

10 VINS
POUR VOTRE
MENU DE
PÂQUES

à table

elleatable.fr N° 87

75 RECETTES
EXTRA SIMPLES
À REFAIRE
À LA MAISON

Agneau pascal
morceaux choisis
sauces et bons
légumes

CONCENTREZ LES
SAVEURS : NOS PLATS
AVEC DES HUILES
ESSENTIELLES

Les classiques au chocolat,
oui, mais moins sucrés !

**Mon œuf
surprise**

une recette star de
Christophe Felder

RISOTTO
MODE
D'EMPLOI

1 BASE : 6 VARIANTES

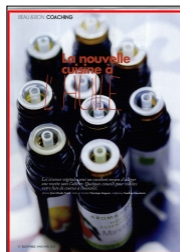
→ **Lyon : la ville la + gourmande de France !**
nos meilleures adresses

**PAUL BOCUSE : RENCONTRE
AVEC UN CHEF MYTHIQUE**

M 06450 - 87 - F : 3,50 € - RD



FRANCE METROPOLITAINE: 3,50€ / AND: 3,50€ / A: 4,70€ / BEL: 4,00€ / CAN: \$ 7,50CND / D: 5,80€ / DOM: \$ 4,25€ / CH: 6,50\$ / ESP: 4,25€ / GR: 4,40€ /
IT: 4,00€ / LUX: 4,00€ / NL: 4,40€ / MAR: 4,50€ / MAY: 8,50€ / PORT: CONT: 4,20€ / POLY: A: 600CFP / TOM: 5.600CFP / TUN: 6,50TND



BEAU & BON COACHING

La nouvelle cuisine à

L'HUILE

Les essences végétales sont un excellent moyen d'alléger une recette sans l'altérer. Quelques conseils pour réduire votre liste de courses à l'essentiel.

photos Jean-Claude Amiel - texte et recettes Véronique Liégeois - réalisation Sandrine Giacobetti

Idées menus

Nomade

- > Bagel saumon fumé, fromage frais
- > Petites crudités à grignoter
- > Fondants au chocolat noir, à l'huile essentielle de Menthe

Cru

- > Salade de mâche à l'avocat
- > Tartare de saumon, pomelo exotique, huile essentielle de Pamplemousse
- > Fromage de chèvre au poivre
- > Fruits rouges à la menthe

Tea time

- > Thé Earl Grey
- > Sablés au sésame, à l'anis et à l'huile essentielle de Bergamote
- > Crème vanille au poivre de Sichuan

Express

- > Soupe miso
- > Salade tiède de porc et chou chinois, huiles essentielles de Basilic et Gingembre
- > Riz au lait, au coulis de mangue, huiles essentielles de Mandarine et de citron

Fondants au chocolat noir
fiche-recette

À L'HUILE ESSENTIELLE
DE MENTHE POIVRÉE



Bien choisir vos huiles

- > Même pour l'usage culinaire – différent de l'usage thérapeutique traditionnel –, optez pour des produits de qualité. Les huiles essentielles doivent être pures (jamais coupées avec une huile neutre), et issues de l'agriculture biologique (car les pesticides risquent d'être, eux aussi, concentrés dans ces « nectars »).
- > Les huiles dites chémotypées (dont les composants chimiques ont été clairement individualisés et dosés) sont préférables pour l'usage thérapeutique, mais en cuisine, cela a moins d'importance. La « bonne » huile essentielle en cuisine doit surtout avoir un bon parfum, qui reste stable une fois ajouté aux aliments. Une huile essentielle artisanale de bonne qualité (récolte bio ou sauvage) fait donc parfaitement l'affaire.

RIZ AU LAIT, COULIS DE MANGUE HUILES ESSENTIELLES DE MANDARINE ET CITRON (4 pers.)

