

# Lait demaquillant amande douce

🕒 : 15 mn  
Difficulté : 🙌



## MATÉRIEL À PRÉVOIR :

1 casserole  
1 passoire fine  
1 pot doseur  
mixeur plongeant  
Fouet  
Seringue de dosage

**INGRÉDIENTS**  
**POUR 45CL DE LAIT**  
**D'AMANDES :**  
500 ml d'eau  
100 g poudre  
d'amandes

**ET POUR LE LAIT**  
**DÉMAQUILLANT :**  
1 concombre  
15 cl de lait  
d'amandes  
10 cl crème liquide  
1 cc miel  
0,9 ml Extrait de  
pépin de raisin

**CONSERVATION :** 1 mois,  
de préférence au réfrigé-  
rateur.

## Principe

Riche en vitamines E et en sélénium, le lait d'amandes hydrate la peau en profondeur, l'adoucit et la nourrit, et constitue une excellente barrière contre le vieillissement prématuré de l'épiderme.

Le concombre, riche en vitamine C, possède quand à lui des vertus hydratantes, astringentes, régénérantes et adoucissantes. Il aide à lutter contre les rougeurs et les démangeaisons.

Son PH proche de celui de la peau permet de restaurer l'acidité naturelle de l'épiderme.

Nourissante, hydratante et apaisante, la crème fraîche va parfaire l'action demaquillante de notre préparation grâce à sa richesse en acides gras.

Antiseptique, le miel va participer à la bonne conservation de notre lait mousseux, il est par ailleurs antioxydant, régénérant et purifiant.

Associé à l'extrait de pépin de pamplemousse, le jus de citron joue le rôle de conservateur.

## La recette

- Préparez tout d'abord le lait d'amande : faites bouillir ensemble l'eau et la poudre d'amandes durant 10 minutes. Mixez soigneusement au mixeur plongeant, puis filtrez au chinois (passoire à mailles fines).
- Mixez très finement le concombre au mixeur plongeant, filtrez en pressant bien pour exprimer le jus.
- Ajoutez alors 15 cl de lait d'amande au jus de concombre, 1 cc de miel, et portez à ébullition pendant 5 minutes.
- Ajoutez 0,9ml d'extrait de pépin de raisin
- Montez la crème liquide en chantilly, incorporez le jus de citron et incorporez doucement dans le lait
- Transférez dans un flacon adéquat.

# Crème hydratante avocat-miel

🕒 : 10 mn  
Difficulté : 🙌



## MATÉRIEL À PRÉVOIR :

bol  
fourchette, cuillère  
verre doseur  
fouet

**INGRÉDIENTS :**  
1 avocat  
1 jaune d'oeuf  
5 cl huile d'avocat  
10 cl de gel d'aloé vera  
2cl jus citron  
1 cas miel  
3 gttes HE au choix  
1 ml EPP

Option :  
Gomme de guar (1 à 1,5% du poids total de la crème) ajoutée à froid, en fin de réa-  
lisation, pour parfaire  
la texture gélifiée de la  
crème.

**CONSERVATION :** 1 mois, de  
préférence au frais.

## Principe

L'huile d'avocat et l'avocat sont d'excellents anti-âge, avec des propriétés pénétrantes exceptionnelles : antioxydants naturels, phytoprotecteurs, il améliorent la fonction barrière de la peau et la microcirculation et protègent contre les UVs.

L'aloé vera a quant à lui des propriétés calmantes et adoucissantes, ultra-hydratantes, et sa richesse en acides aminés, minéraux et vitamines lui confèrent

d'incroyables vertus pour la peau : en favorisant la production des cellules responsables du renouvellement du collagène (les fibroblastes), il permet d'améliorer le renouvellement cellulaire et l'élasticité de l'épiderme.

Notre crème va également bénéficier des propriétés régénérantes et purifiantes du miel, de l'action antioxydante du citron

## La recette

- Réduire l'avocat en purée fine, y ajouter le jus de citron et la cuillerée de miel.
- Incorporez le gel d'aloé vera à la préparation
- Emulsionnez l'huile et le jaune d'oeuf jusqu'à obtenir la consistance d'une mayonnaise, y ajouter alors les HE, puis, peu à peu la purée d'avocat.
- Ajoutez enfin l'EPP
- Transférez dans un contenant adéquat.

