



Mes Essentielles
by Jean Charles Sommerard



Huile essentielle biologique 5ml ANETH

Son nom botanique :	Anethum graveolens
Sa famille :	apiacée
Sa provenance :	Bulgarie
Son mode d'extraction :	distillation à la vapeur d'eau
Sa partie distillée :	plante fleurie
Ses principes actifs ou chémotypes :	carvone, limonène, alpha-phellandrène...
Son parfum :	note anisée et fraîche
Sa couleur :	transparente



L'HISTOIRE À PARTAGER

Issue du bassin Méditerranéen, l'aneth était appréciée tant en cuisine que pour ses vertus thérapeutiques. Cultivée comme une plante condimentaire et aromatique, on l'appelle aussi le faux anis.



SON ENVIRONNEMENT

Rapide dans sa croissance, sa taille peut atteindre plus de 1m de hauteur. Pour donner le meilleur, l'aneth recherche une terre bien aérée et drainante. Outre cette exigence, elle a besoin de soleil et d'être à l'abri du vent et de l'humidité.



SUR LE PLAN AFFECTIF

J'ai l'art d'aérer la tête et rafraîchir les pensées. A mon contact, reprenez le goût à la vie et ses plaisirs.



BIENFAITS

anticatarrhale, mucolytique, cholérétique, diurétique, antispasmodique, digestive...

Prudence : cette huile peut être neurotoxique et dangereuse à haute dose.

Par sagesse, utilisez-la sous contrôle médical.

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



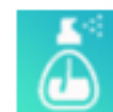
Bain



Massage



Cuisine



Parfum



DES RECETTES À FAIRE SOI MÊME

En massage : pour favoriser une meilleure digestion...

3 à 4 gouttes d'Aneth,

2 à 3 gouttes de Cumin

Diluer 5 gouttes de la recette dans une cuillère à soupe d'huile végétale de votre choix.

Appliquer 7 à 10 gouttes du mélange sur le ventre en massant dans le sens des aiguilles d'une montre.

En cuisine : Tartare de poissons à l'Aneth

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de saumon, 200 g de noix de saint Jacques, 1 poivron jaune, 2 échalotes, 1 citron, 1 orange, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 gouttes d'huile essentielle d'Aneth, Sel, poivre.

Peler l'orange à vif, la séparer en quartier. Couper les quartiers d'orange en petites lamelles, les réserver dans un saladier.

Presser le citron pour en récupérer le jus. Retirer la partie grise des filets de saumon. Couper le saumon et les noix de saint jacques en fine brunoise (1mm). Les ajouter aux oranges avec le poivron coupés en petit dés et les échalotes hachées. Arroser avec le jus des citrons. Assaisonner deux cuillères à soupe d'huile d'olive avec deux gouttes d'huile essentielle de mandarine verte, bien mélanger et la verser sur la brunoise.

Saler, poivrer. Laissez mariner deux heures au frais. Servir en entrée ou en plat avec une garniture (salade verte, riz blanc...).

Bon voyage !



AVERTISSEMENT

Les informations contenues sur ce site ne peuvent en aucun cas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication et dans le doute, consultez un médecin ou un pharmacien qualifié.