

# Un zeste de citrus ... Huiles essentielles !



Un zeste de citrus... Huiles essentielles !

## **LES ESSENCES OU HUILES ESSENTIELLES D'AGRUMES – EXPRESSION A FROID DU ZESTE**

Les huiles essentielles (essences) des écorces d'agrumes s'obtiennent par expression à froid, sans distillation.

[Huile essentielle Bergamote Bio](#)

[Huile essentielle Cédrat Bio](#)

[Huile essentielle Citron Bio](#)

[Huile essentielle Clémentine Bio](#)

[Huile essentielle Lime \(Citron vert\) Bio](#)

[Huile essentielle Mandarine rouge Bio](#)

[Huile essentielle Mandarine verte Bio](#)

Huile essentielle Orange amère

Huile essentielle Orange douce Bio

Huile essentielle Pamplemousse Bio

Huile essentielle Pomelo Bio

L'écorce ou zeste est hachée ou moulue puis ensuite exprimée (expression à froid).

Les huiles essentielles sont renfermées dans les petites glandes du zeste.

On obtient alors un mélange aqueux et l'huile essentielle va remonter à la surface.

Ces essences (huiles essentielles) ont une durée de conservation relativement courte.

De plus elles sont photosensibilisantes : ne vous exposez pas au soleil après l'application sur la peau (et jusqu'à 12 heures après).

*Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire les Précautions d'emploi.*

## UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES D'AGRUMES (ZESTE) EN CUISINE

\* **entremets – boissons**

+ Vous pouvez incorporer 4 à 8 gouttes d'Huile essentielle d'Orange douce Bio dans votre pâte à crêpes.

+ Dans les crèmes et mousses au chocolat, n'oubliez pas à la fin d'ajouter 1 ou 2 gouttes d'Huile essentielle d'Orange douce Bio.

+ Dans les salades de fruits, par 100 grammes de fruits, incorporez dans 10 grammes de miel liquide (ou de sirop d'agave) 30 gouttes d'huile essentielle d'agrumes au choix, selon vos goûts.

+ Dans votre thé : ajoutez une ou 2 gouttes d'Huile

essentielle de Bergamote Bio pour avoir (ou améliorer) un earl grey ou de l'Huile essentielle d'Orange douce Bio.

+ Limonade naturelle au citron : Faites fondre environ 75 g de miel au bain marie (ou au four micro-ondes) Ajoutez 3 à 5 gouttes d'Huile essentielle de Citron Bio dans le miel liquide. Mélangez bien. Ajoutez le jus de 2 citrons (ou le jus d'un citron et de deux oranges) Mélangez bien et versez le mélange dans une bouteille d'un litre. Ajoutez de l'eau de sorte à remplir (quasi complètement) la bouteille. Mélangez bien à nouveau.

Servez frais.

#### \* huiles et vinaigrettes

+ Pour des mayonnaises ou des vinaigrettes citronnées, ajoutez quelques gouttes d'Huile essentielle de Citron Bio dans l'huile.

+ Vous pouvez aussi parfumer vos huiles (olive ou colza) en incorporant 5 à 10 gouttes d'Huiles essentielles d'agrumes comme le Citron Bio, l'Orange douce Bio, la Mandarine Bio ou le Pamplemousse Bio.

+ Le beurre peut être également parfumé avec quelques gouttes d'essence d'agrumes comme l'Huile essentielle de Citron Bio (beurre au citron par exemple).

#### UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES D'AGRUMES (ZESTE) EN DIFFUSION

+ L'Huile essentielle de Bergamote est parfaite pour la diffusion. Versez une dizaine de gouttes d'Huile essentielle de Bergamote dans un diffuseur d'arômes pour vous remonter le moral ou pour déstresser.

+ Pour une ambiance relaxante, pensez également à faire diffuser une dizaine de gouttes d'Huile essentielle de

Clémentine dans un diffuseur d'arômes.

+ L'Huile essentielle d'Orange douce purifie l'air ambiant tout en apportant calme et sérénité.

+ L'Huile essentielle de Citron est un bon antiseptique atmosphérique.

Pour assainir l'air ambiant, de même qu'en prévention de maladies infectieuses, faire diffuser régulièrement une dizaine de gouttes d'Huile essentielle de Citron.

### UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES D'AGRUMES (ZESTE) DANS LA MAISON

Vous pouvez ajouter à votre détergent ou liquide vaisselle 30 gouttes d'Huile essentielle de Citron par 100 ml.

### CONTRE-INDICATIONS LIÉES AUX HUILES ESSENTIELLES CITÉES

Déconseillé durant les trois premiers mois de la grossesse.

Certaines huiles essentielles d'agrumes sont dermocaustiques (irritation cutanée possible si appliquées sur la peau à l'état pur).

De plus les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes : ne vous exposez pas au soleil après l'application sur la peau (et jusqu'à 12 heures après).

Ps: Deux autres livres intéressants:

\* le Guide de poche d'aromathérapie qui coûte trois fois rien (5.99€)

\* les Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse

Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou de restrictions: voici enfin un livre qui leur est particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

*Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebarom.be](http://www.phytowebarom.be)*