



**Livre de recettes proposées par Marion**



## Table des matières

<b>PRODUITS MENAGERS.....</b>	<b>4</b>
<b>PRODUIT POUR LAVE-VAISSELLE.....</b>	<b>4</b>
<b>LIQUIDE VAISSELLE MAIN.....</b>	<b>4</b>
<b>NETTOYANT DESINFECTANT MULTI-USAGES.....</b>	<b>4</b>
<b>DESINFECTANT BOIS.....</b>	<b>4</b>
<b>NETTOYANT SOLS – VITRES - CUVETTES WC au VINAIGRE BLANC.....</b>	<b>5</b>
SOLS :.....	5
VITRES :.....	5
CUVETTES WC :.....	5
<b>DEBOUCHEUR EVIER/WC.....</b>	<b>5</b>
<b>DECAP'FOUR.....</b>	<b>5</b>
<b>LESSIVE EN POUFRE POUR LINGE BLANC.....</b>	<b>6</b>
<b>LESSIVE LIQUIDE POUR LINGE PAS BLANC.....</b>	<b>6</b>
<b>PRODUITS D'HYGIENE ET COSMETIQUES.....</b>	<b>6</b>
<b>CREME HYDRATANTE VISAGE – Effet bonne mine.....</b>	<b>6</b>
<b>SOIN REPARATEUR VISAGE.....</b>	<b>7</b>
<b>CREME HYDRATANTE ANTI-RIDE.....</b>	<b>7</b>
<b>HUILE ANTI-AGE.....</b>	<b>8</b>
<b>CREME CONTOUR DES YEUX.....</b>	<b>8</b>
A l'Aloe vera et huile de pépin de raisin.....	8
A l'huile d'olive et beurre de cacao.....	8
<b>CREME CONTOUR DES YEUX ANTI-RIDES.....</b>	<b>9</b>
<b>LOTION TONIQUE.....</b>	<b>9</b>
<b>DEMAQUILLANT YEUX.....</b>	<b>10</b>
<b>BAUME à LEVRES.....</b>	<b>10</b>
<b>CREME HYDRATANTE CORPS AU CHOCOLAT.....</b>	<b>10</b>
<b>HUILE SECHE CORPS.....</b>	<b>12</b>
<b>GOMMAGE DOUCEUR HYDRATANT.....</b>	<b>12</b>
<b>DEODORANT SOLIDE.....</b>	<b>12</b>
<b>DENTIFRICE SOIN DES GENCIVES.....</b>	<b>14</b>
<b>SHAMPOOING POUR CHEVEUX SECS.....</b>	<b>15</b>

## PRODUITS MENAGERS

### PRODUIT POUR LAVE-VAISSELLE

- ! 800 g de cristaux de soude,
- ! 200 g d'acide citrique,
- ! 300 g de sel fin,

Bien mélanger le tout et mettre la poudre dans un bocal en verre.

Utilisation : 2 cuillères à café par machine. Mettre du vinaigre blanc dans le bac de rinçage.

**Avis** : testé et approuvé même sur cycle court à 30°C

### LIQUIDE VAISSELLE MAIN

- ! 2 càs de vinaigre blanc,
- ! 2 càs de cristaux de soude,
- ! 2 à 3 càs de savon noir
- ! 20 gouttes d'huile essentielle (au choix, tea-tree, citron, menthe...),
- ! 0,5 l d'eau bouillante

Verser le savon noir dans l'eau bouillante. Ajouter le vinaigre blanc, les cristaux de soude. Mélanger.

Laisser refroidir.

**Avis** : testé et approuvé mais résultat très liquide, attention au surdosage ! Nettoie et dégraisse bien sauf les plats trop gras, qui le restent un peu. Approuvé aussi par des mains de mécano bien cracra.

### NETTOYANT DESINFECTANT MULTI-USAGES

- ! 2 càs de bicarbonate de soude
- ! 1 càs de vinaigre blanc
- ! 3 càs d'huile essentielle (lavande, tea-tree, citron)
- ! 1 bidon de 2 litres d'eau

Verser le bicarbonate de soude dans le bidon ; ajouter les 2 l d'eau chaude, mélanger.

Mettre dans un verre le vinaigre blanc + l'HE. Verser le mélange dans le bidon.

Bien secouer. Il est aussi possible de le mettre dans un vaporisateur.