Dessert / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

100 g de riz rond - 1 litre de lait entier
60 g de sucre roux - 1 gousse de vanille
2 gouttes d'huile essentielle de citron
1 goutte d'huile essentielle de mandarine
rouge - 1 belle mangue - 1/2 citron

Ouvrez la gousse de vanille en deux, et récupérez les graines. Portez le lait à ébullition avec les graines de vanille et la gousse. Ajoutez le riz et laissez cuire 30mn à feu très doux, en remuant le moins possible. Ajoutez 50 g de sucre en fin de cuisson et 2 gouttes d'huile essentielle de citron quand il est tiède. • Pelez la mangue, puis mixez-la avec quelques gouttes de jus de citron. Ajoutez 10g de sucre et 1 goutte d'huile essentielle de mandarine rouge. • Servez le riz au lait tiède ou froid (après avoir ôté la gousse de vanille), accompagné du coulis.

à table+ Un dessert riche en calcium et en protéines, car il y a l'équivalent d'un bol de lait (25 cl) par portion.

> La mangue peut être remplacée en saison par des fraises ou des framboises.

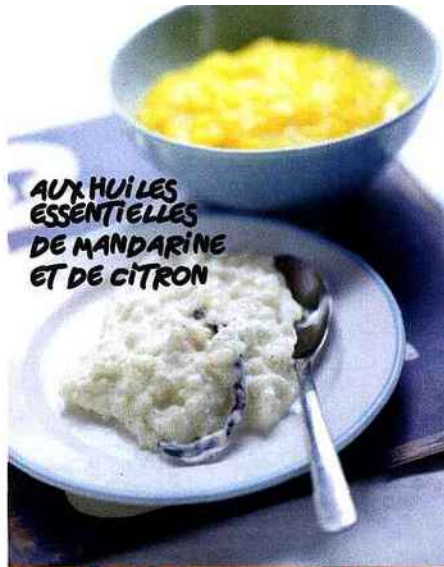
Le goût à l'état pur

> Les huiles essentielles sont obtenues par distillation de différentes parties de plantes aromatiques – feuilles ou tiges, le plus souvent. Elles concentrent donc les parfums naturels mais surtout les raffinent et les purifient.

> Leur puissance est étonnante et, en cuisine, une à trois gouttes suffisent pour donner du goût à un plat pour quatre personnes. Testez toujours le goût obtenu à petits pas : commencez par ajouter une goutte d'huile essentielle dans votre préparation, puis augmentez légèrement si besoin.

> Même si les huiles essentielles peuvent sembler chères à l'achat, les quantités utilisées en font en réalité un assaisonnement bon marché. Un flacon de 5 ml (qui coûte entre 5 et 10 euros selon les plantes) contient au moins 80 gouttes... de quoi assaisonner un certain nombre de plats!

> Du fait des quantités minimales utilisées, l'apport calorique des huiles essentielles est, dans ce cas, considéré comme négligeable. En revanche, la concentration de certaines molécules chimiques leur confère des vertus santé intéressantes : la plupart des huiles essentielles sont bactéricides et stimulent la digestion.