# Dentifrice fraîcheur

⌚ : 10 mn  
Facilité : 🖐️



**MATÉRIEL À PRÉVOIR :**  
cuillère  
maryse  
casserole  
fouet  
bol

**INGRÉDIENTS :**  
4 cs argile blanche  
1 cc bicarbonate  
1 cs miel  
5 cs hydrolat laurier  
1 cs féculé  
1 cs alcool  
2 gttes HE : menthe poivrée  
5 gttes arôme : anis, menthe, koolada  
0,5 ml EPP

CONSERVATION : 1 mois

## Le principe

Dans notre pâte, l'argile blanche va jouer le rôle d'épaississant et d'abrasif très doux, protecteur de l'émail. En outre, elle y apporte ses propriétés assainissantes et neutralisantes de l'acidité.

Bien connu pour ses propriétés blanchissantes de l'émail, le bicarbonate de soude est ici associé au

miel : le glucose particulier qu'il contient va, au contact de l'eau,

L'hydrolat de laurier est notre plus fraîcheur, apaisant et aseptisant grâce à ses vertus antibactériennes et antifongiques.

## La recette

- D'un côté, mélanger les poudres, argile et bicarbonate, avec le miel
- D'un autre, dissoudre les HE et les arômes choisis dans l'alcool
- Enfin, dissoudre la féculé dans l'hydrolat de laurier bien froid, puis mélanger aux poudres.
- Porter à feu doux pour laisser épaissir durant quelques minutes,
- Ajouter l'alcool aromatisé, puis l'EPP
- Transférer dans le récipient adéquat

# Bain de bouche purifiant

⌚ : 3 mn  
Difficulté : 🖐️



**MATÉRIEL À PRÉVOIR :**  
bol doseur  
1 cuillère

**INGRÉDIENTS :**  
10 cl hydrolat laurier  
10 cl glycérine  
02 cl alcool  
2 gttes HE orange, 2 gttes menthe poivrée,  
1 gtte koolada

CONSERVATION : 1 mois

## La recette

- Dissoudre les HE et arômes dans l'alcool
- Mélanger les liquides... c'est prêt !

# le savon naturel

⌚ : 1 h  
Difficulté : 🖐️🖐️🖐️



**MATÉRIEL À PRÉVOIR :**  
Récipient en verre  
spatule de bois  
thermomètre  
casserole  
mixeur plongeant  
moules silicone ou tétrapak

**INGRÉDIENTS :**  
200 g huile de coco  
400 g huile d'olive  
20 cl eau déminéralisée  
85 g soude caustique  
30 g HE au choix

## La recette

- Porter l'équipement de protection approprié : gants, lunettes de protection. Prévoir une bouteille de vinaigre blanc à proximité pour se rincer en cas de projections.
- Verser la soude dans l'eau (et jamais l'inverse, pour éviter les projections), mélanger à la spatule de bois. Attention à la réaction exotherme... laissez refroidir jusque 40° environ
- Chauffer ensemble les huiles à 40° environ. Ajouter progressivement la soude et mixer jusqu'à la trace (10', repos 5', mix 5'...)
- Ajouter les HE, mixer encore
- Mouler les savons
- Laisser reposer 6 à 8 semaines avant utilisation.

# le gel douche laurier

⌚ : 15'  
Difficulté : 🖐️



**MATÉRIEL À PRÉVOIR :**  
spatule de bois  
casserole  
mixeur plongeant

**INGRÉDIENTS :**  
50 g savon noir  
1 l hydrolat de laurier  
2 cas huile d'avocat  
2 cas glycérine  
15 g HE

## La recette

- Dissoudre les HE dans l'huile d'avocat
- Faire fondre à feu doux le savon dans l'hydrolat
- Ajouter les huiles, puis la glycérine, en mixant bien le tout.
- Transférer dans un flacon adéquat

