

# 101 utilisations de la Collection d'introduction

Quoi faire avec les huiles  
essentielles de citron, de lavande  
et de menthe poivrée dōTERRA

UNGESTEALAFOIS.CO





*Huile  
essentielle  
de citron*



# Le citron... pour la maison

**1. Une solution pour les oublis.** L'huile essentielle de citron absorbe toutes les odeurs quand vous oubliez votre linge dans le lave-linge trop longtemps!

**2. Sève des arbres.** Que la sève soit sur votre tapis, les vêtements, la peau ou même dans les cheveux, l'huile de citron est excellente pour enlever la gomme de pin et la sève collante des arbres.

**3. Dégraisser.** Vous venez de réparer votre vélo. Vos mains sont noires et grasses. Le savon seul ne fera pas disparaître la graisse, mais l'huile de citron mélangé avec votre savon, oui ! L'huile essentielle de citron est donc un excellent dégraissant!

**4. Désinfecter.** Vous pouvez ajouter de l'huile de citron à de l'eau dans un spray et attaquer tout ce qui peut vivre sur votre hotte de cuisinière, sur vos tables, plans de travail et autres surfaces. Pour plus d'efficacité sans produits chimiques, ajouter un peu de vinaigre blanc est un grand classique.

**5. Enlever le masque à gaz.** Lorsque vous nettoyez le calcaire accumulé dans votre douche, vous avez pratiquement besoin de porter un masque à gaz pour survivre aux fumées? Utilisez plutôt de l'huile de citron. Juste une petite quantité détruira ce que l'eau calcaire a mis longtemps à créer.

**6. Nourrir le cuir.** Que vous chevauchiez une Harley ou que vous aimez la patine de votre canapé en cuir à la maison, vos cuirs ne sont pas sans entretien. Utilisez l'huile de citron sur un chiffon pour les préserver, et empêcher le cuir de craqueler.

**7. Bye-bye taches!** L'huile de citron est un excellent remède pour les premiers stades de ternissement de l'argent ou autres métaux. Vous ne mangez pas avec vos couverts d'argent tous les jours, mais les bracelets, boucles d'oreilles, colliers ont souvent besoin d'amour.

**8. Décoller.** L'huile de citron peut vous aider à éviter une crise et une coupe de cheveux la prochaine fois que vous retrouvez du chewing-gum dans les cheveux. Vous avez des enfants fans d'autocollants ou de tatouages temporaires? L'huile essentielle de citron peut s'occuper de ça aussi!

**9. Que ça brille!** Ramenez vos meubles à la vie avec de l'huile de citron! Il suffit d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron à de l'huile d'olive pour un produit à meubles non toxique. L'huile de citron laisse une belle brillance, empêche les finitions en bois de sécher, et réhydrate les bois anciens.

**10. De petites taches sur votre inox.** Vous n'avez plus besoin d'avoir un produit seulement pour l'inox. L'huile de citron est multi-usage et est idéale pour le nettoyage des appareils en acier inoxydable. Vous allez adorer l'allure et l'odeur de votre inox!

**11. Nettoyer le granit ou la pierre poreuse.** Qui vit dans les pores de vos comptoirs ou planchers en pierre naturelle? L'huile de citron nettoie en profondeur, s'infiltrer dans la pierre et laisse une odeur de "vrai citron frais", plutôt qu'une fausse odeur chimique de citron.

**12. Dynamiser votre brosse.** Si votre brosse à dents semble un peu fatiguée, ajoutez-y une goutte d'huiles essentielles de citron et de menthe poivrée pour chasser cette impression.

**13. Pour les odeurs désagréables.** Les chaussures des ados, le sac de gym avec une odeur de moisi, les couches de bébé... Vous avez dit odeurs indésirables? Diffusez ou vaporisez de l'huile de citron pour neutraliser les odeurs à la source!

**14. Adieu rayures!** Vous avez une rayure qui ne veut pas s'en aller? L'huile de citron enlève les rayures remarquablement!

**15. Une odeur de vieux.** Vous aimez les antiquités, les vieilles trouvailles? Chassez cette "vieille odeur" et insufflez une nouvelle énergie avec un bon coup de chiffon à l'huile de citron.

**16. Planche propre.** Les planches à découper peuvent héberger des bactéries dans votre cuisine. Personne ne veut goûter les produits chimiques que vous avez dans votre placard de nettoyage, mais la plupart des gens aiment le goût du citron!