AUX HUILES ESSENTIELLES DE MANDARINE ET DE CITRON



À L'HUILE ESSENTIELLE DE BERGAMOTE

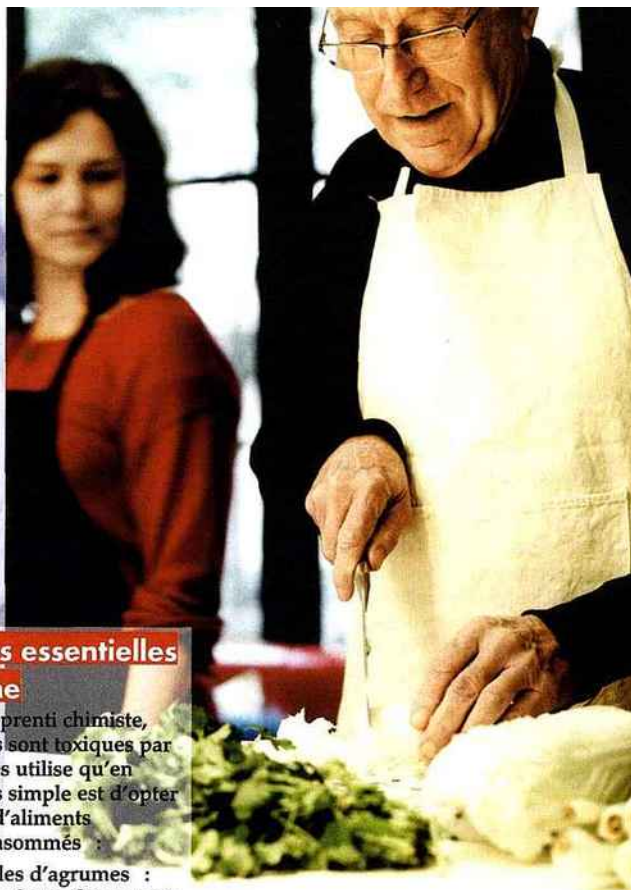
Sablés au sésame et anis
fiche-recette





À L'HUILE ESSENTIELLE
DE COMBAVA

Darnes de thon grillées
fiche-recette



Quelles huiles essentielles pour la cuisine

Ne jouez pas à l'apprenti chimiste, car certaines huiles sont toxiques par voie orale (on ne les utilise qu'en inhalation). Le plus simple est d'opter pour celles issues d'aliments habituellement consommés :

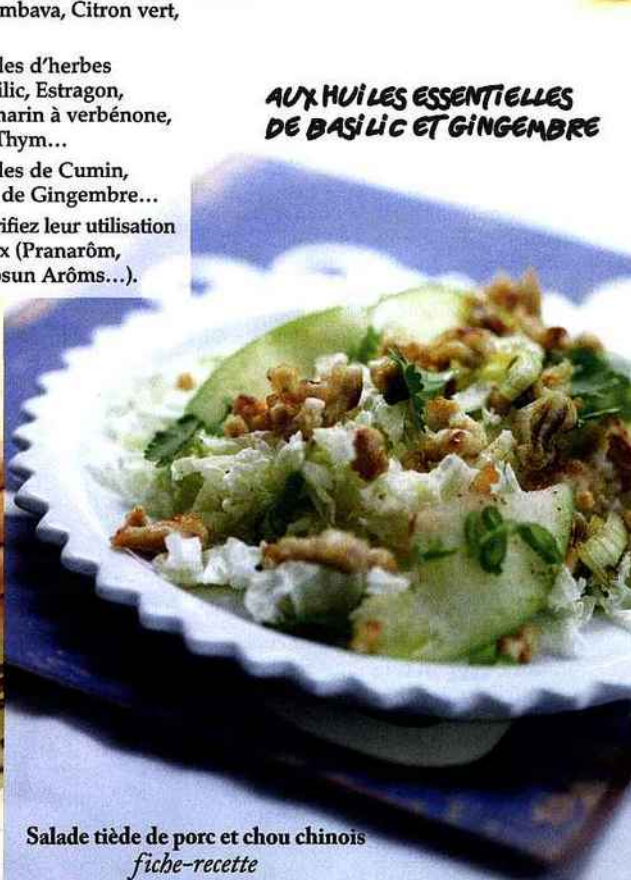
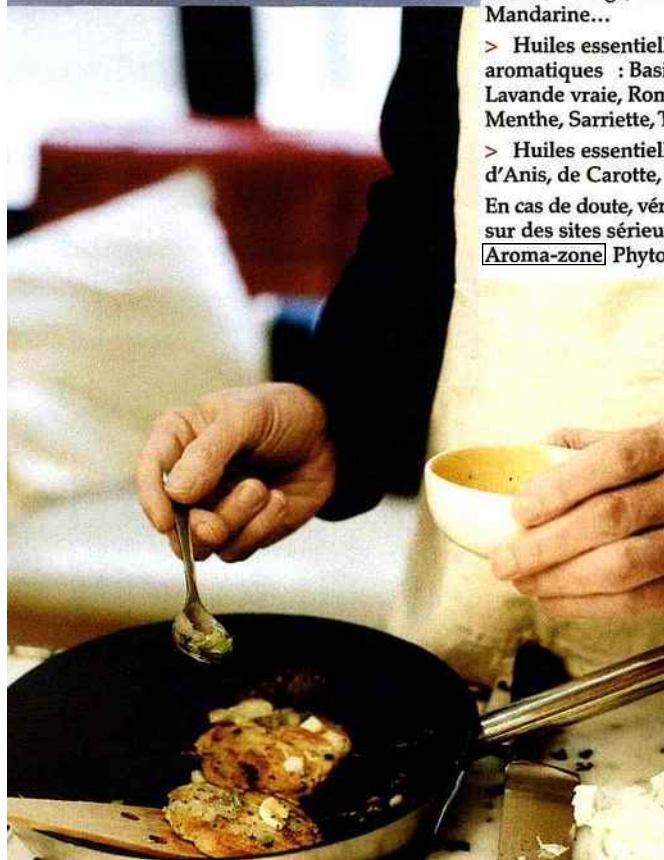
> Huiles essentielles d'agrumes : Citron, Orange, Combava, Citron vert, Mandarine...

