Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

HUILES ESSENTIELLES EN CUISINE : AU COMPTE-GOUTTE !

DOSSIERS N°56
[*mise à jour : 02/2010*]

L'hiver n'en finit pas de neiger et les excès des fêtes sont décidément difficiles à digérer… A quand le soleil, l'odeur enivrante de la lavande et du basilic, la cuisine légère et parfumée ? Qu'est-ce qui vous a pris de lancer une invitation à souper avec un frigo maigrichon et une envie d'aller faire des courses aussi basse que la température ? Inventaire des réserves : poisson blanc congelé, des légumes d'hiver ennuyeux, deux pommes, un bloc de tofu, et ce kit de survie « fondue pour 4 » offert à Noël par la prévoyante Tante Irma. Ce sera donc un souper suisse, avec son déprimant cortège de calories… à moins que… ?

Décidément non, ce soir, point de tartiflette sur fond de cor des Alpes, ce sera musique du monde et saveurs du Sud ou rien ! Au menu : salade de chicons, pommes et mâche à l'huile d'orange douce, poisson blanc aux vapeurs de coriandre sur taboulé carotte - chou rave à la menthe Nana du Maroc, crème de tofu soyeux au citron corse. Pour finir, un thé vert rehaussé d'eau de rose enverra tout le monde dans les bras de Morphée, l'estomac léger, le corps détendu, l'esprit serein.

Auriez-vous l'imagination plus grande que le ventre durable ? Pas si sûr…
Vous êtes simplement riche de trésors végétaux embouteillés : dans l'ombre de vos armoires, de petits flacons d'huiles essentielles (HE), bien connues en usage thérapeutique, attendent de franchir la porte des cuisines pour défier allègrement saisons et distances.

Des tonnes et des gouttes

Judicieusement choisies, parcimonieusement utilisées, les huiles essentielles, hydrolats et autres eaux florales s'avèrent de pratiques alliées de vos explorations culinaires. Pourquoi ? Pour la créativité, bien sûr, la facilité et la rapidité d'utilisation, la disponibilité en toutes saisons de produits de très haute qualité, bio de surcroît, mais aussi un aspect économique indéniable. En effet, les huiles essentielles sont tellement concentrées qu'une seule goutte suffit à aromatiser un plat pour plusieurs personnes. Pour obtenir 1 litre d'HE, il faut 150 kg de lavande, 3 tonnes de pétales de rose ou encore 5 à 10 tonnes de mélisse citronnelle…

Dans un flacon de 10 ml, on compte plus de 200 gouttes et le prix de revient global d'une goutte, malgré le coût parfois important d'une HE de qualité, sera moins élevé que s'il fallait se procurer l'ingrédient. En outre, certaines plantes intéressantes en cuisine n'existent parfois que sous cette forme. Une sélection d'HE toujours à portée de main est donc un bon plan ! Alternatives naturelles aux arômes artificiels, elles requièrent cependant l'observance de quelques règles strictes.

Au bout de l'alambic, des concentrés odorants

Le terme « huile essentielle » est quelque peu abusif dans la mesure où il s'agit d'essences végétales non grasses. Très volatiles, ces essences, qui donnent leurs parfums aux végétaux, sont des composés terpéniques (1) métabolisés par les plantes comme moyens de défense contre les ravageurs. Il s'agit donc de sécrétions naturelles de divers organes de la plante (feuille, fleur, écorce, fruit, etc. selon les cas). Lipophiles (2), très concentrées, comptant jusqu'à plusieurs centaines de composés, les HE ont un grand pouvoir aromatique.

Elles sont obtenues selon divers procédés dont les plus connus sont la distillation, ou entraînement à la vapeur, et l'extraction à froid, réservée aux agrumes. Dans les deux cas, des quantités phénoménales de végétaux, de quelques dizaines de kilos à plusieurs tonnes selon les plantes, sont nécessaires pour obtenir un litre d'huile essentielle. Lors de la distillation, l'eau chauffée dans l'alambic produit de la vapeur qui entraîne les HE. Condensée dans le serpentin, l'HE est recueillie dans l'essencier où elle surnage – comme de l'huile, d'où son nom - au-dessus de l'hydrolat ou eau florale. Cette dernière, riche en arômes et minéraux issus de la plante, ne contient cependant que 5 % d'HE.

Qualité : labels et chémotypes

Il y a globalement 3 qualités d'HE, qui dépendront de nombreux facteurs : qualité des végétaux sélectionnés, soin apporté lors de la distillation à la vapeur ou de l'extraction, durée de distillation à basse pression, qualité de l'eau, conditions de stockage et de conservation. Les plantes seront en outre clairement identifiées botaniquement et chémotypées (3).

