

AROMA  ZONE





## LES HUILES CULINAIRES

- ✿ HUILE ESSENTIELLE DE BAIES ROSES..... 4
- ✿ HUILE ESSENTIELLE DE CANNELLE DE CHINE..... 5
- ✿ HUILE ESSENTIELLE DE LEMONGRASS..... 6
- ✿ HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE VERTE..... 7
- ✿ HUILE VÉGÉTALE DE SÉSAME..... 8
- ✿ HUILE VÉGÉTALE D'AVOCAT..... 9



## 🌿 HUILE ESSENTIELLE DE BAIES ROSES



**GOÛT :**  
POIVRÉ, SUCRÉ, ACIDULÉ

**ASSOCIATIONS :**  
POISSONS, PÂTES, VIANDES,  
FROMAGES FRAIS, SAUMON,  
AVOCAT

### ✂️ ASTUCES RECETTES

- 3 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE **BAIES ROSES** SUR VOTRE SAUMON AVANT CUISSON
- 2 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE **BAIES ROSES** DANS DE L'HUILE D'OLIVE POUR AROMATISER VOS GRILLADES
- 2 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE **BAIES ROSES** DANS VOTRE PURÉE D'AVOCAT FAÇON GUACAMOLE

## 🌿 HUILE ESSENTIELLE DE CANNELLE DE CHINE



**GOÛT :**  
CHAUD ET ÉPICÉ

**ASSOCIATIONS :**  
DESSERTS, PÂTISSERIES,  
COCKTAILS, VIANDES, SALADES  
DE FRUITS

### ✂️ ASTUCES RECETTES

- 1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE **CANNELLE DE CHINE** DANS VOTRE PÂTE À GÂTEAU, CRÊPES, BISCUITS...
- RHUM ARRANGÉ : 2 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE **CANNELLE DE CHINE** + 2 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE **LEMONGRASS** DANS 1 LITRE DE RHUM BLANC + 4 CUILLÈRES DE SIROP DE CANNE .

## 🌿 HUILE ESSENTIELLE DE LEMONGRASS



**GOÛT :**  
CITRONNÉ, EXOTIQUE

**ASSOCIATIONS :**  
POISSONS, CRUSTACÉS,  
COCKTAILS ET SORBETS

### ✂️ ASTUCES RECETTES

- 1 À 2 GOUTTES DANS L'EAU DE CUISSON DU RIZ
- 1 GOUTTE DANS UN PEU DE CRÈME FRAÎCHE OU DE CRÈME VÉGÉTALE POUR ASSAISONNER VOS CREVETTES



## 🌿 HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE VERTE



**GOÛT :**  
RAFRAÎCHISSANT, MENTHOLÉ

**ASSOCIATIONS :**  
SALADES DE LÉGUMES, SALADES  
DE FRUITS, SORBETS

### ✂️ ASTUCES RECETTES

- 1 GOUTTE SUR LE SACHET DE THÉ À INFUSER
- 2 GOUTTES POUR RAFRAÎCHIR VOS SALADES DE FRUITS
- 5 GOUTTES DANS 1 LITRE D'EAU + 420 G DE SUCRE POUR UN SORBET RAFRAÎCHISSANT



## 🌿 HUILE VÉGÉTALE DE SÈSAME



GOÛT :  
GRAINES DE SÈSAME

ASSOCIATIONS :  
LÉGUMES CUITS, LÉGUMES  
CRUS, SALADES, POISSONS,  
MARINADES

### ✂️ ASTUCES RECETTES

- 10 ML D'HUILE DE SÈSAME + 1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE VERTE + 1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE LEMONGRASS EN MARINADE POUR VOS POISSONS, VIANDES BLANCHES, CREVETTES...
- 10 ML D'HUILE DE SÈSAME SUR VOS CAROTTES RÂPÉES

## 🌿 HUILE VÉGÉTALE D'AVOCAT



GOÛT :  
CHAIR D'AVOCAT

ASSOCIATIONS :  
CREVETTES, SALADES,  
MAYONNAISE

### ✂️ ASTUCES RECETTES

- 10 ML D'HUILE VÉGÉTALE D'AVOCAT + 1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE LEMONGRASS + 1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE BAIES ROSES SUR VOS CREVETTES COCKTAIL
- 10 ML D'HUILE VÉGÉTALE D'AVOCAT + 1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE LEMONGRASS + 1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE VERTE SUR VOS CRUDITÉS

## 👨‍🍳 NOTES



“ SUR LA FADEUR DE LA NOURRITURE DE  
BASE, VIENNENT SE POSER LES SAVEURS  
ÉCLATANTES DES ÉPICES, COMME AUTANT DE  
COULEURS VIVES SUR UNE PAGE BLANCHE.

”

MICHEL TOURNIER



© Toute copie, diffusion, reproduction ou utilisation à des fins pédagogiques sans autorisation est interdite. Ces livrets sont la propriété exclusive d'Aroma-Zone.

Aroma-Zone - 25 rue de l'École de Médecine - PARIS VI<sup>ème</sup>



RECYCLE

Fabriqué à partir de  
matériaux recyclés



Imprimé avec  
des encres  
végétales

*Achevé d'imprimer en avril  
2016    Riom en France,  
sur les presses de  
L'imprimeur.com.*

*Dépôt légal : avril 2016.*

*ISBN : 978-2-918375-36-4*