



## Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles

*Danièle Festy*

**Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles** Danièle Festy

**Composition :** C'est la folie des huiles essentielles et c'est l'engouement pour la cuisine. Pourquoi ne pas marier les deux et profiter des bienfaits de l'aromathérapie... dans son assiette ? L'avantage : les huiles essentielles associées à la gastronomie aident à mincir, réveillent les saveurs, et soignent ! Pour les femmes (et les hommes !), bref, pour tous ceux qui se soucient de leur santé, de leur beauté et de leur bien-être, découvrez des recettes simples, express, originales, et profitez des bienfaits de l'aromathérapie. Dans ce livre : Des recettes accessibles à tous, avec des ingrédients faciles à trouver. \* Les 28 meilleures huiles essentielles passent à la casserole. \* L'abécédaire des plats qui se marient le mieux avec chaque huile essentielle. \* 20 conseils pour les débutants. \* Les 100 meilleures recettes aux huiles essentielles accessibles à tous : salées, sucrées, boissons, sauces et accompagnements. Un ouvrage destiné à tous les adeptes d'une aromathérapie gourmande ! On en salive d'avance... **Dimensions :** - 21x 15 cm - 207 pages **Auteur :** Danièle Festy est pharmacien. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de 100 réflexes aromathérapie, Ma bible des huiles essentielles, la référence en la matière, et son dernier opus, 100 réflexes huiles essentielles à respirer, tous ces ouvrages aux Editions Leduc.s.

 [Télécharger Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles Danièle Festy

---

207 pages

Extrait

Introduction :

C'est la folie des huiles essentielles, et c'est la folie de la cuisine. Il était temps de marier les deux pour se régaler de délicieux plats hauts en saveurs, en parfums, en sensations.

Les huiles essentielles, la santé et la cuisine légère étaient faites pour se rencontrer. Parce que...

- ° les huiles essentielles parfument et aromatisent merveilleusement nos aliments, qu'elles soient issues de fleurs (lavande, oranger), d'épices (cannelle, curcuma, muscade, vanille) ou d'herbes (basilic, romarin) ;
- ° elles remplacent une partie de certains ingrédients à limiter tels que le sucre, le gras ou le sel ;
- ° leurs propriétés thérapeutiques s'expriment aussi bien dans les préparations alimentaires que sous forme de gélules ou de gouttes à déposer sur un support.

À Paris, à Lyon comme à Aix, des restaurants dédiés à la cuisine aromatique ouvrent leurs portes, pour enchanter les palais des clients et, même, les initier à cette technique culinaire : les cours de cuisine aux huiles essentielles fleurissent, on apprend à mettre une touche de lavande ici, un soupçon de géranium là.

Mais rien ne vous empêche de vous y mettre à la maison, tout seul ! Il suffit d'acheter un flacon et de se lancer. Pour vous aider, ce livre propose une initiation aux huiles essentielles (pour bien les choisir et bien les utiliser sans risques), des recettes simples, express, originales, des trucs et astuces, des conseils pratiques à chaque page...

Avec, en filigranes, beaucoup de plaisir et d'amusement. Présentation de l'éditeur

- ° Insomniaque ? Essayez la marinade de sardines saute-mouton
- ° Stressé ? Noyez vos nerfs dans un soda à la mandarine !
- ° Digestion lente ? Plus rapide avec la soupe Vichy au thym
- ° Fringales ? Matez-les avec la crème de banane au citron
- ° Spasmophile ? Tranquille grâce au taboulé à l'estragon
- ° Bouffées de chaleur ? Goûtez le freez oeuf à la sauge

Lorsque les huiles essentielles entrent en cuisine, jongler avec les saveurs et les parfums devient un jeu d'enfant. Une goutte de géranium ici, une autre de vanille là, et hop ! Goûtez mes recettes très faciles, souvent express, pour une cuisine bien-être au quotidien.

Grâce à ce livre, 1er guide pratique de cuisine aromatique bien-être et santé, découvrez :

- Les 30 meilleures huiles essentielles (gingembre, mélisse, cannelle...) et leur utilité
- Avec quels aliments les marier : le poulet ? le saumon ? le riz ? les oranges ?
- Comment les doser sans se tromper
- Le mode d'emploi pour profiter à 100% de leurs propriétés santé
- Les 6 huiles végétales (argan, olive, sésame...) qui vous sont le plus adaptées
- Mes 12 meilleures infusions aromatiques santé

Danièle FESTY est pharmacien d'officine. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de Mes 15 huiles essentielles. 100 réflexes aromathérapie et Ma Bible des huiles essentielles (Leduc.s Éditions). Biographie de l'auteur

Danièle FESTY est pharmacien d'officine. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de Mes 15 huiles essentielles, 100 réflexes aromathérapie et Ma Bible des huiles essentielles (Leduc.s Éditions).

Download and Read Online Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles Danièle Festy #G70NZ6X9UJO

Lire Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles par Danièle Festy pour ebook en ligne Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles par Danièle Festy Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles par Danièle Festy à lire en ligne. Online Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles par Danièle Festy ebook Téléchargement PDF Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles par Danièle Festy Doc Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles par Danièle Festy Mobipocket Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles par Danièle Festy EPub

**G70NZ6X9UJOG70NZ6X9UJOG70NZ6X9UJO**