> Huiles essentielles d'herbes aromatiques : Basilic, Estragon, Lavande vraie, Romarin à verbénone, Menthe, Sarriette, Thym...

> Huiles essentielles de Cumin, d'Anis, de Carotte, de Gingembre...

En cas de doute, vérifiez leur utilisation sur des sites sérieux (Pranarôm, [Aroma-zone](#), Phytosun Arômes...).

AUX HUILES ESSENTIELLES
DE BASILIC ET GINGEMBRE



Salade tiède de porc et chou chinois
fiche-recette

TARTARE DE SAUMON, POMELO EXOTIQUE (4 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn

300 g de saumon frais

100 g de saumon fumé

10 tiges de ciboulette - 1 échalote

1 c.à soupe d'huile de noisette

2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

4 quartiers de pomelo exotique - 10 radis

1 barquette de graines germées

Rincez et épongez le saumon frais. Hachez les deux saumons au couteau, pas trop finement, puis placez au frais. • Hachez la ciboulette et l'échalote pelée. Ajoutez aux saumons hachés. Salez (très peu), poivrez, ajoutez 1 c. à soupe d'huile de noisette et 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Mélangez et disposez dans 4 ramequins garnis de film étirable, placez au frais. • Éliminez la pellicule qui entoure les quartiers de pomelo exotique. Découpez-les en fines tranches dans le sens perpendiculaire. • Au moment du repas,

démoulez les tartares sur 4 assiettes. Décorez avec les tranches de pomelo, les graines germées rincées et essorées et les radis en rondelles. Arrosez de quelques gouttes d'huile de noisette et servez.

à table+ Source d'oméga-3, le saumon est également bien pourvu en vitamine D. On conseille d'en consommer, en alternance avec d'autres poissons gras, deux fois par semaine.

À L'HUILE ESSENTIELLE DE PAMPLEMOUSSE



Profiter de leurs bienfaits

- > La saveur des huiles essentielles est modifiée à forte température. Elles sont donc parfaites pour les préparations crues (salades, carpaccios, tartares...). Pour les plats chauds, ajoutez-les en fin de cuisson, hors du feu. Elles supportent par contre les températures du four (gâteaux, biscuits...) : n'hésitez pas à majorer légèrement les doses dans ce cas (5 à 6 gouttes pour un gâteau).
- > Vous pouvez parfaitement les associer entre elles : différents agrumes ou un agrume et une herbacée, par exemple, en n'utilisant alors qu'une goutte de chaque.
- > Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau : elles vont surnager dans une tisane ou un jus de fruits. Mais elles s'incorporent très facilement dans tous les plats qui contiennent de l'huile ou du beurre.
- > Une fois entamés, refermez bien les flacons, et gardez-les dans un placard, pendant 2 mois au maximum, hors de portée

Les huiles essentielles sont très agressives et déconseillées aux enfants de moins de 7 ans ainsi qu'aux femmes enceintes, même en cuisine.

Photos réalisées chez Mademoiselle M.

retrouvez toutes les recettes sur www.ellestable.fr