

Bien le bonjour,
Pour cette semaine je vous propose plusieurs activités de détente :

Réalisation de crèmes hydratantes pour les mains :

Concernant les ustensiles il vous faut : Un fouet de cuisine, une spatule en bois, une casserole. Il faut également un récipient résistant à la chaleur pour le bain-marie.

Crème hydratante à la vanille :

- 100g de beurre de karité (pour protéger)
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco (pour hydrater)
- 5cl d'huile d'amande douce (pour adoucir)
- 1 gousse de vanille



Fendre la gousse en deux et raclez-là pour en prélever les graines. Ajoutez-les dans un bol à l'huile d'amande douce et laissez infuser 1h environ. Ne chauffez pas votre huile car l'amande douce ne résiste pas à la chaleur contrairement à d'autres huiles.



Ajoutez dans un autre bol le beurre de karité et de l'huile de noix de coco et faites fondre au bain marie jusqu'à ce que le mélange soit liquide. Une fois tiède, ajoutez l'huile d'amande. Remuez énergiquement pendant deux minutes. Placez votre bol au réfrigérateur. Lorsque celui-ci commence à s'épaissir sortez-le du frigo et remuez-le pour le rendre lisse et crémeux.

Vous pouvez ensuite le mettre dans un bocal en verre hermétique.

Si vous n'avez pas de gousse de vanille, vous pouvez la remplacer par 4 gouttes d'huiles essentielles de votre choix à la fin du mélange une fois que la crème est tiède. Il ne faut pas faire chauffer les huiles essentielles.

Crème hydratante solide :

- 30 ml d'huile de coco (pour hydrater)
- 30 g de cire d'abeille (pour protéger et nourrir)
- 4 gouttes d'huile essentielle de votre choix (facultatif)
- des moules en silicone (cela simplifiera le démoulage)



Chauffez l'huile de coco et la cire d'abeille dans un bol au bain-marie pour les rendre liquides, puis versez le mélange dans des petits moules en silicone.

Une fois que la texture se solidifie et refroidit, vous pouvez ajouter les huiles essentielles si besoin. Il faut alors remuer avec un cure-dent.

Lorsque la crème est devenue plus consistante, vous pouvez la démouler. Pour les transporter, vous pouvez utiliser des petits bocaux en verre.

Passez-la sur vos mains pour les hydrater aussi souvent que vous le jugerez nécessaire.

Crème au beurre de karité et huile d'olive :

- 10 g de beurre de karité (ou monoï)
- 60 ml d'eau minérale ou d'eau florale (eau de rose)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de cire d'abeille (réduisez les quantités si votre crème est trop solide)



Placez le beurre de karité dans un récipient résistant à la chaleur du bain-marie et ajoutez la cire d'abeille.

Faites chauffer au bain-marie sur feu doux jusqu'à ce vous obteniez un liquide homogène. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Ajoutez enfin l'eau florale ou l'eau minérale petit à petit sans cesser de remuer au fouet. Continuez à mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe un peu et prenne une belle texture crémeuse.

Transvasez dans un petit pot en verre propre et désinfecté ou autre récipient adapté.

En attendant vos retours, bonnes réalisations !!!