

Recettes pour des produits de beauté maison

Envie
de douceur
et d'authenticité ?

Avec des fruits, des légumes, des fleurs et autres huiles essentielles... il est tout à fait possible de préparer soi-même de véritables élixirs de beauté. Visage, corps, cheveux, découvrez une sélection de recettes gourmandes faciles et rapides à réaliser.

MASQUES, LOTIONS
TONIFIANTES
OU LAITS NOURRISSANTS,
À VOUS DE CHOISIR !MASQUE NOURRISSANT À L'AVOCAT
(TOUS TYPES DE PEAUX)

Ecrasez en purée un avocat mûr et mélangez-le à un peu d'huile d'olive. Appliquez ensuite cette préparation sur la peau préalablement nettoyée en évitant le contour des yeux. Laissez 15 minutes et rincez à grande eau.

GOMMAGE AU SUCRE

Mélangez 2 cuillères à soupe de sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Appliquez cette préparation aussitôt sur votre visage en massant par rotations. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton. Rincez abondamment.

MASQUE «BONNE MINE»
À LA CAROTTE

Choisir quelques carottes de couleur foncée (plus riches en bêta-carotène) et les râper. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce dans votre mélange et appliquez-le sur votre visage. Laissez agir 15 minutes puis rincez.

LOTION FLORALE TONIFIANTE
POUR LE VISAGE

Faites bouillir une poignée de fleurs ou de plantes dans 1/4 de litre d'eau minérale. Hors du feu, laissez infuser environ 15 minutes puis filtrez. Versez votre lotion dans une bouteille en verre teinté.

Imbibez un coton de votre eau florale et passez-le délicatement sur la peau de votre visage et celle de votre cou après votre démaquillant pour resserrer le grain de la peau.

Pour peaux grasses et mixtes, privilégiez la lavande et la menthe ; la fleur d'oranger, le tilleul et la guimauve pour les peaux sèches et normales ainsi que la verveine et le millepertuis pour les peaux sensibles et matures.

SOIN POUR ONGLES ET DENTS

Trempez vos ongles dans un verre de citron pressé ou frottez vos gencives et vos dents avec un demi-citron. Ce soin permet de blanchir impeccablement ongles et dents jaunies.

BAUME ADOUCISSANT POUR
CHEVEUX TERNES ET FATIGUÉS

Battez deux œufs avec le jus d'un citron

et deux cuillères à café de miel. Appliquez le mélange sur les cheveux en malaxant puis laissez agir 5 à 10 minutes. Rincez.

LAIT DÉMAQUILLANT
AU CONCOMBRE

Râpez 80g de concombre et mélangez à 15g de lait cru dans une casserole. Faites bouillir pendant 5 minutes puis laissez refroidir. Filtrez le mélange et placez-le dans une bouteille.

BAUME NOURRISSANT
POUR LES LÈVRES

Faites fondre au bain-marie 15 g de beurre de karité ou de cire d'abeille. Incorporez ensuite 12 ml d'huile d'amande douce, 10 ml d'eau de rose et une goutte d'huile essentielle de citron. Mélangez, laissez refroidir et placez le mélange en petits pots.

Afin de préserver au mieux les principes actifs, conservez vos préparations dans des récipients en verre teinté, de préférence au réfrigérateur. Les crèmes se conservent environ 3 semaines au réfrigérateur, les laits et lotions toniques une semaine et enfin les masques et gommages ne se conservent pas, utilisez-les juste après préparation.

Avant de partir faire votre marché, n'oubliez pas cette petite liste beauté !

Le plat

Sardines à la tomate
et au cumin

Pour 4 personnes, préparation 15 min, cuisson 35 min.

12 sardines, 4 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 branche de céleri, 1 feuille de laurier, 1 brin de romarin, 80 g de petites olives noires, 1 cuil. café de cumin, 4 cuil à soupe de vinaigre, 2 cuil à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Nettoyez bien les sardines. Salez-les puis réservez-les au réfrigérateur.

