		
158	Table des matières		

Il est préférable d'acheter les huiles essentielles avec le label bio dans des magasins spécialisés.

Les huiles végétales doivent être biologiques de première pression à froid et le nom de la graine ou du fruit doit être clairement mentionné sur l'étiquette. Pour les fritures, il faut prendre de l'huile de tournesol et ne jamais dépasser les 160° pour la chauffer.

Les herbes aromatiques et les plantes sont achetées chez un producteur bio, ou auprès d'une bonne herboristerie. Pour les légumes et pour les fruits, la mention bio est vivement recommandée.

Achetez des poissons d'origine sauvage. Depuis 2002, une directive européenne impose la dénomination commerciale, la méthode de production, et la zone de capture sur les étiquettes « pêché en ... » ou « élevé en... ».

Les huiles essentielles ne conviennent pas aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans !

Il faut toujours diluer les huiles essentielles dans un premier support avant de les ajouter à la recette : dans l'huile végétale si la recette en contient ou dans la moutarde ou dans le miel par exemple. Nous l'avons précisé à chaque fois.

Tout au long des recettes, vous constaterez que nous n'avons jamais mis plus d'une goutte d'huile essentielle contrairement aux autres ouvrages sur le sujet.

La puissance de celle-ci, justifie notre choix et nous supposons que certains lecteurs choisiront même une demi-goutte.

Dans ce cas, il suffit de mélanger une goutte d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale et de n'en prendre que la moitié afin de l'ajouter à la recette.

Nous avons privilégié la cuisson lente à basse température afin de préserver au mieux la vitalité des aliments.

Les recettes sont toujours données pour 6 personnes.

Santé

Huile de pépins de courge

Composition

AGPI :	acide linoléique 45 %
	acide linolénique 0,7 %
AGMI :	acide oléique 34 %
AGS :	acide palmitique 7 %
	acide stéarique 4 %

Propriétés : anticarie, antiparasitaire. Stimulant des systèmes cardiaque, nerveux et vasculaire

Indications : aphte, carie dentaire, cholestérol, hypertrophie de la prostate

Huile essentielle de petit grain bigarade

Composants actifs : Acétate de linalyle, Linalol, Alpha-terpinéol, Méthylantranylate de méthyle

Mode d'action : sédative, relaxante, euphorisante, antispasmodique

Indications : états dépressifs, remonte le moral, calme les tensions nerveuses et dissipe l'anxiété

36

37

taboulé libanais

Mentha piperata

huile essentielle de menthe poivrée

Extrait de « Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans
l'art de la cuisine », J.-P. Ortega ,
Éditeur : Éditions Amyris
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

38

39



Le marché

250 gr de boulgour

1 concombre

2 tomates

1 oignon rouge

1 jus de citron vert

1 jus de citron jaune

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 bouquet de menthe fraîche

1 bouquet de persil plat

*1 goutte de menthe sylvestre (*Mentha longifolia*)*

En cuisine

Couper en brunoise (en petits dés) le concombre, les tomates émondées (ébouillanter les tomates pour leur enlever la peau et les pépins) et l'oignon rouge

Hacher le persil et la menthe

Dans un four à 100°, faire gonfler le boulgour avec 4 fois sa valeur d'eau chaude

Une fois refroidi, ajouter à la semoule la brunoise de légumes, les fines herbes hachées, les jus de citron, l'huile d'olive auquel vous aurez préalablement mélangé l'huile essentielle de menthe poivrée

Assaisonner à votre convenance (sel et poivre)

Réserver au frais pendant 2 heures avant de servir

Le persil est riche en vitamines E, A, B, C, en provitamine A et en sels minéraux (calcium, fer, cuivre). Il est diurétique, dépuratif et stomachique.

La menthe est antispasmodique, digestive. C'est un stimulant efficace du système nerveux. La menthe n'est pas recommandée le soir.

Santé

L'huile d'olive

Composition

AGPI :	acide linoléique 7 %
	acide arachidonique 2 %
	acide linoléique 0,5 %
AGMI :	acide oléique 74 %
	acide palmitoléique 0,5 %
AGS :	acide palmitique 10 %

Propriétés : adoucissante, anti-athéromateuse, laxative

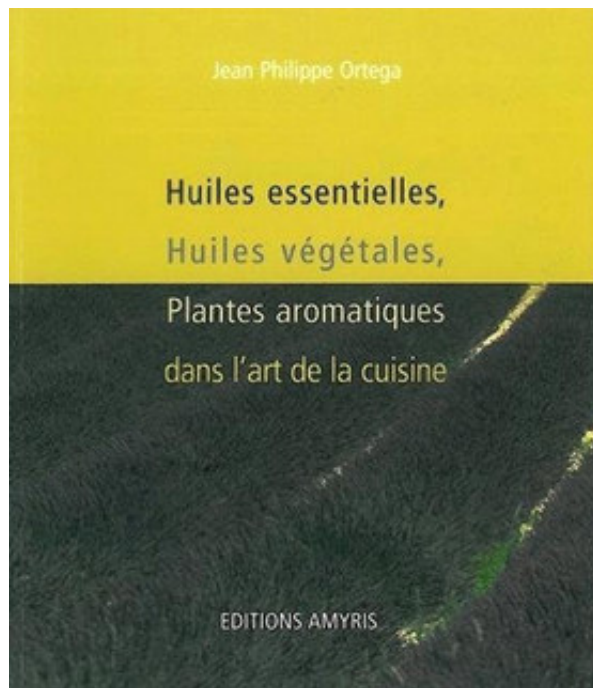
Indications : artériosclérose, calculs biliaires, diabète

Huile essentielle de menthe sylvestre

Composants actifs : Thymol, Menthone, 1,8 cinéole

Mode d'action : tonique, expectorante, action rafraîchissante, anti-inflammatoire, anti-infectieuse antibactérienne

Indications : indigestion, entérite bactérienne, candidose



Jean Philippe Ortega

[Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine](#)

160 pages, broché
publication 2006



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr