

idées RECETTES



Cocktail tropical YLANG YLANG

Laver, peler et couper les fruits en morceaux. Mixer les morceaux de fruits et ajouter la crème de coco sucrée et les Cristaux d'Huiles Essentielles d'Ylang Ylang. Mixer. Ajouter les glaçons. Servir frais.



INGRÉDIENTS :
1 MANQUE
1 ANANAS
1/2 PASTÈQUE
1 FRUIT DE LA PASSION
20 CL DE CRÈME DE COCO
QUELQUES GLAÇONS
2 VERSÉES DE CRISTAUX D'HUILES
ESSENTIELLES D'YLANG YLANG

Coupe de fraises au BASILIC

Rincer, équeuter et découper chaque fraise en deux morceaux. Ajouter les Cristaux d'Huiles Essentielles de Basilic, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Saupoudrer à votre convenance avec un peu de poivre du moulin. Bien mélanger et réserver au frais avant de servir.



INGRÉDIENTS :
1 CUILLERÉE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1 CUILLERÉE À SOUPE DE VINAIGRE
BALSAMIQUE
2 VERSÉES DE CRISTAUX D'HUILES
ESSENTIELLES DE BASILIC



Tisane THYM miel

Porter l'eau à ébullition. Verser l'eau bouillante dans une théière. Ajouter le jus de citron, le miel et les Cristaux d'Huiles Essentielles Ronde de Thym. Infuser la tisane de votre choix dans le mélange. Bien mélanger et déguster chaud.



INGRÉDIENTS :
500 ML D'EAU
1 CITRON
1 CUILLERÉE À CAFÉ DE MIEL
1 SACHET DE TISANE AU CHOIX
2 VERSÉES DE CRISTAUX D'HUILES
ESSENTIELLES RONDE DE THYMS

Champignons farcis à la SAUGE

Dans un bol, disposer la viande hachée. Saler et poivrer. Ajouter le persil préalablement haché et les Cristaux d'Huiles Essentielles de Saug. Bien mélanger. Nettoyer les champignons et enlever les pieds. Les farcir (remplir le creux de la tête) du mélange de viande hachée. Les disposer dans un plat. Faire cuire au four 4 à 5 min à 200° C. Ajouter un filet d'huile d'olive sur chaque champignon, saupoudrer de chapelure et d'ail haché. Les faire cuire de nouveau au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



INGRÉDIENTS :
260 G DE VIANDE HACHÉE
1 BOTTE DE PERSIL
10 CHAMPIGNONS
SHIITAKE OU DE PARIS
1 GOUSSE D'AIL
30 G DE CHAPELURE
4 VERSÉES DE CRISTAUX D'HUILES
ESSENTIELLES DE SAUGE



Papillotes de poisson aux AGRUMES

Laver les tomates et les découper en rondelles. Éplucher et émincer l'oignon, hacher les brins de ciboulette. Déposer les pavés de poisson frais de votre choix (saumon, cabillaud...) sur une feuille de papier cuisson. Disposer les rondelles de tomates autour et les oignons par-dessus. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec les Cristaux d'Huiles Essentielles Ronde d'Agrumes et arroser le poisson. Saler, poivrer. Refermer vos papillotes et cuire au four 20 min à 180°C.



INGRÉDIENTS :
2 PAVÉS DE POISSON FRAIS
1 OIGNON
6 BRINS DE CIBOULETTE
2 TOMATES
1 CUILLERÉE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
2 VERSÉES DE CRISTAUX D'HUILES
ESSENTIELLES RONDE D'AGRUMES