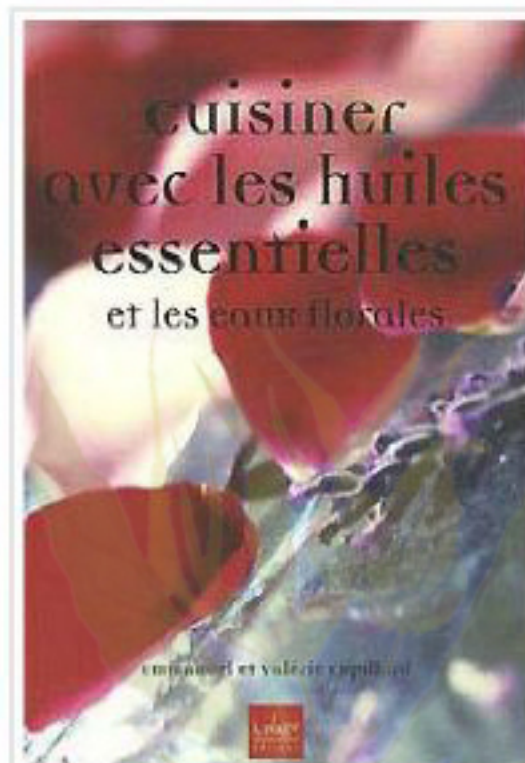


L'assiette fait le plein d'huiles essentielles



Cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales, de Valérie et Emmanuel Curpillard, aux éditions La Plage



Une goutte de basilic diluée dans une huile d'olives et l'impression d'avoir tout juste ciselé un bouquet de basilic frais est saississante.

FRAÎCHEUR À PORTÉE DE MAIN

Désormais, il est possible, comme les chefs, de travailler les huiles essentielles en cuisine. Laure Deramond – une ancienne de la parfumerie, elle aussi –, vient de lancer la première gamme culinaire d'huiles essentielles et d'eaux florales bios, destinées au grand public. « La première réaction, bien souvent, est un pas en arrière, parce que les huiles essentielles sont encore trop associées à l'univers de la parfumerie et de l'aromathérapie », sourit-elle. La présentation en petites fioles avec une pipette pour compter les gouttes n'arrange pas les choses ! » Et puis, les gens goûtent et, très vite, l'aspect pratique et ludique l'emporte. Sur Internet, les blogueuses ont déjà adopté ce produit. L'huile essentielle de citron apparaît pour parfumer les cheese-cakes, l'huile essentielle de lavande ou de gingembre pour parfumer une glace, une sauce, une salade de fruits. Une goutte de basilic diluée dans une huile d'olives et l'impression d'avoir tout juste ciselé un bouquet de basilic frais est saississante.

