

Pain de carotte à l'huile essentielle de basilic

Le basilic en cuisine on connaît, mais l'huile essentielle de basilic est aussi très sympa à utiliser dans les petits plats ! Vous prendrez garde tout de même, elle est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes. Ayez la main légère sur l'huile essentielle de basilic en cuisine car elle parfume très vite un plat, 1 ou 2 gouttes sont bien suffisants.

Pourquoi ajouter de l'huile essentielle de basilic en cuisine ?

Je vais vous donner 2 bonnes raisons de mettre à l'honneur l'huile essentielle de basilic dans vos assiettes. Elle combat des ballonnements et les flatulences (oui je ne vais pas vous faire un dessin, vous voyez le topo). Elle est aussi souveraine pour les remontées acides et brûlures d'estomac. Vous pouvez aussi en diluer une goutte dans un cuillerée de miel après le repas.

Pain de carotte à l'huile essentielle de basilic

- Recette végétarienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

- 250g de carottes bio
- 75g de poudre d'amande complète
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 4 œufs
- ½ brique de crème de soja
- 1 goutte d'huile essentielle de basilic
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel

1. Lavez et épluchez les carottes, les râpez finement.
2. Épluchez et hachez finement l'oignon et les échalotes.
3. Cassez les œufs et battez-les en omelette, ajoutez les carottes râpées, l'oignon et les échalotes hachés.
4. Ajoutez la crème de soja et la poudre d'amande et mélangez.
5. Dans la cuillère à café d'huile d'olive dispersez la goutte d'huile essentielle de basilic.
6. Ajoutez là à la préparation, assaisonnez avec un peu de sel.
7. Versez le tout dans un moule à cake et faites chauffer 45 minutes thermostat 6 (180°C).