



Type de recette : soin corps



Préparation



Coût



Difficulté

## Lait givré aux agrumes

### Ingrédients :

- 60ml d'huile végétale de noyau d'abricot bio
- 45ml d'hydrolat de fleurs d'orange bio
- 2g de cire d'abeille
- 2g d'acide stéarique
- 2 cuillères à café de glycérine végétale
- 15 gouttes d'huile essentielle de bergamote bio
- 10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce bio
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée bio
- 7 gouttes de vitamine E naturelle
- 7 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

### Matériel nécessaire :

- 2 bols
- Un mini fouet
- Une balance de cuisine
- Une éprouvette graduée

### Flaconnage recommandé :

- Un flacon de 100ml

### Mode opératoire :

- 1- Mettre dans votre bol l'huile végétale, la glycérine, l'acide stéarique et la cire, puis faire chauffer au bain-marie.
- 2- Une fois les ingrédients fondus, retirer du feu.
- 3- Ajouter ensuite l'hydrolat par petits filets en dessinant des 8 au fond de votre bol.
- 4- Ajouter les gouttes d'huiles essentielles, la vitamine E et l'extrait de pépins de pamplemousse, puis remuer soigneusement.
- 5- Transvaser dans votre flacon, au préalable désinfecté.

### Conseil d'utilisation :

Appliquer sur le corps à la sortie de la douche.

### Conservation :

2 mois maximum au réfrigérateur.

PETITS  
MAUX

### POUR LUTTER CONTRE LE STRESS :

- Mélanger dans un bol 98 ml de gel moussant neutre avec la synergie d'huiles essentielles suivante: 30 gouttes de bergamote + 20 gouttes de lavande aspic + 10 gouttes de mandarine.
- Verser 10 ml du mélange dans un bain chaud, de préférence le soir.