**17. Contrôler une invasion de pucerons, naturellement.** Vous connaissez les pucerons - ces petits insectes agaçants qui se nourrissent de vos rosiers et autres plantes? L'huile de citron (ou de menthe poivrée) avec de l'eau dans un pulvérisateur est un pesticide naturel qui tue les pucerons et leurs larves à son contact, mais laisse vos plantes ravissantes.

**18. Plats sans taches.** Ajoutez quelques gouttes d'huile de citron au détergent de votre lave-vaisselle. Vos plats sortiront comme neuf... sans tache!

**19. Éliminer les mauvaises odeurs.** Lorsque vos torchons de cuisine ont une odeur fétide et pourraient avoir besoin d'un coup de pouce, ajoutez de l'huile de citron à votre détergent, laissez tremper toute la nuit, lavez, séchez et votre cuisine sentira tellement bon!



## Le citron... pour la cuisine

**20. Du citron avec ça?** Avec l'huile essentielle de citron dōTERRA, approuvée pour la prise à l'interne, il est possible de transformer une entrée fade en entrée fraîche: saumon et asperges rôties à l'huile de citron, linguine et crevettes citronnées, huile d'olive au citron sur des légumes (surtout du brocoli)... ou même dans une vinaigrette.

**21. Plus d'énergie.** Pour un regain rapide d'énergie, mélangez une goutte d'huile essentielle de citron et une goutte d'huile de menthe poivrée dans un grand verre d'eau et buvez. Vous pouvez aussi omettre l'huile de menthe et tout simplement donner un goût citronné à votre eau! Attention: si vous utilisez vos huiles dans une bouteille d'eau, choisissez une bouteille en acier inox ou en verre, car l'huile essentielle peut faire fondre le plastique et rejeter des résidus toxiques dans votre eau!

**22. Un peu de fraîcheur!** Il y a un nombre infini de façons d'utiliser l'huile essentielle de citron en cuisine pour ajouter un peu de fraîcheur à vos plats sucrés: glaçage au citron, citron meringué, tarte au citron, gâteau au citron, biscuits au citron, limonade, etc!

**23. Préserver ce que vous avez.** Utilisez de l'huile de citron dans un vaporisateur avec de l'eau pour garder vos fruits frais coupés jusqu'au moment de les servir.



# Le citron... pour le corps et l'esprit

**24. Respire!** Lorsqu'il est utilisé dans un humidificateur ou diffuseur, l'huile de citron est un bon moyen d'apaiser la respiration sifflante, la toux, le rhume et d'autres problèmes respiratoires.

**25. Gorge irritée.** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron à de l'eau tiède avec du miel peut apaiser une gorge irritée, une toux et aider à réguler la température corporelle.

**26. Éclaircir ses cheveux...** Sans produits chimiques! Utilisez de l'huile essentielle de citron dans un flacon pulvérisateur rempli d'eau et vaporisez sur les cheveux afin de créer vos propres mèches. Il suffit d'aller au soleil après l'application et vos cheveux s'éclairciront. Attention, ça fonctionne bien!

**27. Bye-bye champignons!** Fatigué d'avoir des mycoses sous les ongles? L'huile de citron est idéale pour la santé des ongles et peut aider à lutter contre les petits problèmes de l'ongle.

**28. Bonne humeur.** Mélangée avec de l'huile de lavande et diffusée dans une pièce, l'huile de citron améliore l'humeur et apaise les sentiments anxieux.

**29. Aaaaah!** Un esprit clair, frais et dispo, de nouvelles perspectives... C'est tout bon! Diffuser de l'huile essentielle de citron et remarquez le changement!

**30. Le feu sauvage de l'amour!** Lorsque vous avez un bouton de fièvre qui attire l'attention, stoppez-le avec de l'huile de citron appliquée à l'aide d'un coton-tige!

**31. Ambiance agréable.** Chassez les blues avec un peu d'huile de citron. Que vous choisissiez de la diffuser ou de l'appliquer sur votre peau (préalablement diluée), il est difficile de ne pas améliorer votre humeur avec de l'huile de citron!

**32. De beaux pieds.** La prochaine fois que vous remarquez une zone sèche sous vos pieds, massez-la avec 1-2 gouttes d'huile de citron. Répétez régulièrement pour avoir une peau comme neuve!

