



PIROUETTE
CACAHUÈTE

Gel Douche

Les recettes de Pirouette

Conservation : 1 mois 1/2
Pour un pot de 50 ml.

Matériel

- 1 bol
- 1 fouet ou une cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 balance de précision à 0,1 gramme près
- Une râpe

Ingrédients

- 2 gr. de savon de marseille ou d'Alep (nettoyant)
- 20 ml d'eau chaude
- 0,2 g de sel pour la texture mousseuse (l'équivalent d'une pincée)
- 1/2 cuill. à café d'huile végétale (type amande douce - adoucissante et nourrissante) ou de gel d'aloé vera (adouçissant et hydratant).
- Une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, de citron ou de lavande (voir les propriétés de chacunes).

Recette

1. Mettez dans le pot le savon râpé et mélangez énergiquement à l'eau chaude pour dissoudre entièrement le savon.
2. Ajouter le sel pour obtenir une belle mousse onctueuse.
3. Selon votre choix, ajoutez l'huile végétale ou le gel d'aloé vera. Remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Ajoutez la goutte d'huile essentielle de votre choix.
5. Etiquetez le pot (ingrédients, date) et transvasez votre mélange.

Astuces ...

Utilisez rapidement car la texture mousseuse retombe vite.

Recette testée et approuvée par l'équipe de Pirouette Cacahuète
1, rue Jean Monnet- Immeuble Dionysos- 21300 Chenôve
www.pirouette-cacahuete.net