

BAUME NOURRISSANT

Les meilleures choses sont souvent les plus simples.



Voilà qui caractérise parfaitement cette recette ultrasimple et avec peu d'ingrédients.

Un baume pour le corps, les pieds et les mains, les bébés, les massages, et de temps en temps le visage. La recette est très simple mais peut évoluer selon les besoins de chacun. Un baume pour les peaux de crocos qui est très vite absorbé par la peau et supprime les tiraillements

Ingrédients :

50grs d'huile d'amande douce

50grs de beurre de karité

Ustensiles :

Un bol, un bain-marie, de quoi remuer, un pot pour le stocker (on évite le plastique).

Temps de réalisation :

Quelques minutes (le temps que ça fonde), temps de repos avant utilisation : 2 bonnes heures.

Réalisation :

Peser et mettre le beurre de karité et l'huile d'amande douce dans un bol, faire chauffer au bain-marie jusqu'à ce que le beurre ait totalement fondu.

Laisser reposer en remuant de temps en temps, transvaser dans le pot.

Si vous êtes pressés ou s'il fait chaud et que le baume ne durcit pas, mettez-le quelques minutes à peine au congélateur, il figera.

C'est prêt !

Evolution de la recette :

A partir d'une recette aussi simple, on peut imaginer de multiples variantes selon ses besoins. ATTENTION : pas d'huile essentielle pour les bébés et les femmes enceintes.

J'ai rajouté environ 40 gouttes d'huile essentielle de lavande fine juste avant de transvaser dans le pot et j'ai bien mélangé (il ne faut jamais mettre d'huile essentielle dans une préparation chaude). C'est excellent pour les mains et les pieds.

On peut aussi mettre de l'huile d'argan (en remplacement d'une partie de l'huile d'amande douce), ou un peu de beurre de mange à la place du beurre de karité, pourquoi pas un peu d'huile de coco ou monoï pour l'été (attention à l'huile de coco qui changera la consistance du baume selon la température).

Ce baume peut se conserver 6 mois dans un pot bien fermé, sans variation de températures.