**33. Un exfoliant naturel.** L'huile de citron peut aider à éliminer les cellules mortes de la peau. Pour un gommage maison, ajoutez 4-5 gouttes d'huile de citron dans une petite quantité de flocons d'avoine avec de l'eau et massez la peau humide. Bien rincer! \*L'huile essentielle de citron étant photosensibilisante, éviter l'exposition au soleil 12h après son utilisation sur la peau.

A vertical photograph of a lavender field at sunset. The sky is a mix of soft orange, yellow, and light blue. The lavender plants are in the foreground and middle ground, with some in sharp focus and others blurred. The overall mood is peaceful and serene.

Huile  
essentielle  
de lavande

# La lavande... pour la maison



**34. Chasser le renfermé.** Vous savez cette odeur de vieille chaussette? Quelques gouttes d'huile de lavande diffusées, versées sur un diffuseur passif en céramique ou des boules de coton placées à des endroits stratégiques, et adieu les odeurs de renfermé!

**35. Chasse-insecte efficace!** Insectes et bestioles ne sont pas trop friands de l'odeur de la lavande. En fait, ils la détestent. Alors ne vous gênez pas d'en diffuser ou d'en vaporiser au besoin!

**36. Une voiture qui sent le propre!** La prochaine fois que vous êtes coincés dans le trafic, sortez un flacon pulvérisateur rempli d'un mélange de lavande et d'eau, et rafraîchissez votre voiture!

**37. Beaux dodos!** Les enfants ne veulent pas se coucher? Un peu de lavande sur leur oreiller, c'est magique! Elle aidera à apaiser leur esprit, à les calmer et à profiter d'un sommeil réparateur.

**38. Se passer d'aérosols chimiques.** La prochaine fois que vous désodorisez les toilettes, utilisez de l'huile essentielle de lavande et de l'eau dans un flacon pulvérisateur. Ça chasse les odeurs en un pschitt!

**39. Une odeur de... vinaigre?** Si vous nettoyez avec du vinaigre, mais que vous n'en aimez pas l'odeur, ajoutez quelques gouttes d'huile de lavande. La lavande contrebalance bien celle du vinaigre!

**40. Une expérience de nettoyage!** Si votre savon liquide ne sent pas grand chose, vous pouvez ajouter de l'huile essentielle de lavande pour son arôme et ses propriétés nettoyantes et apaisantes.

**41. Du linge à la lavande.** Qu'est-ce que ça sent dans votre armoire à linge? Probablement le coton. Peut-être même le vieux coton! Dynamisez votre linge de maison avec une belle odeur de lavande. Il vous suffit de remplir un flacon pulvérisateur d'un mélange d'huile essentielle de lavande et d'eau bouillie et de vaporiser!

**42. Bougies de lavande.** Ahhh! L'art de la fabrication de bougies. Si vous avez déjà fait des bougies, vous savez comment ça peut être amusant. Lorsque vous ajoutez de l'huile de lavande à votre recette, l'odeur qui se dégage est extrêmement thérapeutique!

**43. Parquets de bois, comme neufs.** Votre plancher de bois est fatigué? Les encaustiques commerciales contiennent souvent des produits chimiques agressifs. Le bois aime l'huile. Il suffit d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et du vinaigre blanc à un seau d'eau tiède et votre plancher semblera comme neuf!

**44. Tout un chapeau!** Une casquette usée a peu fière allure et peut dégager des odeurs désagréables. Déposez 1-2 gouttes d'huile essentielle de lavande sur la bordure intérieure de la casquette et appréciez cette bonne odeur!

**45. Comme neuf... ou presque!** Lorsque vient le temps de changer vos draps, rafraîchissez votre matelas en le vaporisant d'un mélange de lavande et d'eau dans un flacon pulvérisateur. En plus, les acariens détestent la lavande!

**46. Désodorisant!** Remplissez un pot Mason de bicarbonate de soude et ajoutez 5-6 gouttes d'huile essentielle de lavande. Percez des trous dans le couvercle et placez le pot à différents endroits de la maison, comme près d'une poubelle, dans la buanderie, etc. Agitez le pot régulièrement pour réactiver l'huile essentielle.

**47. Raviveur de pot-pourri.** Si vous avez du pot-pourri qui a fait son temps, essayez de le rafraîchir avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Vous allez adorer la façon dont la lavande peut changer positivement l'ambiance de votre maison!

**48. Propre, l'aspirateur!** Votre aspirateur peut être votre pire ennemi quand il s'agit de donner à votre maison une odeur de propre. Il peut même rejeter des saletés fines dans l'air! Accrochez quelques boules de coton imbibées d'huiles essentielles de citron et de lavande à l'intérieur du sac et laissez tourner votre aspirateur.

