La recette. La crème de jour

Éco-breton-ne-s convaincu-e-s, nous l'avons réalisée et adoptée! Cette semaine, Régine Quéva partage avec nous cette recette extraordinaire!

D'autres secrets et astuces à découvrir dans son recueil « Mes recettes naturelles ». Vous y trouverez toutes les fiches permettant de réaliser des cosmétiques (gel douche, déodorant, soin colorant végétal...), mais aussi tous les produits incontournables pour la maison (dégraissant, désodorisant, lessive, nettoyant vitres pour le poêle...).

Des recettes simples, économiques, écologiques et efficaces présentées sous la forme d'un chevalet hyper pratique!

N'hésitez pas à faire un tour sur www.reginequeva.fr et <http://foodalgues.bzh>

Ingrédients:

- Huile d'olive
- Eau de chaux
- Cérat de Galien ou Cold Cream
- Chlorure de magnésium
- Argile
- Bicarbonate de soude
- Vinaigre de cidre
- Huiles essentielles (éviter les agrumes)

Préparation:

Verser une cuillère à soupe d'eau de chaux dans un

ramequin et faites-y fondre quelques paillettes de Nigari (chlorure de magnésium). Ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale et fouetter pour obtenir du liniment. Ensuite, ajouter une pointe de bicarbonate de soude de fine granulométrie une pointe d'argile et quelques gouttes de vinaigre de cidre.

Dans un autre ramequin, déposer une cuillère à soupe de cérat de Galien ou de cold cream. Incorporer très progressivement la première préparation. La crème doit avoir la consistance d'un fromage blanc ferme (plus liquide, elle ne sera pas stable).

Remarque:

Remplacer l'argile par de la spiruline permet d'obtenir une crème bleutée riche en protéines et en fer. Bien mélanger.

Astuce:

Il est important de placer cette crème dans un récipient de type « aireless » qui protège la crème de l'air et de la lumière, pour éviter la contamination bactérienne. Ces pots s'achètent sur internet, vérifier qu'ils se démontent facilement. Objectif: moins de déchets. A conserver à l'abri de la chaleur et à utiliser de préférence dans le mois.