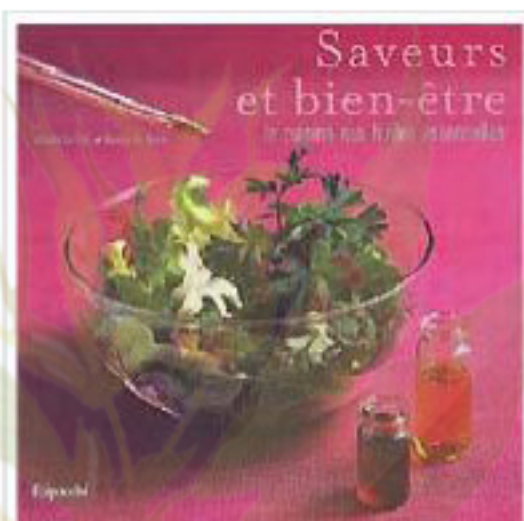
Une goutte égale un bouquet

« Le prix peut paraître excessif mais si l'on compare bien, une goutte d'huile essentielle de thym égale un bouquet », note Laure Deramond. Pour Michèle Gay, styliste culinaire et créatrice d'une gamme de sucres aromatisés avec des huiles essentielles de fleurs, de fruits, d'épices ou d'aromates, l'utilisation en cuisine reste trop délicate. « Le dosage n'est pas évident, même avec un compte-goutte, souligne-telle. Le particulier ne peut pas jouer à l'apprenti chimiste culinaire, c'est tellement concentré qu'on peut vite rendre un plat immangeable. » C'est pourquoi elle préfère créer des compositions pour aromatiser différents types de sucres (cassonade, sucre glace...), ensuite utilisés pour agrémenter des plats salés ou sucrés. Mieux, on peut goûter ces sucres parfumés avant de les utiliser. « Et l'on contrôle plus facilement les quantités, pas besoin de faire d'innombrables expérimentations avant de trouver le bon dosage » souligne Michèle Gay. Concentré de produit frais ou pincée de sucre aromatisé, il va falloir se mettre au parfum pour utiliser ces nouveaux aides culinaires.

L'assiette fait le plein d'huiles essentielles

les huiles essentielles ont investi notre quotidien par le biais de la cosmétique. Aujourd'hui, elles s'invitent dans nos cuisines.

LE FIGARO, Paru le 05.05.2007, par Alexandra Michot



La Cuisine aux huiles essentielles, de Nathalie Le Foll, paru aux éditions Filipacchi.

L'univers des cosmétiques a largement puisé dans le registre alimentaire et gourmand. Juste retour des choses, la gastronomie flirte aujourd'hui avec des techniques issues de la parfumerie. Le Ritz, avec ses dîners puis ses ateliers olfactifs (renseignements : www.ritzparis.com), en partenariat avec les parfums Thierry Mugler, fut probablement le premier à « flairer » l'avenir du mariage d'intérêt entre cuisine et parfums. De fait, les essences, les huiles essentielles et les « concrètes » font depuis peu partie du vocabulaire des cuisiniers. Grâce, notamment, à d'anciens professionnels de la parfumerie qui se sont penchés sur les possibilités culinaires que réservaient les essences naturelles.

Des procédés de chimistes

C'est le cas de Frédéric Poitou ex-ingénieur chimiste à Grasse, qui s'est lancé dans la création d'arômes naturels pour la cuisine. « Il existe plusieurs procédés d'extraction, utilisés selon le produit dont on veut concentrer l'arôme, » explique-t-il. Le plus connu étant la distillation à la vapeur d'eau qui permet d'obtenir une huile essentielle et une eau florale. Les chefs ont vite compris l'intérêt de ces arômes ultra-concentrés, qui se conservent longtemps (environ deux ans, gardés au frais), ne prennent pas de place, sont toujours à portée de main, et permettent de s'affranchir des saisons. Le goût et le parfum d'un bourgeon de cassis, par exemple, ou ceux d'une orange récoltée au top de sa maturité, peuvent être disponibles toute l'année. Ces essences naturelles permettent en outre de travailler l'arôme d'un produit introuvable en France, comme la fleur d'osmentus, originaire d'Asie, ou bien difficile à travailler sous sa forme d'origine, tels le concombre ou la fève tonka.

Bruno Viala, ancien chef du restaurant montmartrois La Famille, est un fan. « On peut les utiliser dans d'innombrables préparations », s'enthousiasme-t-il. « Pour aromatiser des guimauves, des crèmes brûlées, des bouillons, des infusions, rehausser une sauce...Car souvent, la cuisson amoindrit les arômes. Ces essences naturelles permettent de magnifier une sauce, par exemple, avec le parfum ultrafrais d'une feuille de laurier. »

Il n'est pas le seul à avoir craqué pour ces concentrés de saveurs. Pourtant, beaucoup demandent à leurs fournisseurs de ne pas révéler leur nom, comme s'ils se devaient de ne travailler qu'avec des produits frais. Les huiles essentielles qu'ils utilisent sont pourtant issues des meilleurs ingrédients, de produits 100 % naturels et bien souvent 100 % bio.