**49. Ça sent le frais!** Versez un mélange de bicarbonate de soude et d'huile essentielle de lavande sur votre tapis, laissez reposer une dizaine de minutes, puis aspirez pour lui donner une bonne odeur! Répétez régulièrement, surtout si vous avez des animaux!



## La lavande... pour la cuisine

**50. Un goût de lavande!** Utilisez l'huile essentielle de lavande dōTERRA, approuvée pour la prise à l'interne, dans les desserts, les confitures, les salades d'agrumes, une limonade maison et plus encore!

**51. Étonnantes marinades.** Badigeonnez le poulet, le poisson ou les légumes sur le grill avec du miel ou de l'huile végétale à laquelle vous ajoutez une goutte de lavande et peut-être un peu d'ail. Miam!

**52. Des desserts à la lavande.** La lavande se marie bien aux bleuets et à tout ce qui est sucré: muffins à la lavande, sablés lavande-citron, carrés choco-lavande, glace à la lavande, alouette!

**53. Tout un substitut!** Utilisez l'huile de lavande comme substitut à l'extrait de vanille (dans les crèmes, les flans et les sucres) ou ajoutez-en aux glaçages, au miel ou dans le sirop d'érable pour plus de saveur dans le thé ou sur du pain grillé!



# La lavande... pour le corps et l'esprit

**54. Gommage naturel.** Remplissez un petit pot de flocons d'avoine concassés et ajoutez 5-8 gouttes d'huile essentielle de lavande. Quand il est temps de se laver le visage, ajoutez de l'eau pour en faire un excellent gommage naturel!

**55. Beau bébé!** Plutôt que d'utiliser du savon ordinaire à l'heure du bain de bébé, ajoutez 1 goutte d'huile de lavande à un savon de Castille neutre. Bébé sera calme et sentira bon!

**56. On relaxe!** Vos muscles sont tendus? L'anxiété et le stress vous gagnent? Votre cœur s'emballé? Ajoutez 3-4 gouttes d'huile essentielle de lavande à du sel d'Epsom non parfumé dans un bain chaud et prélasser-vous!

**57. De beaux cheveux.** Ajoutez 1-2 gouttes de lavande à votre shampoing avant de l'appliquer sur votre chevelure et profitez de ses bienfaits sur vos cheveux secs, fragiles ou cassants.

**58. Adieu boutons!** Vous avez une peau à problème? Utilisez un peu d'huile essentielle de lavande dans de l'huile de jojoba ou de pépin de raisin pour nettoyer et hydrater votre peau en douceur, et ainsi contrôler sa production de sébum.

**59. Petites brûlures, grand secours.** Trop de soleil? Un peu d'huile de lavande diluée dans de l'huile de noix de coco fractionnée permet de prévenir la desquamation de la peau et d'accélérer la guérison!

**60. Petits bobos.** La lavande a des propriétés apaisantes pour la peau, ce qui en fait un parfait allié pour soulager les coupures, brûlures et écorchures. Appliquez directement sur la région.

**61. Oreilles sensibles.** Appliquez une goutte de lavande diluée dans de l'huile végétale sur le pourtour de l'oreille (jamais à l'intérieur!) et massez doucement pour apaiser les inconforts.

**62. C'est sec!** Si vous souffrez de démangeaisons dues à la peau sèche, ajoutez 1-2 gouttes d'huile de lavande à l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la région. Apaisement assuré!

**63. Talons affreux.** Vous avez porté des sandales tout l'été et vos talons sont archi-secs? Ajoutez 6 gouttes d'huile de lavande dans un bain de pieds chaud. Vos pieds vous en seront reconnaissants!

**64. Muscles tendus.** Lorsque vous avez le cou et les trapèzes tendus, appliquez de la lavande avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez.

**65. Gros dodo!** L'huile essentielle de lavande est très calmante. Déposez 1-2 gouttes de lavande sur un mouchoir et glissez-le entre votre oreiller et sa taie. Ou diffusez toute la nuit pour un sommeil profond.

**66. C'est magique!** Une écharde? Déposez 1-2 gouttes d'huile essentielle de lavande sur la plaie et attendez que l'écharde sorte.

**67. Antihistaminique!** La lavande peut apaiser les symptômes des menaces saisonnières! Appliquez sur la poitrine, le dos et dans le cou, ou diffusez tout au long de la journée pour en ressentir les bienfaits.

