

LE COIN DU THEOPHILE

Editorial

Ll était une fois ...

Toutes les belles histoires commencent par « *il était une fois* ». Il est donc normal que *La Feuille de Bergamote*, comme toutes les belles histoires, commence par cette phrase riche de promesses.

Ne le dites à personne mais le Père Noël m'a téléphoné pour me demander s'il pouvait venir. A vous, (mais ne le répétez pas), je peux dire qu'il a rempli sa hotte avec les coffrets de thés du monde, il a pris des chèques-cadeau et aussi il a acheté quelques théières en fonte mais sa hotte était devenue si lourde à force de tout acheter qu'il a choisi de terminer ses achats par l'intermédiaire de notre [boutique](#) internet avec paiement sécurisé.

Et comme la Mère Noël est une cuisinière qui aime bien les bons petits plats mais qu'elle n'a pas le temps de passer des heures derrière ses fourneaux, il m'a demandé de lui donner une excellente recette pour les fêtes de fin d'année. Il est reparti avec la recette des palourdes au thé vert.

Il était une fois un Père Noël qui était venu à La Bergamote et qui en est reparti plein de trésors.

Ne dites pas au Père Noël que je vous ai confié les secrets que je lui avais donnés. Parce que je sais, moi, que pour Noël, vous allez recevoir des cadeaux qui proviennent de La Bergamote.

Alors que les fêtes de fin d'année approchent, permettez moi de vous souhaiter avec quelques jours d'avance un très joyeux Noël et une très heureuse année 2017. Nous aurons l'occasion de formuler plus en longueur ces vœux de bonheur et d'équilibre que nous vous adressons. Mais, fidèles à notre philosophie, nous pensons que le bonheur, c'est maintenant. Que Noël, c'est tous les jours. Que le bien-être, c'est une valeur qui se bâtit tout au long de l'année. Ce ne sont pas des vœux pieux. Ce sont des décisions qui se prennent au quotidien.

« Je n'ai pas le temps... » entend-on à longueur d'année. Mais de quoi a-t-on le temps ... sinon pour les choses que l'on a décidées ?

BONNES FETES DE FIN D'ANNEE A CHACUN

Il y a plus de plaisir à donner qu'à recevoir

Mohammed Ali (boxeur)

Il y a plus de plaisir à recevoir qu'à donner

L'inspecteur des impôts

Il y a autant de plaisir à donner qu'à recevoir

Le praticien en Massage à La Bergamote

RECETTE DES PALOURDES AU THE FLEUR DE GEISHA SUR VELOURS DE CHAMPIGNONS

Cette recette a été élaborée par **Sylvain Sendra**, chef du restaurant **Le Temps au Temps**, Paris 11^o pour le Palais des Thés

Recette pour 4 personnes

Temps de réalisation : 30 minutes

1- Ingrédients

400 g de grosses palourdes grises

400 g de champignons de Paris

15 à 20 g de thé Fleur de Geisha (soit env. 2 cuillérées à soupe)

200 g de pousses d'épinards

20 cl de crème fraîche

20 cl de vin blanc

10 cl d'huile d'olive vierge

1 gousse d'ail

1 oignon

2- Les palourdes

Faire revenir l'oignon émincé et la gousse d'ail écrasée (non épluchée) dans l'huile d'olive. Placer les palourdes dans la poêle et mouiller au vin blanc.

Couvrir et laisser cuire 1 à 2 minutes afin que les palourdes s'ouvrent.

3- Le velours de champignon

Emincer les champignons.

Dans une casserole, les faire revenir avec de l'huile d'olive, puis recouvrir avec de l'eau et faire réduire aux 3/4.

Ajouter 10 cl de crème et continuer la réduction pour une bonne homogénéisation.

Passer le tout au mixer.

4- L'émulsion de thé vert

Récupérer le bouillon de cuisson des palourdes et le faire réduire doucement.

Sous couvert afin de préserver les arômes du thé, faire infuser pendant 1 à 2 minutes le thé dans ce bouillon.

Filter au chinois et faire de nouveau réduire avec 10 cl de crème fraîche.

Passer la préparation au mixer pour obtenir une mousse légère.

5- Dressage de l'assiette

Verser le velours de champignons sur l'assiette et disposer délicatement quelques palourdes et quelques feuilles d'épinard pour la décoration.

Au dernier moment, couvrir les palourdes avec l'émulsion chaude parfumée au thé.

[Thé Fleur de Geisha doypack 100 gr\) : 7 € 50](#)

Les Huiles Essentielles

Dans notre précédent numéro, nous vous avons présenté le livre « Aroma Famille ». Pour prolonger cette approche de l'aromathérapie, nous vous proposons de découvrir, à travers un article tiré de Cabines n° 211 d'octobre 08 ce que sont réellement les huiles essentielles, d'où elles viennent, comment elles sont produites et quelles sont leurs qualités.

