



Mercredi 10 décembre

Sels et fondants pour le bain

Voici encore une idée de cadeau sympa à faire toi-même et qui sent bon ... Bien sûr, il t'est toujours possible de l'utiliser toi-même, si tu aimes prendre un bain un peu parfumé !



Sels de bain

Matériel :

Version menthe :

- 80 gr de gros sel marin
- 1 sachet de tisane à la menthe

Version lavande :

- 80 gr de gros sel marin
 - 2 gouttes d'huile essentielle de lavande
 - éventuellement 1-2 cuillères à café de fleurs de lavande (ou de rose) séchées
- *Pour les deux versions :* un bocal en verre vide (ou plusieurs petits bocaux)

Comment faire ?

Version menthe :

- Dans un bol, mélange bien le gros sel et le contenu du sachet de tisane
- Mets le tout dans le bocal et ferme-le bien (sinon, l'odeur se « fanera » rapidement)

Version lavande :

- Dans un bol, mélange le gros sel et les fleurs de lavande séchées
- Ajoute 2 gouttes d'huile essentielle de lavande et mélange bien. **Attention à ne pas toucher l'huile essentielle avec les doigts !**
- Mets le tout dans un bocal et ferme-le bien

N'oublie pas de coller une jolie étiquette sur ton bocal pour indiquer ce qu'il contient !

Autre variante : remplace la lavande par du thym et du romarin frais et quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus

Fondants de bain

L'idée est la même que pour les sels de bain : parfumer le bain. Mais cette fois-ci, on va utiliser des ingrédients en poudre. Les sels de bain sont un peu plus toniques, les fondants un peu plus doux et relaxants. A toi de choisir !



Ingrédients pour 10 fondants de bain :

- 1 tasse de son d'avoine
- 1 tasse de lait en poudre (non sucré)
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'amandes moulues
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande (ou de rose)
- Éventuellement $\frac{1}{2}$ tasse de boutons de rose séchés ou de fleurs de lavande séchées
- 1 mètre d'étamine (ou 10 sachets de thé rectangulaires à remplir soi-même)
- Environ 10 brins de raphia (ou de la ficelle, mais c'est moins joli...)
- Un ou plusieurs bocaux en verre

Comment faire ?

- Dans un grand bol, mélange le son d'avoine, les amandes moulues et, si tu désires en mettre, les fleurs séchées.
- Dans une tasse, mélange le lait en poudre et l'huile essentielle – **attention à ne pas la toucher avec les doigts !**, puis verse-les dans le grand bol et mélange bien.
- Découpe dans l'étamine des carrés de 20 x 20 cm. Prends un autre bol, pose un carré d'étamine dedans et déposes-y 2 cuillères à soupe de ton mélange.
- Relève les 4 coins du carré pour former un ballotin et attache-les avec un brin de raphia.
- Répète l'opération avec les autres carrés d'étamine.
- Tu peux ajouter une petite étiquette indiquant la composition de tes fondants.
- Dépose tes fondants dans un bocal que tu fermeras bien, pour ne pas éventer les parfums...



Variante :

Il est possible de créer facilement des variantes : voici une petite recette pour créer 3 parfums à partir d'un unique mélange de base.

- $\frac{3}{4}$ de tasse de son d'avoine
- 1 tasse de noix de coco râpée
- $\frac{1}{2}$ tasse d'amandes moulues
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait (ou du lait de coco) en poudre non-sucré

} Mélange bien le tout dans un grand bol

- Sépare le mélange en 3 portions dans 3 bocaux différents
 - Bocal 1 : ajoute 2 grands bâtons de cannelle émiettés
 - Bocal 2 : ajoute 1 gousse de vanille fendue, coupée en 3 ou 4 morceaux
 - Bocal 3 : ajoute 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non-sucré
 - Ferme les bocaux et laisse si possible reposer quelques jours, pour que les odeurs s'imprègnent et se mélangent bien
-
- Confectionne des petits ballotins comme dans la première recette – **attention !** si tu veux offrir à la même personne des fondants avec des parfums différents, il te faudra séparer chaque sorte (par exemple, en mettant chaque parfum dans un bocal différent). Sinon, les odeurs vont se mélanger et il sera impossible de les reconnaître...

