

Jouez avec les saveurs !

LES HYDROLATS EN CUISINE

Une seule règle à respecter avec les hydrolats : ne pas les faire trop chauffer pour qu'ils ne perdent pas leur goût.

••• Salades de fruits et smoothies punchies

Verveine citronnée, Géranium, Lavande et *Menthe poivrée* agrémenteront vos salades de fruits et vos smoothies de leur parfum délicat.



•••• Pour relever un plat en fin de cuisson

Soupes, ratatouilles, ragoûts et légumes à la vapeur verront leur goût rehaussé par la *Carotte sauvage*, le *Laurier noble*, le *Thym* ou le *Romarin*. Le risotto à la *Verveine citronnée* est particulièrement fameux ! Ajouter les hydrolats en fin de cuisson pour ne pas altérer leur goût.

••••• Vinaigrette provençale

Relevez vos vinaigrettes avec de l'hydrolat de *Thym*, de *Romarin* ou encore d'*Estragon*. Quant au *Basilic*, il fera merveille dans une salade de tomates !

La ferme
des 5 Sens

