

Mes petites recettes

Anti-stress

Aux huiles essentielles et aux hydrolats



Marie-Noëlle Bouissy - Aromarie

71100 Chalon

06 33 60 84 53

www.aromarie-naturo.com



Voici quelques petites recettes aux huiles essentielles et aux hydrolats pour vous régaler tout en vous aidant à adopter la « zen attitude » !

Bon appétit !

Voici d'abord une petite liste d'huiles essentielles et d'hydrolats :

Lavande : sédative et antispasmodique

Mandarine : tonique, digestive et apaise les tensions

Orange : calmante et anti-ballonnements

Petit-grain Bigarade : sédative et anti-déprime

Verveine : calmante et digestive

Ylang-ylang : anti-déprime, anti idées noires

Hydrolat de fleur d'oranger ou néroli : calmant et sédatif

Mélisse : rééquilibrant de l'humeur

Lavande : stress, anxiété, nervosité, insomnies

Poêlée de Fenouil à la Mélisse



Faire sauter vos fenouils coupés en lamelles dans de l'huile d'olive, ajouter une poignée d'olives noires dénoyautées, saler et poivrer et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes environ.

Ajouter alors 2 c à soupe d'hydrolat de mélisse et poursuivre la cuisson 1 minute.

Servir avec des viandes blanches.



Terrine de carottes à l'orange et au cumin

Faire une purée de carottes plutôt sèche, ajouter 2 gouttes d'huile essentielle d'orange et 1 c à café de cumin. Ajouter 4 œufs, 2 c à soupe de crème de riz, sel santé et poivre. Mettre dans une terrine et faire cuire 30 à 40 minutes à 180°.



Cupcake fleur d'oranger et framboises



Mixer 200 g de tofu soyeux avec 100 g de farine T 110 ou 80, 100 g de farine de riz complet, 1 pincée de bicarbonate et 1 sachet de poudre à lever. Puis ajouter 50 ml de lait végétal, 50 g de purée d'amandes, 80 g de sucre roux, 1 grosse cuillère à soupe de noisettes hachées finement et



2 c à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Mixer pendant au moins 3 minutes.

Dans des caissettes en papier mettre 1 framboise et verser la pâte.

Faire cuire à 180° pendant 15 à 20 minutes.

Douceur pommes, miel et Mélisse



Mélanger 1 yaourt nature avec 4 œufs, 1 pot de farine T 65, 1 pot de farine de riz complet, 1 sachet de poudre à lever, 1/2 pot de sucre roux, ½ pot de miel, ½ pot d'huile de noix ou noisettes, 2 c à soupe de noisettes ou noix hachées finement et 2 c à soupe d'hydrolat de lavande. Ajouter 1 grosse pomme coupée en



morceaux ou 2 petites.

Faire cuire à 180° pendant 35 à 45 minutes. Puis faire bouillir 10 cl de sirop de canne ou 2 c à soupe d'agave avec de l'eau, ajouter hors du feu 1 c à soupe d'hydrolat de lavande et arroser le gâteau brûlant. Couvrir et déguster tiède.

Gourmandise crémeuse chocolat verveine

Faire fondre 200 g de chocolat noir dessert à 70 % de cacao.

Mixer avec 400 g de tofu soyeux, 2 c à soupe de sirop d'agave et 4 gouttes d'huile essentielle de verveine.

Bien mélanger et incorporer 1 blanc d'œuf battu en neige très ferme.

Garder une nuit au froid.

