

Recette. Gelée de prunelle

Ingrédients :

- 2 kg de prunelle
- De l'eau
- 500 g de sucre
- 4 g d'agar agar
- Du jus de citron

Préparation :

Laver et couper les prunelles, les mettre à macérer le sucre au frigo pendant 24 ou 48 heures.

Puis extraire le jus par pression, rincer les fruits pressés avec de l'eau pour être sûr de ne rien perdre. Pour finir compléter par de l'eau pour arrivé a un litre.

Porter le tout à ébullition, ajouter l'agar agar et l'acidifiant si nécessaire

Vérifier la température avant la mise en pot (90°C minimum). Mettre en pot propre et stérilisé.

La recette. Muffins aux mûres

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 350 g de mûres
- 250 ml de lait

- 100 g de sucre
- 75 g de beurre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel

Préparation :

Premièrement faire fondre le beurre. Dans un saladier mélanger le sucre et les œufs. Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis ajouter le beurre fondu et le lait.

Dans un autre saladier mélanger la farine, la levure chimique et le sel. Incorporez cette préparation à la première avec le beurre fondu. Mélanger jusqu'à l'obtenir une pâte lisse.

Pour les mûres, les laver les égoutter puis les mélanger à la préparation.

Versez au 2/3 dans des moules à muffins et enfournez environ 30 min.

La recette. Caviar d'aubergine

Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- Persil

- Ciboulette
- Sel poivre
- De huile d'olive

Préparation :

Mettre l'aubergine au four à 180° pendant 15 à 20 minutes.

Puis récupérer le chair. Dans un mini hachoir, mettre la chair d'aubergine, la gousse d'ail, l'échalote, le persil, la ciboulette. Mixez. Ajoutez sel, poivre et huile d'olive. A Servir froid sur du pain.

La recette. La tarte aux mûres

Ingrédients :

- 200 ml crème liquide
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 400 g de mûres
- Une pâte brisée ou feuilletée

Préparation :

Rincez les mûres et égouttez-les. Sur un fond de pâte brisée ou feuilletée, déposer les mûres. Battre les œufs avec du sucre, puis mélanger avec la crème liquide. Ajouter le tout sur les mûres et faire cuire à four pendant 25 à 30 minutes.

La recette. Tisane aux trèfles des prés

À la cueillette des trèfles rouge ou le trèfle des prés pour réaliser une tisane à la saveur fleurie, sucrée et pleine de propriétés. Le trèfle des prés baisse le taux de cholestérol et prévient l'ostéoporose. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.

Ingrédient :

- Des fleurs de trèfles

Premièrement, il est important de récolter les fleurs dans des lieux non pollués.

Préparation :

Laver et égoutter les fleurs. Porter de l'eau à ébullition y ajouter 3 à 4 fleurs dans le volume d'un verre. Faire infuser 6 minutes, puis filtrer.

Il est possible d'ajouter :

- Du jus de citron.
- Des racines de pissenlit ou de tilleul.

Il est possible :

De faire sécher les fleurs pour en profiter toute l'année.

De A à Z, le gommage corporel

Le gommage au sucre est un exfoliant naturel idéal. Il rend la peau douce et révèle l'éclat du teint.

Composition :

- 100 g de sucre ou marc de café
- 50 ml d'huile végétale (abricot, olive, pépin de raisin, noix, coco)
- 5 gouttes d'huile essentielle (lavande, tea tree, grenade, rose de Damas, camomille romaine)
- 1 goutte de vitamine E pour éviter que l'huile ne rancisse (facultatif si vous réalisez le gommage par petite quantité)

Préparation :

Dans un bol, ajoutez le sucre, les huiles et mélangez. C'est fini !

Appliquez la préparation et gomez en réalisant des cercles sur votre corps, puis rincez à l'eau tiède. Réalisez le gommage une fois par semaine sur le corps.