



CREME NOURRISSANTE

Prix de revient : environ 1 € le pot de 50g

Matériel :

- 1 pot en verre à couvercle hermétique de 100ml environ
- 1 bain marie
- 1 grosse cuillère

Ingrédients :

- 5 cuillères à soupe, soit 40 g d'huile végétale (olive, pépin raisin, argan, avocat par exemple)
- 1 cuillère à soupe bien rase, soit 8 g, de cire d'abeille

Préparation :

- Mélanger les ingrédients dans le pot et faire fondre au bain-marie.
- Sortir et laisser refroidir pour que la crème durcisse. Le crème sera plus ou moins dure en fonction de la quantité de cire, à adapter selon préférences.
- Etiqueter le pot.

Utilisation :

Faire fondre une noisette dans la main, appliquer sur la zone souhaitée (visage, corps, lèvres, sur les cicatrices, l'eczéma, les gerçures, les talons fissurés, les coudes râpeux ou encore en après-rasage et après-soleil...). Se conserve jusqu'à 12 mois à température ambiante.

ASTUCES :

Pour une crème à la texture moins grasse, privilégier des huiles dites « sèches » : huile de pépins de raisin, cassis, framboise, noisette, noix du Brésil, sésame. Chaque huile a des vertus différentes ! Ne pas utiliser d'huile de coco, la crème sera trop dure et difficilement utilisable.