

Crème hydratante visage « Bonne Mine »

Pour 60 ml.

Ingrédients :

10g (1 Tbsp)	Huile végétale de carotte
10g (1 Tbsp)	Huile végétale au choix (<i>voir notes</i>)
30g (1 Tbsp)	Hydrolat au choix (<i>voir notes</i>)
10g (1 Tbsp)	Gel d'aloé vera
7-8g (3 Tsp)	Lécithine de soja (moulue)

Optionnel :

10	Gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (conservateur)
1 pointe de couteau	Gomme de xanthane ou de guar (texture plus liante)

Note de Sylvie : Il y avait de l'huile essentielle de bois de rose dans notre recette !

Préparation :

1. Mélangez la lécithine de soja moulue aux deux huiles végétales.
2. Mettez au bain-marie 1-2 min. et laissez ensuite reposer à feu coupé ½h. Retirez du bain-marie, touillez, et laissez reposer une autre 1/2h (*si lécithine en granules non-moulues, alors laissez reposer quelques heures – voir notes*). Touillez bien le mélange obtenu.
3. Versez tous vos ingrédients dans un bol.
4. Fouettez au batteur électrique jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. C'est (déjà) prêt !

Cette crème est très légère et fluide : parfaite pour mettre dans un flacon (préférez-le à pompe, c'est plus hygiénique et cela permet à la crème de se conserver plus longtemps) et très nourrissante malgré sa légèreté. Si vous voulez une crème plus épaisse, mettez davantage de lécithine de soja.

Cette crème se conserve environ 3 mois. Utilisez du matériel stérilisé de préférence pour une meilleure conservation. Ce produit se conserve au frais.

Notes & Variantes

Huile végétale de carotte :

Ce n'est pas de l'huile essentielle de carotte, attention ! Il s'agit d'huile dans laquelle ont infusé des racines de carotte. Riche en bêta-carotène, elle est idéale pour préparer la peau à l'été. Elle s'achète prête à l'emploi en magasin bio. Elle est aussi facile à faire ! Photoprotectrice, elle est bourrée d'antioxydants ! Elle nourrit la peau, retarde son vieillissement et permet de donner bonne mine ou de conserver le bronzage. Râpez des carottes bio avec la peau ou en lamelles. Laissez-les sécher un peu, elles perdront un peu de leurs vitamines, certain, mais cela permettra à notre macérât de ne pas moisir.

Mettez les carottes dans un bocal. Couvrez avec l'huile choisie (sésame, pépins de raisins, tournesol, jojoba ou noisette / pas olive). Fermez le bocal. Laissez macérer 3 semaines à l'abri de la lumière en remuant de temps en temps. Filtrez et pressez les zestes de carotte dans un torchon propre afin d'exprimer tout le jus.

Vous pouvez renouveler l'opération une seconde fois avec la même huile mais en ajoutant de nouvelles carottes afin d'obtenir une huile plus riche.

Huile végétale :

Amande pour une peau normale

Jojoba pour peaux sensibles

Chanvre pour peaux mixtes

Noisette pour peaux grasses

Nigelle pour peaux à problèmes

Avocat ou d'olive pour peaux sèches

Bourrache pour peaux mures

Hydrolat (eau florale) :

Eau de fleur d'oranger : odeur douce, vertus régénérantes, calmantes et apaisantes

Eau fleur de bleuet, idéal pour les peaux fatiguées, ternes et abîmées

Eau de fleur de rose, particulièrement adapté pour les peaux mures.

Attention toutefois à choisir un hydrolat dont vous aimez l'odeur, car c'est le seul ingrédient qui parfamera votre crème.

Gel d'aloë vera :

Il est légèrement matifiant : si vous voulez une crème plus matifiante, ajoutez 5 g de fécule (Maïzena, riz, pomme de terre...)

Lécithine de soja :

Vous pouvez la moudre au préalable pour qu'elle se dissolve plus vite, mais ceci est complètement optionnel : vous pouvez la laisser en granules sans souci, mais il faudra compter quelques heures (mieux : une nuit) pour qu'elle se dissolve totalement.

Extrait de pépin de pamplemousse

Ce conservateur est optionnel mais vivement conseillé. Vous pouvez opter pour un autre conservateur.

Gomme de guar / xanthane :

Elle est également optionnelle. Elle permet d'achever la stabilisation du produit et aide un peu à la texture liante.

Méthode au bain-marie

Utilisée pour dissoudre la lécithine dans la solution huileuse (pour gagner du temps), mais vous pouvez aussi émulsifier à froid en mélangeant la lécithine à la solution aqueuse et en laissant reposer une nuit.