Une HE de qualité standard provient de plantes cultivées industriellement. Non chémotypée, elle est distillée sans grande précaution, parfois même reconstituée chimiquement. A proscrire.

Une HE chémotypée, 100% pure et 100% naturelle est issue de plantes botaniquement identifiées, récoltées dans de bonnes conditions. Le processus d'extraction, mené avec soin, garantit une qualité optimale des caractéristiques biochimiques du produit.

Enfin, une HE certifiée bio provient de plantes issues de la culture biologique. Ainsi, une HE certifiée Nature et Progrès offre des garanties à tous les stades : de la plante, qui doit être d'origine biologique, à l'huile essentielle embouteillée, « aucun type de coupage (à aucun stade que ce soit), aucune dilution (l'huile doit être « brute ») et aucun additif ne sont autorisés » (4). Pour les hydrolats, « seules les premières eaux peuvent être conservées ; néanmoins une adjonction de quelques gouttes d'huile essentielle de la plante est possible » (5). Le label AB (Agriculture Biologique, France) est réservé à des HE produites au sein de l'UE et un exemple d'utilisation culinaire est demandé pour l'octroi du label. On trouve aussi facilement des HE certifiées EcoCert : « Un mélange d'huile essentielle issue de l'agriculture biologique et d'eau ne sera pas compté à 100% bio même s'il bénéficie d'une certification en Agriculture Biologique : le pourcentage bio équivaudra à la quantité d'huile essentielle utilisée » . On notera que le label Demeter de la culture biodynamique sera systématiquement accompagné d'une certification EcoCert. Une autre mention encore est celle du syndicat S.I.M.P.L.E.S. (Syndicat Inter-Massifs pour la Production et l'Economie des Simples, France), qui se réfère à un cahier des charges très strict homologué par le Ministère de l'Agriculture. Toutes les étapes de la production et de la transformation sont encadrées, les récoltes sont opérées loin de la pollution et les plantes sont identifiées botaniquement.

Le chémotype : une délicate alchimie

Le label HECT (Huile Essentielle ChémoTypée) garantit que les plantes distillées sont botaniquement certifiées et présentent un chémotype défini, tandis que la distillation, de qualité, s'opère à la vapeur d'eau, sans détartrant et sous basse pression. La mention HEBBD (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie) indique l'espèce botanique exacte (nom latin), la partie de la plante utilisée (racines, feuilles, fleurs…) et la spécificité biochimique, ou chémotype, noté CT. Finalement, une HE de qualité alimentaire sera donc chémotypée, 100 % pure, 100 % naturelle et bio.

Bien choisir, utiliser avec prudence

Naturellement très concentrées, les HE ont une odeur et un goût très puissants, de sorte que les arômes conférés à une préparation pourraient vite être trop forts.

Soulignons que certaines HE peuvent être toxiques. On évitera d'en utiliser dans l'alimentation des femmes enceintes, des bébés et jeunes enfants et des personnes allergiques. Comme les HE sont très concentrées, une goutte de trop pourrait gâter un plat ou présenter des risques pour la santé. Il faut donc les utiliser avec discernement et parcimonie, respecter le dosage, voire l'ordre des ingrédients des recettes.

Non solubles en milieu aqueux, les HE seront au préalable diluées dans une huile végétale, du miel ou un sirop. Une ou deux gouttes d'HE de basilic, de citron ou de mandarine ajoutées à une huile d'olive douce donneront des compositions délicatement parfumées. Les HE de lavande, de cardamome ou de rose diluées dans du miel ou un sirop parfumeront crèmes, gâteaux, yaourts…

On peut ajouter les HE directement dans la pâte à gâteau mais la cuisson en atténuera les arômes. Un truc intéressant pour parfumer délicatement biscuits et autres cakes consiste à enfermer ces délicatesses dans une boîte hermétique en compagnie d'une cuillerée de sucre aromatisé d'une goutte d'HE. Le sucre pourra ensuite aromatiser une tisane. Vous tentez un nouveau plat avec une HE non diluée ? Essayez d'abord avec une seule goutte. Moins concentrés et plus légers en arômes, les hydrolats se dosent à la cuiller pour enchanter crèmes, mousses, salades de fruits, boissons diverses. Une cuiller d'eau de menthe dans votre carafe d'eau, un trait d'hydrolat de rose ou de fleur d'oranger sur une tranche de gâteau et la place *Jemâa el-Fna* bruisse soudain devant vous !