### DESINFECTANT BOIS

- ! ¼ de tasse de vinaigre blanc
- ! ½ tasse de savon de marseille liquide ou fondu

- ! quelques gouttes d'huile d'olive
- ! 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de pin

## NETTOYANT SOLS – VITRES - CUVETTES WC au VINAIGRE BLANC

SOLS :

50 % eau, 50 % vinaigre blanc, quelques gouttes d'HE.

VITRES :

50 % eau chaude, 50 % de vinaigre blanc dans un vaporisateur.

CUVETTES WC :

1 à 2 tasses de vinaigre blanc – laisser agir pendant 2 heures.

### DEBOUCHEUR EVIER/WC

- ! Mettre une tasse de bicarbonate de soude dans la cuvette ou le siphon : laisser agir quelques minutes
- ! Mettre une tasse de vinaigre blanc : laisser agir 20 minutes
- ! Rincer à l'eau chaude pendant 1 minutes

## DECAP'FOUR

Faire une pâte avec de l'eau et du bicarbonate de soude.

Etaler et laisser agir pendant la nuit.

Vaporiser de vinaigre blanc, laisser quelques minutes agir puis frotter et enlever le tout.

**Avis :** testé sur un four n'ayant pas vu d'éponge depuis trop longtemps. Le résultat n'était pas impeccable mais cela provient moins de la recette que du manque d'assiduité de la ménagère.

## LESSIVE EN POUDRE POUR LINGE BLANC

- ! 275 g de copeaux de savon de Marseille,
- ! 275 g de bicarbonate de soude,
- ! 275 g de cristaux de soude,
- ! 175 g de percarbonate de soude.

Bien mélanger le tout et mettre dans un bocal.

**Utilisation** : 4 cuillères à soupe par lessive + quelques gouttes d'huile essentielle dans le bac de rinçage.

## LESSIVE LIQUIDE POUR LINGE PAS BLANC

- ! 150 g de copeaux de savon de Marseille,
- ! 5 càs de bicarbonate de soude,
- ! 15 gouttes d'huile essentielle au choix (tea-tree, lavande...),
- ! 2 litres d'eau.

Mettre le savon de Marseille dans l'eau bien chaude, dans un bidon de 3 l. Mélanger puis ajouter le bicarbonate de soude et l'H.E.

Compléter avec de l'eau tiède.

**Utilisation** : mélanger avant chaque utilisation. Mettre 20 à 25cl de lessive liquide par machine.

**Avis** : testé et approuvé en cycle court à 30°C. Testé sur linge de travail (un agriculteur ça salit énormément) mais pas sur « cacastrophe » de bébé. Cela dit, en détachant avant-lavage, le savon de Marseille fait des ravages !

## PRODUITS D'HYGIENE ET COSMETIQUES

### CREME HYDRATANTE VISAGE – Effet bonne mine

- ! 1 càs d'huile végétale de carotte
- ! 1 càs d'huile végétale au choix\*
- ! 3 càs d'hydrolat\*
- ! 1 càs de gel d'aloé véra
- ! 3 càc de lécithine de soja moulue
- ! Optionnel : 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (conservateur)
- ! Optionnel : 1 pointe de gomme de guar (émulsifiant)

Pour les huiles végétales et les hydrolats : voir les rubriques « comment choisir mes huiles végétales/hydrolats ».

Mélanger la lécithine et les huiles végétales.

Mettre 1 à 2 minutes au bain-marie puis laisser reposer 30 minutes. Mélanger et laisser reposer 30 minutes à nouveau. Bien mélanger avant de transvaser le tout dans un bol. Fouetter au batteur.

A conserver au frais.

## SOIN REPARATEUR VISAGE

- ! 10 ml HV rose musquée
- ! 6 gouttes HE hélichryse
- ! 6 gouttes HE lavande vraie

## CREME HYDRATANTE ANTI-RIDE

Pour ½ tasse (env. 3 mois)

- ! ¼ de tasse d'huile d'amande douce
- ! 2 càs d'huile de noix de coco
- ! 2 càs de cire d'abeille
- ! ½ càc d'huile de germe de blé ou vit.E
- ! 1 càs de beurre de karité
- ! ½ càs d'huile d'argan
- ! ½ càs d'huile de rose musquée
- ! Huile essentielle au choix (12 gouttes de Ciste ladanifère + 3 gouttes de Géranium d'Egypte)

La Ciste ladanifère a de fortes propriétés régénérantes, le Géranium d'Egypte est purifiant et apaisant, de plus il a une agréable odeur fleurie.

