



Mes Essentielles
by Jean Charles Sommerard



Huile essentielle biologique 5ml BASILIC GRAND VERT

Son nom botanique :	Ocimum basilicum
Sa famille :	lamiacée
Sa provenance :	France
Son mode d'extraction :	distillation à la vapeur d'eau
Sa partie distillée :	feuille
Ses principes actifs ou chémotypes :	linalol, eugénol, cinéole...
Son parfum :	note fraîche fraîche, verte et légèrement épicée.
Sa couleur :	jaune pâle à jaune clair



L'HISTOIRE À PARTAGER

Cette plante originaire d'Asie du sud et d'Indes a besoin de chaleur pour s'épanouir. On dénombre plus d'une centaine de variétés de basilics pourtant seules quelques espèces sont utilisées pour la production de l'huile essentielle. Symbole du sud, on le surnomme le pistou mais également herbe royale dans la culture Grecque.



SON ENVIRONNEMENT

Le basilic aime avoir la tête au soleil et les pieds dans l'eau. Pour améliorer son rendement, on préfère cueillir les feuilles de manière régulière de façon à ce que les rameaux localisés à l'aisselle se développent. De petite taille variant entre 50 et 60 cm, il est récolté généralement de mai à octobre.



SUR LE PLAN AFFECTIF

C'est le soleil qui vient taper à la porte de votre vie alors que rien ne va plus. C'est aussi l'ami qui débarque après toutes ces années et que l'on a plaisir à retrouver sur son chemin.



BIENFAITS

antispasmodique puissant, anti-infectieux, digestif....
Sa conservation : A l'abri de l'air et de la lumière

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



Bain



Massage



Cuisine



Parfum



DES RECETTES À FAIRE SOI MÊME

En diffusion : apaisante et gourmande

15 à 20 gouttes de pamplemousse
7 à 10 gouttes d'orange douce
5 à 6 gouttes de basilic grand vert
2 à 3 gouttes de marjolaine à coquilles
C'est bientôt midi !

En cuisine : C'est la dolce vita !

Ingrédients pour 2 personnes :
5 à 6 fromages de chèvre frais
150ml d'huile d'olive
7 à 8 gouttes d'huile essentielle de basilic grand vert
herbes aromatiques ou bouquet garni : romarin, laurier et fenouil en branches.

Disposez les fromages dans un bocal assez large en intercalant les herbes aromatiques. Remplissez le bocal d'huile d'olive parfumée à l'huile essentielle de basilic grand vert, les fromages doivent être complètement recouverts. Fermez le bocal et laissez mariner 4 à 5 semaines avant de consommer.

Bonne dégustation.



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.