



METS DE L'HUILE ESSENTIELLE

Crème pâtissière à la rose, sablés à la bergamote, sirop rhum-mandarine : avec les huiles essentielles, les possibilités sont quasi infinies... mais gare à l'overdose !

TEXTE MAYALEN ZUBILLAGA

C'EST QUOI, UNE HUILE ESSENTIELLE ?

L'huile essentielle – qui ne contient pas de corps gras – est la substance odorante volatile produite par certains végétaux aromatiques, puis extraite et concentrée par distillation vapeur de la plante ou ses organes (feuille, fleur, fruit, racine, écorce...). On obtient alors un hydrolat (eau florale) sur lequel surnage l'huile essentielle. Pour les fruits de la famille des agrumes, on parle plutôt d'essences. Celles-ci sont recueillies par expression à froid des zestes et non par distillation, ce qui donne une plus grande fidélité aromatique par rapport au produit frais.

QUEL EST L'INTÉRÊT EN PÂTISSERIE ?

100 % naturelles, les huiles essentielles sont pratiques et toujours à portée de main, quelle que soit la saison. Pas de bergamote ? Une goutte d'essence fait l'affaire. Mais pour Valérie Cupillard, auteur de *Cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales* (éd. La Plage), c'est quand on cesse de considérer les huiles essentielles comme des substituts aux produits frais que l'on commence à vraiment s'amuser : s'utilisant goutte par goutte, elles ne modifient pas la texture comme le feraient une eau florale, des herbes ciselées ou même des zestes râpés : place aux madeleines au basilic, fondants chocolat-menthe, chantilly ylang-ylang, sorbet poire-cardamome ou macarons immortelle-cédrat (comme Pierre Hermé). Laure Deramond, créatrice de Cuisine & Sens (www.cuisineetsens.com), souligne également leurs avantages organoleptiques : puissance, diffusion homogène et, pour les meilleures d'entre elles, finesse des parfums.

PEUT-ON CUISINER TOUTES LES HUILES ESSENTIELLES ?

Non, surtout pas : certaines sont impropres à la consommation, voire toxiques. Il est d'ailleurs recommandé d'éviter les huiles essentielles avec les jeunes enfants, les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les personnes allergiques ou épileptiques. Le premier garde-fou est de s'en tenir aux végétaux couramment cuisinés : agrumes (citron, orange, bergamote, combava...), épices (anis étoilé, gingembre, poivre...), herbes vertes (basilic, menthe, coriandre, verveine, mélisse...), fleurs (néroli, lavande, rose, géranium bourbon...). Toutefois, Valérie Cupillard met en garde contre certains ingrédients communs tels le clou de girofle

ou la cannelle : leurs huiles essentielles sont si puissantes que même une seule goutte peut dépasser la dose acceptable. Ses consignes : lire les notices, s'armer d'un livre sérieux et faire preuve de prudence.

COMMENT LES CHOISIR ?

Les huiles essentielles destinées à la pâtisserie doivent être pures, de préférence issues de l'agriculture biologique ou de récoltes sauvages, et de qualité alimentaire. On les trouve dans le circuit bio et certaines épicerie fines. Ariane Erligmann, auteur du livre *Les Huiles essentielles culinaires* (éd. Édisud), recommande le site www.aroma-zone.com, qui fournit des fiches détaillées et permet de repérer les extraits de qualité « bio alimentaire ». D'un point de vue gustatif, tous les produits ne se valent pas. Ainsi, pour Cuisine & Sens, Laure Deramond opère un travail sur le goût à travers la sélection d'espèces botaniques, l'affinage de certaines huiles et l'assemblage de plusieurs « crus ». Pour la suite, une conservation au réfrigérateur préserve les arômes pendant plusieurs années.

pour Cuisine & Sens, Laure Deramond opère un travail sur le goût à travers la sélection d'espèces botaniques, l'affinage de certaines huiles et l'assemblage de plusieurs « crus ». Pour la suite, une conservation au réfrigérateur préserve les arômes pendant plusieurs années.

COMMENT LES DOSER ?

Avec parcimonie ! Le dosage s'effectue pianissimo, à la goutte près, voire moins selon les variétés : une goutte de trop et le dessert peut être immanquable. À savoir : la cuisson altérant quelque peu les parfums, il est possible d'augmenter légèrement la quantité recommandée, par exemple pour un gâteau.

COMMENT LES UTILISER ?

Contrairement aux hydrolats, les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau : elles doivent être diluées au préalable dans une matière sirupeuse (sirop de sucre, miel, sirop d'érable...) ou grasse (huile, beurre, mais aussi chocolat ou crème). Elles peuvent cependant être ajoutées directement dans les préparations contenant suffisamment de gras et/ou de sucre pour assurer une diffusion homogène (gâteau, crème anglaise ou pâtissière, confiture en fin de cuisson...). Une exception : les cristaux d'huiles essentielles Aromandise (magasins bio), hydrosolubles, confectionnés par extrusion de pulpe d'agave mélangée avec de l'huile essentielle. Beaucoup moins concentrés que les huiles pures, ils s'utilisent sans précaution particulière, incorporés dans n'importe quelle préparation ou saupoudrés au dernier moment sur un dessert, pour une note à la fois texturée et parfumée.

LES EXTRAITS DE PLANTES HEUREUSES DE BAUME DES ANGES : LES PARFUMS AU ZÉNITH EN UN PSCHITT !



Dans la Drôme provençale, Laurent Dreyfus-Schmidt produit non pas des huiles essentielles mais des essences végétales exceptionnelles, grâce à un procédé unique et complexe d'extraction à froid. Initialement réservée aux professionnels dans des versions très concentrées, la gamme a été élargie au grand public et compte 14 références (basilic, bergamote, coriandre, géranium, lavande, feuille de lime de Tahiti, shiso, verveine...). Leur particularité : une justesse aromatique épatante qui permet de retrouver dans l'assiette le goût des plantes fraîches quand elles sont à l'apogée de leur saveur. Il suffit de vaporiser avant de servir. Chaque essence est parrainée par un chef, tel Cédric Grolet pour la menthe anglaise. À dénicher dans certaines épicerie fines et sur le site www.baumedesanges.fr.

