



Douceurs aux huiles essentielles

Madeleines à la bergamote (pour 4 personnes)

- 3 oeufs entiers
- 150 g de sucre blanc
- 200 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 100 g de beurre salé
- 5 cl de lait
- 5 gouttes HE de bergamote
- 3 gouttes HE d'orange douce

Préparation

- 1/ Préchauffez votre four à 220 °C.
- 2/ Faites fondre le beurre à feu doux et réservez.
- 3/ Mélangez les oeufs avec le sucre et fouettez jusqu'à obtention d'un ruban.
- 4/ Ajoutez les huiles essentielles et les 4/5 du lait aux oeufs blanchis.
- 5/ Ajoutez ensuite la farine en pluie, la levure chimique et terminez avec le beurre fondu et le reste de lait. Laissez reposer pendant +/- 10 minutes.
- 6/ Beurrez les moules à « madeleines ».
- 7/ Remplissez-les de l'appareil et enfournez pendant 5 minutes. Diminuez la chaleur à 200 °C et laissez cuire encore pendant 10 minutes.
- 8/ Sortez les madeleines du four, démoulez et servez froid avec du thé à la bergamote.

Panna cotta à la lavande et coulis de mangue (pour 4 personnes)

- 1/2 litre de crème fraîche
- 3 feuilles de gélatine
- 2 gouttes HE de lavande « vraie »
- 1 mangue bien mûre
- 50 g de sucre fin
- 2 sachets de sucre vanillé



Préparation

- 1/ Faites bouillir la crème avec le sucre.
- 2/ Pendant ce temps, faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- 3/ Lorsque la crème cuit, ajoutez les feuilles de gélatine et les gouttes d'huile essentielles. Laissez cuire encore quelques instants.
- 4/ Versez la crème dans des ravers et faites prendre au frigo pendant +/- 4h.
- 5/ Faites un sirop avec le sucre vanillé et 3 c à s d'eau.
- 6/ Epluchez et détaillez la mangue en dés et faites-la revenir dans le sirop de sucre.
- 7/ Mettez le tout dans un bol mixer et mixez jusqu'à obtention d'un beau coulis.
- 8/ Sortez les panna cotta du frigo. Au moment de servir, versez une couche de +/- 1 cm à la surface des panna cotta.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_douceurs-aux-huiles-essentielles?id=8144599&emissionId=5931