# Shampooing "belle brunette"

🕒 : 15 mn  
Facilité : 🖐️



**MATÉRIEL À PRÉVOIR :**  
bol doseur  
casserole  
fouet

**INGRÉDIENTS :**  
125 ml hydrolat lierre  
10 g savon noir  
1 jaune d'oeuf  
2 cs d'huile d'olive  
1 cas lait en poudre  
10 gttes HE au choix  
1 ml EPP

**CONSERVATION :** 1 mois

## Principe

l'hydrolat de lierre lave en douceur et donne une profondeur incomparable aux chevelures brunes, auxquelles il apporte de beaux reflets brillants. Utilisé régulièrement, ce shampooing efface même très progressivement les cheveux blancs.

L'émulsion d'oeuf/huile d'olive va

adoucir et gainer le cheveu pour lui apporter douceur et soyeux.

Attention : ce shampooing mousse à peine, il n'en est cependant pas moins efficace, bien au contraire !

Prendre garde à se laver les cheveux à l'eau tiède (moins de 38°) pour bénéficier de tous les bienfaits de ce shampooing-soin.

## La recette

- Faire fondre le savon noir à feu doux dans l'hydrolat de lierre, y ajouter le lait en poudre, laisser refroidir
- Emulsionner l'huile et le jaune d'oeuf, y ajouter les HE
- Incorporer peu à peu le savon fondu dans l'émulsion en fouettant bien, ajouter l'EPP.

# Shampooing reflets cheveux blonds

🕒 : 15 mn  
Facilité : 🖐️



**MATÉRIEL À PRÉVOIR :**  
bol doseur  
casserole  
fouet

**INGRÉDIENTS :**  
100 ml hydrolat oignon  
1 jus de citron  
50 ml lait d'amande  
10 g savon noir  
3 cs miel  
25 ml aloe vera  
1 jaune d'oeuf  
2 cs d'huile de noisette  
10 gttes HE au choix  
1 ml EPP

**CONSERVATION :** 1 mois

## Principe

Les pelures d'oignon contiennent de la cépaline : un pigment doré qui adhère à la cuticule du cheveu et lui apporte des reflets tout simplement magiques.

Le citron, comme le miel, ont une action légèrement éclaircissante,

et surtout «déjaunissante», pour un blond ultra lumineux.

Le miel, par ailleurs, adoucit la fibre capillaire.

L'aloë vera apporte ses propriétés hydratantes et adoucissantes.

## La recette

- Pour réaliser l'hydrolat de pelures d'oignon, on laisse bouillir à couvert durant 15' les pelures de trois oignons dans 1/2 litre d'eau additionnée de 5 cl de glycérine, puis on filtre le tout.
- Puis on procède comme pour le shampooing ci-dessus : le savon et le miel sont fondus ensemble dans le mélange hydrolat de pelure d'oignons, lait d'amande et jus de citron ; puis on incorpore le gel d'aloë vera avant de mélanger le tout dans l'émulsion jaune d'oeuf/huile et huiles essentielles.

# Poudre bonne mine

🕒 : 2 mn  
Difficulté : 🖐️



**MATÉRIEL À PRÉVOIR :**  
1 bol, 1 cuillère, et basta !

**INGRÉDIENTS :**  
Cannelle  
Cacao  
Poudre de muscade  
Curcuma  
Fécule de pommes de terre  
Farine de riz

**CONSERVATION :** plusieurs mois.

## Titre

La cannelle apporte l'éclat, le cacao ajuste la couleur brune, la fécule permet d'éclaircir le mélange.

La poudre de muscade donne la couleur d'un teint naturellement hâlé, les reflets dorés du curcuma conviennent particulièrement aux peaux mates et sombres.

La poudre de riz, transparente, sert de base : elle est facultative.

Il suffit donc de mélanger les différentes poudre jusqu'à obtenir la nuance voulue (disposer à côté

d'une terre de soleil du commerce permet d'avoir une bonne référence pour la teinte).

On obtient ainsi une poudre libre, applicable telle qu'elle, qui peut également s'incorporer à vos soins pour les teinter naturellement : dans un gel d'aloë vera pour un effet tout en transparence, dans une crème de jour pour en faire un crème bonne mine subtilement teintée...