**68. Une petite piqûre?** Si vous avez oublié d'appliquer du chasse-moustique, la lavande est excellente pour apaiser les piqûres, les démangeaisons et l'inflammation.

A close-up photograph of fresh, vibrant green peppermint leaves. The leaves are serrated and have a prominent vein structure. A semi-transparent, light green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text "Huile essentielle de menthe poivrée" written in a black, elegant cursive font.

Huile  
essentielle  
de menthe  
poivrée



# La menthe poivrée... pour la maison

**69. Question de concentration.** La prochaine fois que votre enfant a envie de tout faire, sauf ses devoirs, diffusez un peu de menthe poivrée dans la pièce ou appliquez une goutte de menthe poivrée diluée dans de l'huile végétale sur ses poignets pour une meilleure attention et concentration.

**70. Très frais.** Après une longue journée, déposez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur le plancher de la douche et profitez de l'arôme rafraîchissant pendant toute la durée de votre douche. Vous vous sentirez frais et dispo en un rien de temps!

**71. Truc de motivation.** Vous n'avez pas envie d'aller travailler? Inhalez une goutte d'huile de menthe poivrée dans le creux de vos mains et sentez tous vos sens s'éveiller. De quoi vous mettre en marche!

**72. Le cauchemar des fringales.** Lorsque vous avez ce besoin de manger en milieu de matinée, diffusez de l'huile essentielle de menthe poivrée pour supprimer l'envie de grignoter... ou d'avalier tout ce qui pourrait vous passer sous la main!

**73. Moins faim.** L'arôme de l'huile de menthe poivrée permet de vous sentir rassasié plus rapidement... surtout si vous la respirez en cours de repas!

**74. Rafraîchissez vos pieds.** Si vous avez été debout toute la journée ou que vous portez religieusement des chaussures à semelle dure, il suffit d'ajouter de l'huile de menthe poivrée sur une compresse d'eau froide pour refroidir vos petons chauds et surmenés.

**75. Réveillez-vous!** Le parfum vivifiant de l'huile de menthe poivrée est excellent pour vous requinquer pendant les longs trajets, lors des périodes d'étude, avant un événement en soirée ou tout autre moment où vous avez besoin de rester éveillé.

**76. Cheveux heureux.** Ajoutez 1-2 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée à votre shampooing pour stimuler le cuir chevelu et aider à rééquilibrer la production de sébum.

**77. Anti-araignée?** Lorsque vous diffusez de la menthe poivrée dans une salle, vous remarquerez qu'il y a moins d'araignées. Pourquoi? Elles n'aiment pas cette odeur! Une bonne façon d'éloigner ces bestioles sans produits ou pesticides toxiques.

**78. Exterminateur naturel.** La plupart des parasites n'aiment pas la menthe poivrée – cafards, puces de plancher, souris... Il vous suffit d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle dans un flacon pulvérisateur avec de l'eau et d'en pulvériser là où c'est nécessaire.

**79. Nettoyer naturellement.** La menthe poivrée est un super agent de nettoyage naturel! Pulvérisez votre plan de travail de la cuisine et les surfaces de la salle de bain d'un mélange de vinaigre blanc, d'eau bouillie et d'huiles essentielles de menthe poivrée.



# La menthe poivrée... pour le corps et l'esprit

**80. Calmez la tempête.** Juste une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée diluée avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquée sur le ventre peut apaiser les inconforts digestifs. Un must en déplacement ou en voyage!

**81. Comme un étou.** Vous avez des tensions à la tête? Une goutte de menthe poivrée appliquée sur les tempes et la nuque peuvent rapidement vous apaiser! Si vous avez la peau sensible, diluée l'huile essentielle dans de l'huile de noix de coco fractionnée avant d'appliquer sur la peau.

**82. Une bonne haleine.** Lorsque votre haleine est forte, l'huile essentielle de menthe poivrée est toute indiquée, surtout en bain de bouche: une goutte dans un peu d'eau et voilà! Une sensation de fraîcheur et de propreté durable!

**83. Anti-rhume, anti-toux.** Saviez-vous que l'huile essentielle de menthe poivrée est utilisée en aromathérapie pour aider à soulager le rhume et la toux? Il suffit de diffuser quelques gouttes de cette huile ou d'en appliquer localement sur la poitrine (préalablement diluée dans de l'huile végétale) pour en ressentir les bienfaits presque immédiats.

