



## Comment faire une crème de "soin-minute" ??

Je vous propose aujourd'hui une recette simple pour réaliser vos premiers soins Visage ou lait Corporel.

Cette recette comporte peu d'ingrédients, vous les choisirez selon votre type de peau et selon les ingrédients que vous avez déjà, elle se réalise à froid, sans chauffe, en 5 minutes et ne nécessite aucune balance pour être réalisée.

Le seul ingrédient impératif de cette recette est ce que l'on appelle de l'ester de sucre. C'est un émulsifiant sous forme de poudre blanche.

### **Soin visage-minute, facile & inratable :**

- 6 Parts de Phase Aqueuse (eau)
- 4 Parts de Phase Huileuse (huile)
- 3 Parts d'Ester de Sucre
- Conservateurs au choix (cosgard de préférence)

Votre Peau est Grasse ?

- enlever 1 part de la phase huileuse

Votre Peau est sèche ?

- enlever 1 part de la phase aqueuse

1 Part = 1 Volume (1 cuillère, 1 bol ...)



### **Matériel nécessaire :**

- un Bol,
- un petit fouet manuel
- une cuillère doseuse, ou n'importe quel ustensile vous permettant de mesurer vos ingrédients en volume.

## **Réalisation :**

Avant de réaliser votre crème prenez soin de stériliser votre matériel, de nettoyer votre plan de travail et vos mains. Cette étape est OBLIGATOIRE.

- Dans un Bol verser votre Phase Huileuse.
- Ajouter votre ester de sucre en une seule fois.
- Mélanger à l'aide de votre fouet, doucement pour ne pas faire voler l'ester de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.
- Verser votre Phase Aqueuse, en une fois, et mélangez vigoureusement avec votre fouet manuel, pendant 2 minutes. Le mélange va blanchir et s'épaissir.
- Ajouter à votre crème un conservateur (cosgard) pour la préserver des micro-organismes et des huiles essentielles de votre choix pas plus de 6 gouttes en tout pour 100 ml de crème.
- Conditionner dans un contenant Stérile.

5 minutes chrono et c'est fini... ←



Comment faire une crème de "soin-minute" ??

### 1) Choix des ingrédients :

La Phase aqueuse, peut-être remplacée par de l'eau tout simplement, en partie ou totalement par une infusion de plantes, du Gel d'Aloe Vera, un Hydrolat = Eau Florale

La Phase Huileuse est composé d'Huiles Végétales, une ou plusieurs, toujours choisit en fonction de votre type de Peau

L'ester de sucre, est un Émulsifiant

Le Conservateur\*, au choix, évitez l'Extrait de Pépins de Pamplemousse, cosgard ou géogard si possible

### 2) Quelques exemples de soin visage :

Soin visage pour peaux normales :  
Conservateur : extrait aromatique d'abricot

- 4 parts d'eau
- 1 part d'hydrolat de rose
- 1 part de gel d'aloé vera
- 4 parts d'huile de noyaux d'abricot
- 3 parts "d'ester de sucre".

Soin visage pour peaux grasses :  
Conservateur : huiles essentielles de Tea-tree

- 4 parts d'hydrolat de lavande
- 2 parts de gel d'aloé vera
- 3 parts d'huile de noisette
- 3 parts "d'ester de sucre".

Soin visage pour peaux sèches :  
Conservateur : extrait aromatique d'abricot

- 5 parts d'hydrolat de fleur d'oranger
- 4 parts d'huile d'Argan
- 3 parts "d'ester de sucre".

Soin visage pour peaux normales :  
Conservateur : extrait aromatique de vanille

- 5 parts d'infusion de gousses de vanille
- 1 part d'hydrolat de cannelle
- 4 parts d'huile de coco
- 3 parts "d'ester de sucre".

### 3) Conseils & précisions :

Votre crème prend sa texture finale en 24/48h, attendez 24 heures avant de l'utiliser.