

Recette maison

Crème hydratante maison

Ingrédients (pour 50 ml)

•30 ml d'huile végétale

On opte pour une huile végétale bio, vierge et de première pression à froid. Certaines huiles coûtent moins cher, comme l'huile d'olive, le sésame, le ricin, l'amande douce... On peut aussi choisir l'huile en fonction de son type de peau et de ses besoins. Par exemple :

- l'huile végétale de carotte pour donner bonne mine ;
- l'huile de germe de blé revitalise les peaux sèches ;
- l'huile de jojoba nourrit les peaux mixtes, sèches ou grasses...

•20 ml d'eau ou d'hydrolat végétal

On peut simplement utiliser de l'eau de bonne qualité pour réaliser ses cosmétiques, ce qui réduit le prix du produit. Mais on peut aussi profiter des bienfaits des hydrolats végétaux (des eaux contenant des composés de plantes aromatiques). Par exemple :

- l'hydrolat de lavande est polyvalent : il tonifie, purifie et calme les peaux normales et grasses ;
- l'hydrolat de rose rafraîchit, hydrate et raffermi toutes les peaux...

•5 ml de cire d'abeille

On choisit une cire d'abeille de bonne qualité, pure et sans résidus chimiques. On la privilégie si possible de qualité cosmétique et biologique. On identifie un label sur l'emballage : Ecocert, Cosmebio, Ecogarantie...

•10 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse ou vitamine E

On privilégie l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP) bio. Cet ingrédient sert de conservateur naturel.

On peut acheter tous ces ingrédients en magasin bio, en herboristerie, en pharmacie ou sur des sites spécialisés.

Mode opératoire :

1. Peser et mettre à chauffer **l'huile et la cire d'abeille** (*on appelle cela la phase huileuse*).

Faire fondre en remuant jusqu'à une température d'environ 60°C, c'est-à-dire jusqu'à ce que la cire soit totalement fondue.

2. De la même façon, dans un second poêlon, faire chauffer **l'eau ou l'hydrolat** (*la phase aqueuse*).

Quand les deux mélanges sont chauds.

3. Verser l'eau par petites quantités dans la phase huileuse et fouetter sans arrêt.

Continuer à fouetter jusqu'à ce que les ingrédients soient liés et le mélange tiédi. Pour aider l'émulsion à prendre, on peut plonger son récipient dans un bain-marie d'eau froide, sans cesser de fouetter.

4. Ajouter **l'extrait de pépin de pamplemousse ou la vitamine E**.

Mélanger une dernière fois et transvaser dans le flacon.

Étiqueter sans oublier d'indiquer la date de fabrication