**84. Douleurs articulaires.** Lorsque le temps fait des ravages sur vos articulations, laissant cette sensation chaude et douloureuse, l'huile de menthe poivrée mélangée à de l'huile végétale rafraîchit comme un bain de glace, mais sans avoir besoin de prendre un bain.

**85. Réveillez votre esprit.** L'huile essentielle de menthe poivrée est extrêmement vivifiante et énergisante. Un must en fin d'après-midi pour nous donner ce petit coup de pouce nécessaire pour terminer la journée en beauté

**86. Ça chauffe!** Vous avez passé beaucoup trop de temps au soleil? Appliquez une goutte d'huile de menthe poivrée et de lavande mélangées à de l'huile de noix de coco fractionnée sur la peau brûlée pour refroidir, apaiser et calmer les démangeaisons.

**87. À la Ronde.** Si vous venez de sortir de la Grande Roue et que vous avez mal au cœur, inhalez une goutte menthe poivrée pour dissiper l'inconfort.

**88. Dormez comme un bébé.** Utilisée en aromathérapie comme sédatif et calmant, la menthe poivrée apaise et aide au sommeil.

**89. Chaleur estivale.** Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur une compresse d'eau froide ou dans un bain de pieds pour vous rafraîchir lors des chaudes journées d'été.

**90. Un état d'esprit.** Si quelqu'un autour de vous est choqué, stressé ou nerveux, la menthe poivrée peut l'aider à retrouver un sentiment d'équilibre.

**91. Chez le dentiste...** En attendant le rendez-vous chez le dentiste, appliquez une goutte de menthe poivrée sur la gencive pour apaiser l'inconfort.

**92. Question de digestion.** Utilisée en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique, l'huile essentielle de menthe poivrée est toute indiquée pour un soulagement symptomatique des troubles digestifs. Prenez une goutte dans un verre d'eau avant ou après le repas, au besoin.

**93. Après l'effort.** Diluez quelques gouttes de menthe poivrée avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau après une séance d'exercice pour une sensation de rafraîchissement. Utilisez en massage sur les pieds endoloris et les muscles tendus.

**94. Sentiments léthargiques.** Diffusez 4-5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée pour un arôme énergisant à tous moments de la journée.

**95. Un voyage en Arctique.** Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée à votre eau glacée. Ça améliore le goût de l'eau plate et laisse une agréable sensation de fraîcheur arctique dans votre bouche!

**96. Un trio efficace!** L'huile de menthe poivrée, combinée aux huiles essentielles de citron et de lavande, est extraordinaire pour apaiser les symptômes des menaces saisonnières. Utilisez ce trio en diffusion, en application topique sur la poitrine, le dos et dans le cou (préalablement diluée dans une huile neutre) ou encore dans une capsule végétale avec un peu d'huile d'olive.

*La menthe poivrée...  
pour la cuisine*



**97. Menthe poivrée et chocolat!** Donnez de la personnalité à vos desserts au chocolat avec une seule goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dōTERRA, approuvée pour la prise à l'interne! Imaginez un chocolat chaud gourmet, un gâteau au chocolat nappé de glaçage à la menthe, des brownies à la menthe, des bouchées fourrées de ganache de style « After Eight »... Miam!

**98. Desserts mentholés.** Il n'y a pas que le chocolat qui se marie bien à l'huile essentielle de menthe poivrée! En fait, presque tous les desserts peuvent en profiter: confiseries, sucres d'orge faits maison, bonbons à la menthe, crème glacée à la menthe poivrée, glaçage à la menthe poivrée sur les pâtisseries et les biscuits, etc. Il n'y a pas de limite!

**99. Inoubliables boissons.** De l'eau à la menthe avec des glaçons, un café moka à la menthe poivrée, un thé à la menthe... C'est un vrai délice!

**100. Un thé rafraîchissant.** Juste une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée peut aromatiser n'importe quelle tisane. Même une tasse d'eau tiède peut se transformer en tisane à la menthe poivrée avec une seule goutte. Oh! Et la menthe poivrée est excellente pour supporter une digestion saine!

**101. Smoothie frais!** Ajoutez 1-2 gouttes d'huile de menthe poivrée à vos recettes de smoothie pour un goût rafraîchissant.

dōTERRA...  
changer  
le monde,  
une goutte  
à la fois!



**dōTERRA®**

ce livre numérique a été créé par  
UNGESTEALAFOIS.CO