Ebouillantez les tomates pendant 30 sec. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Effilez le céleri et émincez-le. Placez ces légumes dans une sauteuse avec les gousses d'ail pelées, la feuille de laurier et le brin de romarin. Parsemez de graines de cumin, salez et poivrez. Versez l'huile d'olive et laissez mijoter pendant 30 min. Ajoutez les olives. Disposez les sardines dans la sauteuse puis versez le vinaigre. Laissez cuire à feu vif durant 5 min encore. Servez chaud ou froid

GÂTEAU

BABA À L'ORANGE



150g de farine, 150g de sucre, 70g de beurre, 2 œufs, 1 orange, 1 sachet de levure chimique, 10 cl d'eau, crème chantilly

1. Râpez la moitié du zeste de l'orange, prélevez le reste avec un grand couteau et réservez-le. Pressez le jus de l'orange. Faites fondre 50 g de beurre dans 2 c. à soupe du jus d'orange.
2. Dans une terrine, fouettez les œufs entiers + 50 g de sucre jusqu'à ce qu'on obtienne un mélange pâle et moussieux. Ajoutez le beurre fondu et le zeste râpé, puis incorporez délicatement la farine tamisée avec la levure chimique. Remplissez un moule beurré de pâte aux 2/3. Faites cuire au four à th.6 (180°C) pendant 30 min environ.
3. Faites bouillir pendant 1 min 10 cl d'eau avec 100 g de sucre et le zeste d'orange réservé, puis laissez refroidir. Ajoutez le reste de jus d'orange, arrosez-en le gâteau à la sortie du four et laissez refroidir. Démoulez le baba et remplissez le centre de crème chantilly.

Bon appétit!!!

CONFITURE
D'AGRUMES

1,5 kg d'oranges
300 g de citrons
1,7 kg de sucre
cristallisé



Laver les fruits. Éplucher les agrumes en réservant la peau des oranges. Retirer la partie blanche de la peau des oranges et la mixer de manière à obtenir 150 g de zeste d'orange.

Faire cuire le zeste d'orange avec 1/2 litre d'eau à couvert pendant 15 minutes.

Couper les fruits en petits morceaux. Retirer les pépins.

Ajouter les fruits et le sucre au mélange zeste et eau et faire mijoter le tout pendant 20 minutes.

BON A SAVOIR

Ne laissez pas
vos veines
vous filer
entre
les doigts



Quand vous regardez vos jambes où pointent quelques varices, vous pensez plutôt "jusqu'ici tout va bien". Attention tout de même à ne pas laisser les choses trop évoluer : plus on se préoccupe tôt de ses problèmes veineux et plus on a de chances de prévenir une évolution vers des formes plus graves et des complications sévères ! Entre varices et phlébite, certes, il y a un pas, mais des varices anciennes et importantes peuvent constituer un réel facteur de risque. Si la situation se prolonge, la stagnation du sang dans les veines variqueuses augmente le risque de formation d'un caillot (thrombus), et l'on parle de phlébite si le caillot se forme dans une veine profonde.

A fortiori, prévenir l'évolution de la maladie veineuse, c'est aussi prévenir l'évolution vers les formes avancées d'insuffisance veineuse : oedèmes, troubles cutanés ou ulcères dans les stades les plus graves.

Trucs
et astuces

POMMES ÉPLUCHÉES ?

Trucs : pour mieux conserver les pommes épluchées il faut les mettre à laver avec un peu de citron ou à défaut un peu de vinaigre.

DÉTACHER LES CHOUX ?

Les choux !! pour les retirer facilement il faut les congeler la veille, le lendemain ils se détacheront facilement sans les faire bouillir.

COMMENT ÉPLUCHER
MA COURGETTE ?

Pour garder les vitamines de la courgette, et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).

COMMENT FAIRE POUR
QUE MES COURGETTES
NE RENDENT PAS
TROP D'EAU ?

Dans certaines recettes comme la ratatouille, qui mijotent longtemps, l'eau rendu par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler. Par contre d'autres recettes, les gratins par exemple, deviennent fades gorgés d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher, et retirez à la cuillère leur centre granuleux.

QUE FAIRE DES FLEURS
DE COURGETTES ?

Avec d'autres légumes vous les faites revenir à la poêle dans du beurre. Crues pour décorer des plats ou avec une salade verte. Il faut dans tous les cas que la fleur soit fraîchement cueillie.