



Des recettes aux fleurs

publié le 31/05/2021

Descriptif :

Ce mardi, place aux fleurs ! Des recettes issues des fleurs séchées du jardin.

Sommaire :

- Le vinaigre de toilette
- Une huile parfumée
- Des sachets de bain odorants et relexants
- Des sels de bain relaxants

Ce mardi, nous avons mis les fleurs à l'honneur. Nous avons un stock de fleurs séchées de calendula, de bourrache, de lavande, de romarin, de rose.... Et nous avons réalisé plusieurs recettes sympathiques.

Les voici en exclusivité :

● Le vinaigre de toilette

Préparer 100g de plantes aromatiques fraîches ou 50g de plantes aromatiques séchées.

Porter le vinaigre de cidre ou de riz à ébullition puis retirer du feu et ajouter les plantes. Verser le tout dans un bocal, fermer et laisser macérer à l'abri de la lumière deux semaines. Filtrer, c'est prêt.

Plantes conseillées pour le mélange. On peut les acheter en pharmacie, en boutique bio ou les faire pousser à la maison. Ce sont des plantes vivaces :

- ▶ calendula (fleur de souci)
- ▶ camomille romaine (ou allemande)
- ▶ fleurs de lavande
- ▶ fleur de romarin
- ▶ menthe
- ▶ pétales de roses
- ▶ feuilles de sauge
- ▶ zestes de citron ou d'orange bio

Ce mélange s'utilise sur la peau comme une eau micellaire. Le vinaigre n'est pas si dangereux, il nettoie, désinfecte et assainie la peau. Idéal contre l'acné.

● Une huile parfumée

Dans un bocal, mettre un maximum de fleurs et ajouter 75cl d'huile d'olive, de noisette... Laisser macérer au moins 40 jours à l'abri de la lumière. Filtrer et mettre en bouteille.

Les fleurs de souci (calendula) et de camomille sont apaisantes, antiseptiques, décongestionnantes et cicatrisantes. La fleur de lavande est relaxante, elle apaise les peaux malmenées et les courbatures !

La fleur de bourrache est précieuse et fragile, régénérante.

La fleur de pâquerettes est raffermissante et tonifiante.

Le laurier est antiseptique.

Et la carotte (utiliser les épluchures bio) donne bonne mine.

Astuce : Faire macérer de petites quantités, tester et – surtout- bien étiqueter les flacons. On peut aussi bien les utiliser pour l'hygiène et pour la cuisine.

Ce produit se conserve 6 mois à température ambiante.

● Des sachets de bain odorants et relaxants

○ Lait d'amandes

Remplir un sachet de coton avec 5 cuillers à soupe de lait en poudre et 5 cuillers à soupe d'amandes en poudre. Bien fermer le sachet. Laisser tremper dans le bain tant qu'il coule puis presser le sachet afin d'obtenir un lait plus « concentré ».

○ Bain champêtre

Remplir le sachet de coton avec des herbes et fleurs séchées très aromatiques (rose, lavande, écorces de citron et d'orange), ajouter deux cuillers à soupe de bicarbonate de soude. Bien fermer le sachet et l'accrocher sous le robinet tant que l'eau coule. Et se la couler douce.

Astuce 1 : On peut varier avec du son d'avoine et deux cuillers à soupe de bicarbonate de soude.

Astuce 2 : Vider, rincer et laver le sachet. Puis, recommencer !

● Des sels de bain relaxants

○ aux huiles essentielles

Mélanger 1kg de sel marin et 50 gouttes d'huiles essentielles dans un bocal hermétique. Patienter 15 jours. Utiliser une à deux poignées par bain.

○ aux plantes

Mixer 1kg de sel marin saturé de fleurs très odorantes. Laisser infuser un mois.

Astuce : Utiliser le liniment ou l'huile parfumée sur la peau encore humide pour un maximum d'hydratation après le bain.

Bonne soirée de détente.

Mme Renaud

Portfolio