Suite (et fin) de cet article au prochain numéro

L'HISTOIRE DES PLANTES: UNE EPOPEE GRANDIOSE. De la cellule primitive marine, artisanne de la chlorophylle, aux plantes à fleurs dominant aujourd'hui les paysages, quel modèle de créativité!

Algues, fougères, plantes à fleurs, arbres en tout genre, une diversité haute en molécules actives... pour le plus grand bonheur de la cosmétique naturelle et Bio qui met au cœur de ses produits la quintessence de la nature, « l'âme » des plantes, les huiles essentielles.

Connues des grandes civilisations, les huiles essentielles ont leur berceau dans le bassin méditerranéen. Égyptiens, Grecs, Romains, Perses utilisent leurs vertus thérapeutiques et ces « parfums d'Arabie » gagnent progressivement l'Europe. Elles tombent dans l'oubli jusqu'au XX^e siècle où elles retrouvent leurs lettres de noblesse avec l'aromathérapie, discipline aujourd'hui enseignée dans les facultés et les écoles médicales. Résistance bactérienne oblige, elles font l'objet de nombreuses recherches, mettant à nu peu à peu leurs molécules, pour mieux comprendre, et prouver, leurs actions si multiples... même au niveau cutané. Une véritable reconnaissance pour la cosmétique naturelle et Bio, dont elles sont des actifs de tout premier choix!

Une huile essentielle pure, authentique, un coût que l'on comprend facilement à la lecture de ces chiffres.

En effet, pour obtenir 1 kg d'huile essentielle, il faut:

- 7 kg de boutons floraux de Clous de Girofle;
- 50 kg de Lavandin et d'Ylang-ylang;
- 150 kg de Lavande et 5 à 10 tonnes de Mélisse...

Qu'est-ce qu'une huile essentielle?

Tasses infuseur : très volatiles, odorantes, sécrétrices:

ante au niveau de l'épiderme, poils sécrétrices, stockées dans les cellules (cas de la Lavande, Sauge...);

la feuille (cas du Millepertuis,

la profondeur de la plante, dans le cas de la Rose, Pin...).

les feuilles (Oranger bigaradier, Menthe poivrée...), de l'écorce (Bois de rose...), des racines et des reproducteurs tels les fleurs et fruits (agrumes).

Des « outils » très polyvalents

Le végétal, « rivé » au sol, a élaboré au cours de son évolution des stratégies pour pallier cet inconvénient. Il a mis en place des systèmes de défense :

- face à ses voisins, pour « défendre » son territoire; l'huile essentielle inhibe la croissance des plantes voisines;
- face à ses prédateurs, les herbivores. La sécrétion d'huiles essentielles les repousse.

Reproduction oblige, les huiles essentielles, par leurs odeurs, attirent les pollinisateurs, et particulièrement les insectes chargés de mettre en contact les précieuses cellules de la perpétuation de l'espèce.

L'huile essentielle est donc un moyen relationnel vital pour le végétal. Elle sert aussi à la régulation de la température et de l'humidité.

Leur obtention

Elle se fait par distillation des plantes aromatiques, nécessaire pour obtenir l'appellation huile essentielle. Pour avoir une huile essentielle de qualité, il faut absolument une distillation à l'eau ou hydro distillation et non une extraction par solvants chimiques préalable à la distillation, souvent utilisée. La distillation donne deux produits cousins:

- l'hydrolat, substance odorante formée d'eau dans laquelle s'est dissoute une partie d'huile essentielle. Il peut être utilisé à la place de l'eau dans un produit Bio;
- l'huile essentielle, non hydrosoluble, souvent plus légère que l'eau, qui se différencie d'une huile grasse car elle se volatilise rapidement et donne sur le papier une tache passagère.

Pour les zestes d'agrumes, on effectuera un pressurage et l'on parlera alors d'essence.

Mais les huiles essentielles peuvent aussi être falsifiées par ajout de composants obtenus par synthèse chimique, question de coût! Se méfier des prix anormalement bas !

Les différents constituants, chimiquement reconstitués, sont assemblés, mais ne présentent alors pas d'activité, ils peuvent même être toxiques.

(à première partie)

A La Bergamote, nous avons choisi d'utiliser que les produits du **Laboratoire de Combe d'Ase** (www.combedase.fr) situé à Sisteron.

Certifié *Ecocert* pour ses produits issus de l'*Agriculture Biologique AB* ainsi que pour ses compositions cosmétiques, ce spécialiste de l'aromathérapie au cœur de la Haute-Provence élabore des produits de haute qualité. Nous avons été séduits par le fait que tous les principes actifs utilisés sont d'origine naturelle, mais également par les qualités humaines de ses dirigeants. Et quand on parle de développement durable, nous pensons que tout commence par là.