



### HUILE ESSENTIELLE DE BAIES ROSES

- ≡ **goût** : poivré, sucré, acidulé
- ≡ **association** : poissons, pâtes, viandes
- ≡ **astuces recettes** :

- 3 gouttes d'huile essentielle de Baies roses sur votre saumon avant cuisson
- 3 gouttes d'huile essentielle de Romarin + 2 gouttes d'huile essentielle de Baies roses dans de l'huile d'Olive pour aromatiser vos grillades



### HUILE ESSENTIELLE DE CANNELLE DE CHINE

- ≡ **goût** : chaud et épicé
- ≡ **association** : desserts, pâtisseries, cocktails, viandes, salades de fruits
- ≡ **astuces recettes** :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cannelle de Chine dans votre compote de pomme
- 5 gouttes d'huile essentielle de Cannelle de Chine + 3 gouttes d'huile essentielle de Lemongrass dans 1 litre de Rhum blanc + 4 cuillères de sirop de canne



### HUILE ESSENTIELLE LEMONGRASS

- ≡ **goût** : citronné, exotique
- ≡ **association** : poissons, crustacés, cocktails et sorbets
- ≡ **astuces recettes** :

- 3 à 4 gouttes dans l'eau de cuisson du riz
- 1 goutte dans un peu de crème fraîche pour assaisonner vos crevettes



### HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE VERTE

- ≡ **goût** : rafraîchissant
- ≡ **association** : salade 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 SÉSAME

- ≡ **goût** : graines de sésame
- ≡ **association** : légumes cuits, légumes crus, salade, poissons, marinades
- ≡ **astuces recettes** :

- 10 ml d'huile de Sésame BIO + 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée + 1 goutte d'huile essentielle de Lemongrass sur votre salade verte
- 10 ml d'huile de Sésame BIO sur vos carottes râpées



### HUILE VÉGÉTALE D'AVOCAT

- ≡ **goût** : chair d'avocat
- ≡ **association** : crevettes, salade, 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 cocktails
- 10 ml d'huile végétale d'Avocat + 1 goutte d'huile essentielle de Lemongrass + 1 goutte d'huile essentielle de Cannelle de Chine sur vos crudités