Agrumes, aromates et bien plus

Les HE utilisées en cuisine proviennent principalement des agrumes, des épices, des aromates et des fleurs. Les HE de citron, orange, pamplemousse, mandarine, menthe, lavande, cannelle ou les aromatiques issues des condiments comme le basilic, l'estragon, la coriandre, le thym doux, la sarriette sont les classiques invitées de la cuisine. Plus originales, l'ylang-ylang, étonnant dans une crème soja caramel, et bien d'autres encore, comme le géranium bourbon ou le bois de rose, trouveront aussi le chemin des casseroles.

Attention, toutes les HE ne s'utilisent pas en cuisine et il convient de demander conseil à un spécialiste si l'on veut expérimenter des nouveautés hors des sentiers balisés de recettes sérieusement éprouvées par des connaisseurs.

Quand c'est possible, on ajoutera les HE de préférence en fin de cuisson, pour garder un maximum d'arômes, très volatils. Les mélanges avec les huiles végétales seront faits à l'avance, afin de permettre aux HE d'exprimer tout leur potentiel. L'idéal est de ne pas préparer de trop grandes quantités afin d'assurer un renouvellement et la fraîcheur des mélanges. De petits vaporisateurs seront parfaits pour l'usage : un pschitt d'huile aromatisée sur un poisson ou des légumes vapeur et

le régime devient festif, sans oublier les propriétés thérapeutiques de ces molécules, à condition qu'elles n'aient pas subi une chauffe trop forte. La règle d'or : avoir la main très très légère !

Enfin, sachez que les HE sont fragiles et s'oxydent facilement. Leur durée de conservation, de préférence dans leur emballage d'origine, au frais et à l'abri de la lumière, varie de 3 ans pour les agrumes à 5 ans pour les autres.

Puisque vous partez en voyage…

Il ne s'agit pas ici d'introduire l'aromathérapie dans la cuisine : même si l'on ne peut ignorer les propriétés des HE, les conditions d'utilisation (dont les interactions avec d'autres ingrédients et la cuisson) les altéreront suffisamment pour qu'elles ne puissent plus être d'usage thérapeutique. Cependant, le plaisir créatif, gustatif et olfactif, lui, sera intact, participant sans aucun doute, comme un début de voyage, à votre bien-être et, partant, votre santé. Voyage olfactif, émotionnel s'il en est, la cuisine aux huiles essentielles est encore une autre façon de prolonger les saisons, d'allier aspects pratiques et santé, tout en ouvrant des espaces de créativité et de plaisir avec des arômes d'ici, d'ailleurs et pas nécessairement de maintenant !

Derniers conseils pour la route : on ne répétera jamais assez que les huiles essentielles ne sont pas inoffensives et que la plus grande prudence est de rigueur lors de l'utilisation. On peut même se poser un certain nombre de questions sur la dégradation potentielle des molécules sous l'effet d'une chaleur vive. C'est pourquoi nous recommandons la plus grande prudence, un dosage à la goutte et de préférence un usage à froid ou en fin de cuisson. N'oublions pas non plus qu'une branche d'estragon séché ou l'écorce râpée d'un citron font merveille. Côté recettes, internet en regorge, des livres sont édités… Il est difficile de faire le tri entre le bon grain et l'ivraie. Votre meilleur guide sera… votre bon sens assorti d'une saine méfiance. Alors, si l'aventure de la cuisine aux huiles essentielles vous tente, à vos flacons… avec modération ;-)

Notes :

1. Les terpènes sont des hydrocarbures présents dans les plantes. Ce sont eux qui donnent leur parfum aux plantes. Limonène, citral, menthol, géraniol, thymol, etc. figurent parmi les plus connus. Ils peuvent être irritants.
2. Lipophile : littéralement « qui aime le gras » : se dit d'une substance facilement soluble dans un corps gras. Elle sera insoluble dans l'eau (et donc « hydrophobe »).
3. Le chémotype est la race chimique de la plante, qui dépend notamment du sol dans lequel cette dernière a poussé et affectera la nature même de l'HE.
4. Nature et Progrès : Cahier des charges des plantes aromatiques
5. Nature et Progrès : ibid.
6. EcoCert : annexe au Référentiel définissant les produits cosmétiques écologiques et biologiques, mise à jour le 21 février 2008

Réagissez à cet article !

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[2] http://www.natureetprogres.org/producteurs/CompteurServicePro.php?IdServicePro=65&type=pdf
[3] mailto:swallez@ecoconso.be

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons