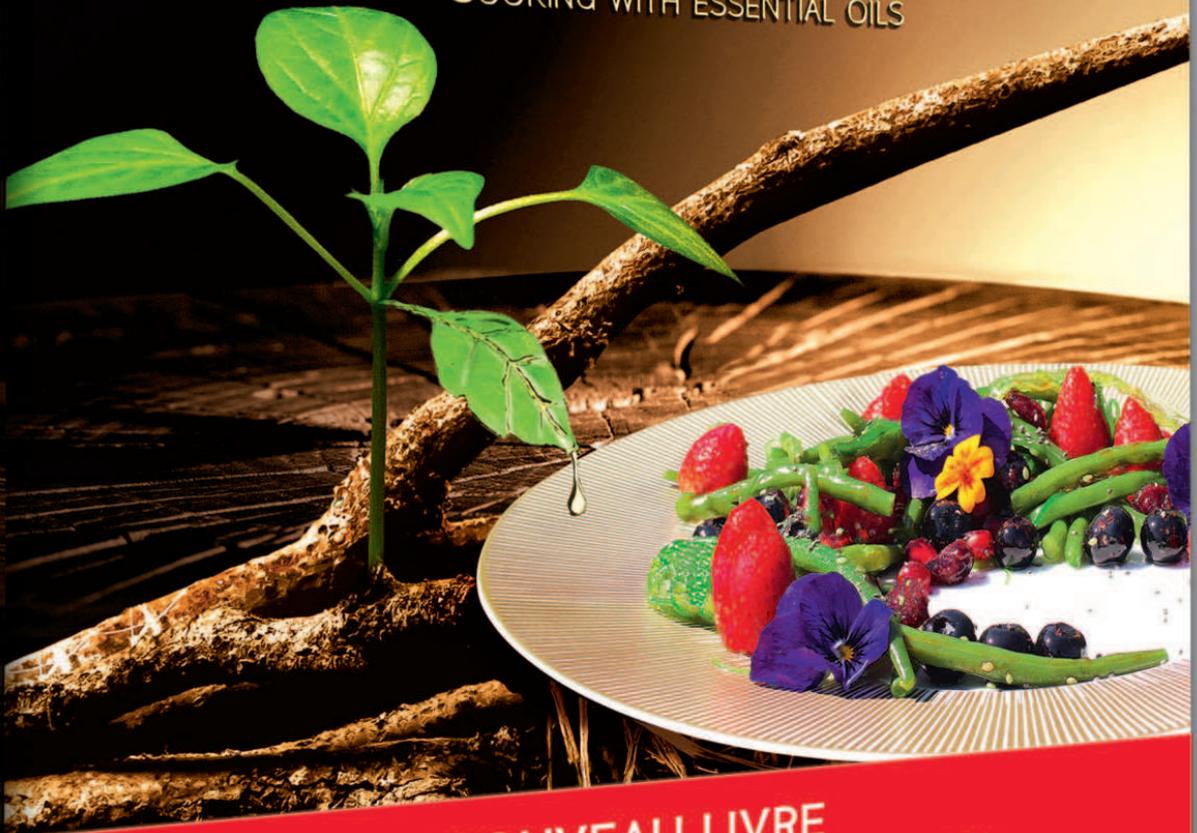


TOME 1

AMITIÉS GOURMANDES

HUILES ESSENTIELLES EN CUISINE
COOKING WITH ESSENTIAL OILS



GOURMANDES

LE NOUVEAU LIVRE
du Dr Françoise COUIC-MARINIER
65 recettes originales à base d'huiles essentielles

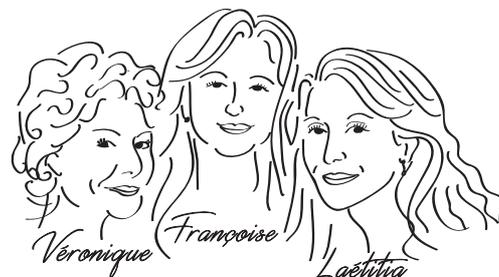
LAETITIA ROUX-WEILAND
DR FRANÇOISE COUIC-MARINIER
VÉRONIQUE ALLIO-VITRAC

AM

TOME I
VOLUME I

“**Amitiés Gourmandes**” est un livre qui paraîtra le 30 octobre 2019. Il est le fruit de la rencontre de 3 femmes originaires de la Haute-Vienne, épicuriennes et amoureuses des bons produits :

- **le docteur Françoise Couic Marinier**, docteur en pharmacie, titulaire d'une Maîtrise des Sciences Biologiques et Médicales en pharmacognosie et chimie analytique et spécialisée en aromathérapie et phytothérapie. Elle a co-fondé le DU d'Aromathérapie clinique de l'université de Dijon et intervient en facultés de médecine et pharmacie (cours, formations et DU) de Nancy, Limoges, Dijon et Toulouse pour la France. Elle enseigne également en université chinoise ou encore en Algérie et bientôt au Canada. Elle est membre du comité scientifique à la Fondation Gattefossé, et parcourt la France pour des formations et conférences sur le sujet. Elle est expert scientifique en aromathérapie auprès de marques de cosmétiques, de laboratoires et de mutuelles. Elle est l'auteur d'une dizaine de livres, mais également d'articles en aromathérapie, phytothérapie et homéopathie pour des magazines comme : Sens et santé, Plante et santé, Actualités pharmaceutiques, Santé magazine, Top santé, Psychologie magazine, Pleine vie, ...



- **Laetitia Roux-Weiland**, cheffe à domicile, diplômée Bachelor of Sciences de l'École Hôtelière de Lausanne. Forte d'une expérience familiale où l'art de la table, le plaisir de recevoir et le partage sont une culture, elle est en perpétuelle recherche d'association de saveurs et d'audace dans la tradition. Ses différentes expériences en Suisse puis en Inde, lui ont apporté une maîtrise des épices et des techniques culinaires qui met en valeur et respecte le produit. Sa cuisine “bistronomique” et “paléo” est créative, franche et goûteuse. Le “sans gluten” et les huiles essentielles soulignent ses créations.

- **Véronique Allio-Vitrac**, graphiste, qui a effectué les prises de vues, illustré et mis en page le livre.



Ce livre bilingue (français-anglais), est un recueil de 65 recettes qui utilisent les huiles essentielles et les intègrent à votre quotidien ou à vos repas de fêtes, pour cuisinier en toute sécurité et épater vos convives ou vous-même. Ces recettes, entrées-plats-desserts, toutes présentées dans de la porcelaine de Limoges, sont organisées par thèmes et par saison avec des photos grands formats de tables éphémères créées par la cheffe, ou agrémentées de plans rapprochés et de photos studio. Vous serez ainsi guidés, pas à pas, pour préparer puis sublimer des recettes autour de produits naturels. Le défi lancé est simple : inviter la nature à votre table avec des recettes autour de produits de saison qui vous permettront d'innover en cuisinant autrement.

CRÈME BRÛLÉE D'EPOISSES ET COMOTÉE DE POIRE

HUILE ESSENTIELLE DE POIVRE NOIR

6 ramequins à crème brûlée un chalumeau
150 g de crème liquide entière
2 jaunes d'œufs
60 g d'Époisses
2 poires bien mûres
1 filet de sucre de canne liquide
1 goutte d'H.E. Poivre noir**
50 g de cassonade

La veille, préchauffez le four à 110°C. Verser la crème dans un saladier. Dans une casserole, faire fondre le fromage, puis versez-le sur la crème et mélangez bien. Fouettez les jaunes d'œufs et ajoutez doucement le mélange crème - fromage pour ne pas créer de mousse. Versez dans les ramequins de manière uniforme. Faites cuire au bain-marie 90 minutes à 110°C. Si au bout de ce temps, la cuisson n'est pas terminée, montez à 160°C pour 10 minutes. La cuisson est terminée lorsque vous piquez la crème avec la pointe du couteau et que vous constatez une texture de flan. Réservez au frais jusqu'au lendemain.
Coupez les poires en dés de 1 cm. Dans un saladier, versez les poires coupées en dés, ajoutez le filet de sucre de canne liquide et la goutte d'H.E.* de Poivre noir. Mélangez délicatement.
Enfin, parsemez de la cassonade sur les verrines refroidies, et passez-les au chalumeau.
La comotée de poire se dispose sur un côté de la verrine, en décoration.

EPOISSES CREME BRULEE AND PEAR COMPOTE

BLACK PEPPER ESSENTIAL OIL

6 individual small ramekin bowls
a blowtorch
150 g whole liquid cream
2 egg yolks
60 g Epoisses cheese
2 ripe pears
1 trickle liquid cane sugar
1 drop of black pepper E.O.**
50 g brown sugar

Start preparing the day before serving.
Preheat the oven to 110 ° C. Pour the cream into a bowl. In a saucepan, melt the cheese, then pour this over the cream and mix well. Whisk the egg yolks and gently add the cream-cheese mixture to avoid creating foam. Pour into the ramekins evenly. Cook in a bain-marie for 90 minutes at 110 ° C. If after 90 minutes, the cooking is not finished, go up to 160 ° C for 10 minutes. Cooking is complete when you poke the cream with the tip of the knife and notice a custard texture. Chill overnight in the fridge.
Dice pears in 1 cm cubes and place in a bowl with the liquid cane sugar and the drop of Black Pepper Essential Oil. Mix gently. Finally, sprinkle some brown sugar on the cooled ramekins and caramelize with the blow torch. The pear compote can be served on one side of the ramekin as decoration.

Ozgecil : vous pouvez pousser la décoration en réalisant des chips de poires, option chic par excellence ! Risque et conséquence : vos convives pourraient bien vous demander une deuxième verrine au moment du fromage !

Proud: you can change the decoration by making pear chips - a very chic option! Risks and consequences: your guests may ask for a second at the time of the cheese!

La minute HE : L'huile essentielle de Poivre noir est connue pour stimuler la fabrication de salive, l'appétit et pour calmer les brûlures d'estomac, ce qui est fort appréciable en fin de repas.

The EO Express : the Black Pepper Essential Oil is known to stimulate saliva production and an appetite and to calm indigestion, which is very helpful at the end of meal.



Porcelaines GARNET, Collection SENSATION Fusion, Limoges - France

Pour la PETITE histoire : la naissance de la crème brûlée est bien connue même si, comme souvent dans l'histoire de la gastronomie, elle est peut être trop belle pour être vraie. En 1691, les repas étaient interminables. Pour réchauffer une crème froide servie au petit Philippe d'Orléans (le futur Régent), François Massialo utilise un fer sur la couverture de sucre... qui caramélise : il venait d'inventer la crème brûlée. Il en livra la recette dans son best-seller «Le Cuisinier Royal et Bourgeois.»

A bit of History : the birth of Crème Brûlée is well known even though, as often in the history of gastronomy, it may be too beautiful to be true ... In 1691, the meals were endless. To warm a cold cream served to the little Philippe d'Orléans (the future Regent), François Massialo used an iron on the layer of sugar... which caramelized it, thereby inventing crème brûlée. He delivered the recipe in his bestseller «Le Cuisinier Royal et Bourgeois.»

ENTRÉE - 6 personnes

****** H.E. Huile essentielle / *E.O. essential oil

38

HIVER

39

Ce livre offrent de nombreux détails qui peuvent séduire cuisiniers occasionnels ou avertis. Il propose des options originales pour des personnes aux régimes particuliers, puisque l'ouvrage contient de nombreuses recettes compatibles avec le mode de consommation vegan ou les allergies alimentaires. Une partie aromatique contenant les notions essentielles pour l'utilisation des huiles essentielles et leurs propriétés ouvre une porte aux personnes intéressées par l'aromathérapie. Enfin, une attention particulière a été portée à la forme, tout autant qu'au fond, puisque ce recueil n'est pas seulement un livre, c'est un très bel objet (grand format : 24cm x 32 cm, 208 pages) qui sera une addition parfaite et esthétique à votre collection. Des illustrations et photographies de grande qualité en font un ouvrage qui a sa place sur toutes les tables, alors invitez les huiles essentielles à la vôtre !

Contact : Françoise COUIC - MARINIER - Email : aubonheurdesences@gmail.com