

Liste des végétaux

Estragon
 Romarin
 Origan
 Aneth
 Sauge
 Melisse
 Verveine citronnelle
 Thym
 Thym citron
 Marjolaine
 Lavande officinale
 Sarriette
 Céleri perpétuel
 Curry
 Verveine sucrante
 Ciboulette
 Ciboule
 Menthes:
 poivrée - verte
 marocaine - ananas
 chocolat - bergamote
 mojito - pamplemousse

Huiles infusées

Très important : Pour éviter tout risque de botulisme (une bactérie qui adore les milieux huileux sans air), utilisez de préférence des **herbes bien sèches**. Si vous utilisez des herbes fraîches, l'huile doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 2 à 3 semaines. Avec des herbes sèches, elle se conserve plusieurs mois à l'abri de la lumière !

- **Huile de Provence:**

Ingrédients: 50cl d'huile d'olive extra vierge + 2 branches de romarin + 3 branches de thym + 1feuille de laurier

Méthode : Chauffez l'huile à feu très doux (maximum 40°C) pour libérer les arômes, versez sur les herbes sèches dans un flacon propre, et laissez infuser 10 jours.

- **Huile « Garrigue & Méditerranée »:** (passe-partout parfaite pour les pizzas, salades de tomates, grillades ou légumes rôtis)

Ingrédients: 50cl d'huile d'olive extra vierge + 1 càc de : origan + thym +marjolaine + sarriette + 1 gousse d'ail pelée et dégermée + qlqs grains de poivre noir

Méthode: Chauffez l'huile à feu très doux (maximum 50-60°C) pour libérer les arômes, laissez infuser à feu doux pdt 10 à 15 min, puis éteignez le feu. Laissez refroidir puis filtrez l'huile à l'aide d'un tamis fin ou d'un filtre à café si vous voulez une huile limpide, puis versez-la dans une bouteille propre et hermétique. (Vous pouvez laisser une branche de thym pour le visuel).

- **Huile subtile « Lavande& Provence »:** (Utilisée avec parcimonie sur chèvre chaud, abricots rôtis ou filet de canard)

Ingrédients: 50cl d'huile d'olive (douce) ou d'huile de pépins de raisin (plus neutre) + 1 càc de fleurs de lavande séchées (comestibles) +1 càc de thym ou de marjolaine.

Méthode: Chauffe douce de l'huile (10mi nà feu doux) puis filtration obligatoire. Pour la lavande, il est fortement conseillé de filtrer l'huile après refroidissement, car croquer dans une fleur de lavande peut redonner un goût "savonneux" désagréable en bouche.

- **Huile à la plante Curry:** (avec le poisson, sur leslégumes d'été grillés, sur poulet ou agneau au barbecue, parfume un riz blanc, un écrasé de pdt ou un plat de pâtes.

Ingrédients: 250ml d'huile d'olive(douce) ou huile de pépins de raisin (neutre) + 4 à 5 belles branches d'hélichryse italienne (fleurs et feuilles)

Méthode: Chauffez l'huile à feu très doux (maximum 50-60°C) pour libérer les arômes, laissez infuser à feu doux pdt 30 à 45 min, laissez reposer 24h puis filtrez à l'aide d'un chinois, d'une étamine ou d'un filtre à café, bien presser pour extraire toute l'huile. Mise en bouteille de préférence teintée.

Vinaigres aromatisés

Contrairement à l'huile, il n'y a **aucun risque de botulisme** avec les herbes fraîches. L'acidité du vinaigre va extraire à merveille les saveurs de l'estragon, de l'aneth, de la mélisse et de la lavande.

- **Vinaigre à l'estragon** (indispensable pour faire la vraie sauce béarnaise ou relever un poulet au vinaigre)

Ingrédients: 500ml de vinaigre de vin blanc (6° ou 7° d'acidité) (ou de cidre) + 4 à 5 belles branches d'estragon frais.

Méthode: Glisser les 'estragon dans une bouteille propre, faire chauffer le vinaigre, le verser chaud sur l'estragon, fermer la bouteille et laisser macérer 2 à 3 semaines à l'abri de la lumière.

- **Vinaigre à l'aneth** (compagnon absolu de tous les poissons et des salades de pommes de terre ou de concombre)

Ingrédients: 500ml de vinaigre de vin blanc + 1 gros bouquet d'aneth (feuilles et fleurs) + qlqs grains de poivre blanc ou rose.

Méthode: Suivez la même méthode : mettez l'aneth et les épices dans le flacon, versez le vinaigre chaud par-dessus. Laissez macérer 15 jours, puis filtrez.

- **Vinaigre à la mélisse** (Magique pour faire des vinaigrettes estivales très légères ou pour déglacer une poêlée de courgettes)

Ingrédients: 500 ml de vinaigre de cidre + 1 bonne poignée de feuilles de mélisse fraîche + zeste de citron jaune bio

Méthode: Froissez les feuilles de mélisse et mettez-les dans le bocal avec le zeste de citron. Versez le vinaigre tiédi dessus. Laissez macérer 2 à 3 semaines à l'obscurité. Pensez à secouer le flacon de temps en temps. Filtrez avant utilisation.

Eaux aromatisées

L'eau : Utilisez de l'eau filtrée (type carafe filtrante) ou de l'eau de source. Vous pouvez aussi utiliser de l'eau gazeuse pour un effet "soda maison". **Le réveil des herbes :** Juste avant de les plonger dans l'eau, claquez les herbes entre vos mains. Cela brise les petites cellules de la feuille et libère immédiatement les huiles essentielles sans les broyer. **Le temps d'infusion :** Laissez infuser au réfrigérateur pendant minimum 2 heures et idéalement **4 à 12 heures** (toute une nuit).

- **Concombre, citron et menthe verte**

Ingrédients: 1 litre d'eau (filtrée ou de source) + 1/3 de concombre (bio de préférence) + 1/2 citron jaune ou vert (bio obligatoire) + 5 à 6 branches de menthe verte fraîche

Méthode: Dans une grande carafe, déposez les rondelles de concombre, de citron et la menthe. Ajoutez les glaçons si vous servez rapidement, puis versez l'eau fraîche par-dessus. Mélangez doucement. Laissez infuser au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (l'idéal étant 4 heures).

- **Eau Détox "Double Menthe"**

Ingrédients: 1 litre d'eau gazeuse (ou d'eau plate filtrée) + 4 branches de menthe ananas + 4 branches de menthe bergamote + *Le petit plus :* Quelques dés d'ananas frais pour renforcer le goût.

Méthode: Dans une carafe, déposez les dés d'ananas. Froissez ou "claquez" les feuilles des deux menthes entre vos mains pour libérer leurs huiles essentielles, puis jetez-les dans la carafe. Versez l'eau par-dessus. Laissez infuser au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures. Servez avec une cascade de glaçons.

- **Le "Grand Mix" Serein & Digestif (Menthe, Mélisse, Verveine & Ananas)**

Ingrédients: 1 litre d'eau + 1 tranche d'ananas frais + 3 branches de verveine citronnée + 3 branches de mélisse + 2 branches de menthe poivrée

Méthode: Mettez tous les ingrédients légèrement froissés dans votre contenant. Ajoutez l'eau et laissez infuser toute une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, filtrez l'eau pour ne garder que le liquide bien parfumé et servez très frais.