Les différents modes d'extraction

frédéric poitou, créateur de signatures olfactives et des extraits naturels destinés à la cuisine nous explique les différentes méthodes qui peuvent être utilisées pour extraire les arômes.

La distillation à la vapeur d'eau :

La vapeur d'eau traverse la plante à extraire, entraînant l'essence. Lorsque l'essence refroidit, elle se sépare de l'eau et produit l'huile essentielle. L'eau qui reste se nomme EAU FLORALE

L'eau florale :

L'eau résiduelle d'une distillation contient toujours quelques composés intéressants. C'est l'eau florale, une fraction très noble que nous valorisons aussi, par exemple pour la fleur d'oranger (qui se nomme aussi "néroli", ou "fleur de bigaradier"). Cette eau florale est tout simplement "l'eau de fleur d'oranger" que tout le monde connaît, mais qui n'existe quasiment plus sous une forme pure et naturelle dans le commerce puisque ce que l'on trouve sous la dénomination « eau de fleur d'oranger » est très souvent une eau aromatisée avec un arôme artificiel.

La teinture, ou décoction hydro-alcoolique

Dans certains cas, la distillation ne produit rien, et l'eau florale non plus. Dans ces cas là, on prépare une décoction hydro-alcoolique. La décoction est obtenue en précipitant la plante à extraire dans un mélange bouillant contenant 90% d'eau et 10% d'alcool de fruits. Quelques secondes après avoir précipité la plante dans le mélange, il est rapidement refroidi, filtré et conditionné. C'est la décoction pure.

La concrète (ou le beurre floral)

C'est la méthode la plus élégante, qui date de la Renaissance Italienne, et qui est adapté aux fleurs dont l'arome est trop fragile pour être extrait à chaud, par les techniques classiques. Dans ce cas, on utilise un beurre de palme en fines couches, intercalées de couches de fleurs. Le beurre a la particularité d'infuser et de "capter" les arômes de la fleur. Le tout est laissé quelques jours en chambre froide, puis fondu, homogénéisé, filtré, et refroidi.

L'absolue

Certaines fleurs contiennent tellement peu d'arôme, que le beurre floral n'est pas assez concentré (c'est le cas de la rose, du jasmin, de la tubéreuse, du sambac, de l'osmanthus ...). Dans ces conditions, la technique est un peu différente. On fait macérer la fleur dans un beurre de palme fondu à 40°C, pendant trois jours. On filtre, et on récupère un beurre débarrassé des pétales. Ce beurre est ensuite refondu, puis on y ajoute de l'alcool de fruit. On chauffe alors à 70°C, et l'alcool extrait du beurre tous les composants. On fait refroidir, l'alcool surnage, et on ôte le beurre en le soutirant par en dessous. On fait s'évaporer l'alcool, et le concentré que l'on obtient se nomme un absolu.

La concentration

C'est la technique utilisée pour tous les jus (concombre, melon, carotte, tomate, baies de sureau ...). Pour ce faire, on utilise un système d'ultrafiltration. C'est un terme barbare qui cache une réalité très simple, proche du principe de la peau humaine qui laisse passer l'eau d'un côté (par transpiration) et ne la laisse pas entrer de l'autre. Il existe des membranes qui ont la capacité de laisser passer l'eau d'un côté, et le reste de l'autre. C'est de cette façon que l'on concentre du lait par exemple, en obtenant du petit lait d'un côté, et du lait concentré de l'autre. Nous utilisons de la même manière un système d'ultra filtration par membrane, qui débarrasse nos jus de 20% de l'eau qui s'y trouve à chaque passage. Après quelques passages, le jus ne contient plus que 10 à 20% d'eau (contre plus de 98% au départ), et il reste un concentré dont la texture et l'apparence est très proche de la gouache. C'est extra pour faire des décorations d'assiettes à l'aide de petits pinceaux.