



Lotus
Aroma[®]
La magie des sens Magic for the senses

CUISINE ET GASTRONOMIE

Les huiles essentielles en cuisine

Alessandra Moro Buronzo propose dans son guide des huiles essentielles, 1001 façons d'en profiter tout en aromatisant agréablement nos plats et nos desserts.

En introduisant des huiles essentielles dans la cuisine nous découvrons ainsi de nouvelles saveurs : l'association menthe poivrée et chocolat favorise traditionnellement la digestion tout en donnant un goût agréable et inhabituel. Alors que l'association mandarine et chocolat apaisera les angoisses et facilitera le sommeil.

Comment travailler les huiles essentielles en cuisine ?

Si certaines huiles essentielles peuvent être utilisées pour parfumer de façon originale vos desserts, voire certaines préparations salées (bergamote, citron, mandarine, pamplemousse, lavande...), d'autres remplacent tout simplement et avantageusement les herbes habituellement employées en cuisine - surtout en hiver! C'est le cas des huiles essentielles de basilic, de thym, de romarin, d'aneth, de menthe poivrée, etc.



La règle de base est de n'utiliser que de toutes petites quantités : une goutte par-ci, une goutte par-là, quitte à augmenter un peu par la suite, si la saveur obtenue remporte un fort succès. Comme il est possible de combiner plusieurs huiles essentielles, thym et romarin par exemple, veiller à ne pas doubler voire tripler les quantités sans le vouloir.

Les huiles essentielles ne se mélangent pas dans l'eau, toujours les ajouter dans un corps gras ou en même temps que la matière grasse, de préférence dans une huile végétale. Lorsque l'on dit d'un mets qu'il est délicieux, on veut le plus souvent parler de son odeur plutôt que de son goût. Le palais ne perçoit en effet que le sel, le sucre, l'acidité et l'amertume. Tout le reste est affaire de perception olfactive. On sait depuis longtemps que l'arôme des herbes et des épices stimule la sécrétion des sucs digestifs et active la production d'enzymes et de sucs gastriques. Dans les pays méridionaux où il fait chaud, on sait depuis des siècles que les épices contribuent à conserver les aliments grâce à leur action bactéricide.



Il est important de ne pas mettre d'huile essentielle non diluée directement dans les plats, car il se pourrait que plusieurs gouttes s'écoulent rapidement de la pipette ce qui rendrait le plat indigeste. Il est préférable de déposer le nombre de gouttes désirées dans une petite cuillère avant de les mettre dans le plat.

Par ailleurs, il vaut mieux laisser reposer le mélange 2 à 4 semaines pour que les huiles essentielles et les huiles grasses se mélangent et développent tout leur arôme.

Huiles aromatisées

Vous souhaitez aromatiser vos huiles de cuisine, rien de plus simple : utiliser des huiles essentielles pures là aussi et une huile pour salade telle huile de tournesol, d'olive ou carthame. Il est traditionnellement préconisé d'ajouter 1 goutte d'huile essentielle pour chaque 10 ml d'huile grasse :

- Huile aromatisée aux herbes de Provence : 1 goutte de thym, 3 gouttes de romarin, 1 goutte de lavande vraie dans 50 ml d'huile de tournesol
- Huile aromatisée au basilic : 5 gouttes de basilic dans 50 ml d'huile d'olive

COSMÉTIQUES ET BIEN-ÊTRE

Bain

Laisser la baignoire se remplir avant de verser les huiles essentielles et s'assurer de la bonne température de l'eau (entre 35 et 38⁰ C) puis verser 3 à 5 gouttes d'huiles essentielles dans 50 à 100 ml de crème, dans 1 cuillère à café de lait entier ou encore dans 1 cuillère à café de miel. Mélanger et mettre dans l'eau.



Ces émulsifiants jouent un rôle important car, sans eux, les huiles essentielles, qui ne sont pas solubles dans l'eau, flotteraient à la surface et risqueraient d'irriter la peau.

Sortir de l'eau au bout de 10-15 minutes et bien se sécher. Après un bain thérapeutique, il est indiqué de s'allonger une heure, chaudement enveloppé dans une couverture.

Autrement, le bain moussant **NEUTRA LOTUS AROMA** (base neutre) est le parfait choix auquel vous ajouterez l'huile essentielle de votre choix.



Une bouteille de 15 ml d'huile essentielle contient quelque 435 gouttes.

Pour un bouchon de bain moussant, le dosage d'huile essentielle est de l'ordre de 5 à 7 gouttes. C'est ce mélange bain moussant neutre et huile essentielle que vous verserez dans votre bain.

Les **bains moussants LOTUS AROMA** tel que le bain moussant Zen contiennent entre 2.5% et 3.5% d'huile essentielle. Dans une bouteille de 360 ml de bain moussant, vous avez l'équivalent d'une bouteille entière de 15 ml d'huile essentielle !



Soin des pieds

Mélanger 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle à un émulsifiant et verser le mélange ainsi obtenu dans une eau dont la température n'excède pas 38°C.

Soin des ongles cassants

Offrez-leur tous les deux jours un bain revitalisant : dans une coupelle à dessert, verser 100 ml d'huile d'olive légèrement chauffée au bain-marie. Ajouter 20 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang. Laisser vos doigts plongés dans cette huile pendant 5 minutes.

Masque tenseur

Mélanger 2 jaunes d'œufs, 2 cuillères à soupe de crème fraîche et 5 gouttes d'huile essentielle d'orange. Appliquer sur votre visage en couche épaisse et laisser agir un 15 minutes avant de rincer à l'eau claire.

Huile anti-vergetures

Si vous êtes enceinte, masser quotidiennement, dès le troisième mois de grossesse, vos seins, vos cuisses et votre ventre avec une huile que vous préparerez en mélangeant 100 ml d'huile végétale, 50 gouttes d'huile essentielle de mandarine, 30 gouttes d'huile essentielle de citron et 20 gouttes d'huile essentielle de géranium. L'apparition des vergetures sera ainsi limitée.

Soin des Dents

En cas de perte de plombage : en attendant le pansement du dentiste, vous pourrez contrôler la douleur avec une pâte d'argile très épaisse à laquelle vous ajouterez 1 goutte d'huile de clou de girofle et que vous appliquerez sur la dent.

Simple douleur dentaire : appliquer de l'huile de Clou de Girofle directement sur la gencive.

Inhalation

Verser les huiles essentielles (quelque 20 gouttes) de la recette dans un grand bol ou un saladier rempli d'eau bouillante. Couvrir la tête avec une serviette et se pencher sur le récipient tout en respirant profondément par le nez pendant 5 à 7 minutes.

Huile pour le corps

Les complexes constitués d'un mélange d'huiles végétales (grasses) et d'huiles essentielles sont traditionnellement reconnus pour soulager localement certains troubles gastro-intestinaux ou bien les courbatures. Ils représentent un baume pour l'âme et un bienfait pour la peau. Dans une huile corporelle, ne pas mettre plus de 40 gouttes d'huile essentielle pour 100 ml de support huileux.

Selon une règle empirique, il faut approximativement 30 ml d'huile support pour effectuer un massage de tout le corps. Là encore, penser à utiliser l'huile de massage LOTUS AROMA.

Voluptueuse, elle est riche en huiles essentielles et en vitamine E. Sa texture fondante et savoureuse respecte le pH de la peau par un mélange harmonieux d'huiles d'amande douce, de pépins de raisin et de tournesol.



Massage de l'oreille

Selon la composition de l'huile, vous pouvez y avoir recours pour vous sentir mieux de manière générale, pour augmenter votre capacité de concentration, mais aussi pour vous relaxer en cas d'anxiété ou de stress et pour dormir d'un sommeil réparateur.

Mettre un peu d'huile sur le bout des doigts et l'étaler délicatement à l'intérieur et à l'extérieur du pavillon. Frictionner afin de bien sentir les oreilles.

Massage du ventre

Selon la composition de l'huile, le massage du ventre produit un effet relaxant, apaisant, chasse les gaz, soulage les troubles gastro-intestinaux et les douleurs menstruelles ou calme les troubles psychiques. Masser très doucement pendant environ 5 minutes en exerçant une légère pression – selon votre goût - et pour terminer, faire trois cercles plus grands.

Soins capillaires

Beaucoup d'huiles essentielles conviennent parfaitement aux soins cutanés et capillaires. Ajoutées aux crèmes, aux huiles corporelles et aux shampoings, elles produisent divers résultats en fonction de l'effet recherché.

ENTRETIEN DOMESTIQUE

Entretien ménager

Additif pour l'eau de nettoyage – planchers - quelques gouttes de citron ou de thym pour embaumer et désinfecter.

Lessive

Ajouter 5 à 7 gouttes dans le sèche-linge ou encore 2 à 3 gouttes dans le fer à repasser et vous embaumerez votre linge!

Vaporisation anti-fourmis

Mélanger 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie dans ½ litre d'eau puis vaporiser.

Protection contre les nuisibles (fourmis et pucerons)

Mélanger 15 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, 15 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ainsi que 5 gouttes d'huile essentielle de thym dans un ½ litre d'eau puis vaporiser les plantes 2 à 3 fois par jour avec ce mélange.

Plaies chez les chiens et les chats

Mélanger 7 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie avec 3 gouttes d'arbre à thé dans 50 ml d'huile de millepertuis ou appliquer quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande vraie non diluée directement sur la plaie.

Chasse poux

Protection normale : Frictionner le cuir chevelu et les cheveux en massant doucement avec l'Eau Florale de lavande (Lavandula Augustifolia) LOTUS AROMA, avant de partir à l'école. Ne pas rincer. Répéter au besoin.

Protection accrue : Verser 5 ml ou 1/3 de bouteille de 15 ml d'huile essentielle de lavande vraie (Lavandula Officinalis) LOTUS AROMA dans la bouteille d'Eau Florale de lavande LOTUS AROMA. Bien agiter. Frictionner le cuir chevelu et les cheveux. Agiter avant chaque utilisation. Ne pas rincer. Répéter au besoin.

Protection maximale : En plus de suivre la notice pour protection accrue, appliquer une goutte d'huile essentielle de lavande vraie derrière chaque oreille et sur la nuque de l'enfant. Ne pas rincer. Répéter au besoin.



AUTRES PETITS TRUCS

Pour passer une bonne nuit

Frottez 1 goutte d'huile essentielle entre vos mains et étalez le parfum (lavande, orange ou encore ylang-ylang pour des nuits intimes) sur votre oreiller.

Pour enlever de la gomme dans les cheveux

Utiliser de l'huile essentielle d'arbre à thé.

www.lotusaroma.com