Placer tous les ingrédients dans un bocal en verre et faire fondre au bain-marie.

Verser le tout dans un pot en verre et laisser reposer à température ambiante jusqu'à durcissement.

Garder dans un endroit frais.

**Avis :** testé et approuvé. La crème se transforme en huile. Le résultat est léger et très agréable. Le voile gras est vite absorbé par la peau. Pour l'efficacité...on verra dans quelques années !

## HUILE ANTI-AGE

- ! 1 càc d'huile de rosier, d'onagre, d'argan ou d'avocat
- ! 15 ml d'huile de jojoba
- ! 1 càc d'huile d'argousier
- ! 1 càc d'huile de germe de blé ou 5 capsules de vitamine E
- ! 6 gouttes d'huile essentielle de ciste ladanifère
- ! 6 gouttes d'huile essentielle de petit grain
- ! 6 gouttes d'huile essentielle de bois de rose, lavande, myrte, ylang-ylang ou géranium

Mélanger les huiles végétales dans un flacon à pompe puis rajouter les huiles essentielles. Laisser macérer 2 jours avant utilisation.

## CREME CONTOUR DES YEUX

### A l'Aloe vera et huile de pépin de raisin

- ! 1 càc d'Aloé Vera
- ! 2 gouttes d'huile de pépin de raisin
- ! 1 càc de cire d'abeille

Mélanger et laisser reposer avant usage

### A l'huile d'olive et beurre de cacao

- ! 1 cas de beurre de cacao
- ! quelques gouttes d'huile d'olive

Faire fondre le beurre de cacao à feu doux et rajouter l'huile.

## CREME CONTOUR DES YEUX ANTI-RIDES

- ! 15 g de cire d'abeilles
- ! 8 g d'huile végétale d'argan
- ! 4 g d'huile végétale de rose musquée
- ! 10 gouttes d'huile essentielle de géranium

Faire fondre la cire au bain-marie puis mélanger avec le reste à la spatule.  
Verser dans un récipient hermétique.

## LOTION TONIQUE

Pour 50 ml :

- ! 25 ml d'hydrolat
- ! 25 ml d'huile végétale
- ! 2 gouttes d'huile essentielle
- ! 2 gouttes de vit. E ou huile de germe de blé

Pour les huiles végétales et les hydrolats : voir les rubriques « comment choisir mes huiles végétales/hydrolats ».

## DEMAQUILLANT YEUX

- ! 2 càs d'huile végétale d'amande douce
- ! 2 càs d'huile végétale de sésame
- ! 1 càs de miel ou de sirop d'agave
- ! 1 càs de bicarbonate de soude
- ! 3 càs d'eau

Mélanger l'eau et le bicarbonate de soude. Ajouter les huiles végétales puis le miel ; remuer.

Laisser reposer 24 heures en secouant de temps en temps.

## BAUME à LEVRES

- ! 5 g de beurre de karité
- ! 5 g d'huile végétale au choix
- ! 2 g de cire d'abeille ou végétale (candellila)
- ! 2 g d'huile de germe de blé (plein de vit. E : améliore la conservation)
- ! 2-3 gouttes d'huile essentielle au choix

Pour les huiles végétales : voir la rubrique « comment choisir mes huiles végétales ». Pour les huiles essentielles, c'est selon vos goûts : vanille, orange, géranium (sent la rose ) ...

Faire fondre le beurre, l'huile végétale et la cire au bain-marie.

Ajouter l'huile de germe de blé et mélanger. Verser le tout dans le contenant de votre choix (petit pot, stick à lèvres...) Attention la solidification est rapide !

## CREME HYDRATANTE CORPS AU CHOCOLAT

- ! 50 g de beurre de cacao
- ! 50 g d'huile de coco
- ! 25 g d'huile d'amande douce (ou huile neutre)
- ! 1 càc de cacao en poudre
- ! 5 à 10 gouttes d'huile essentielle d'orange (opt)
- ! 2 capsules de vit.E ou huile de germe de blé ou de bourrache

Faire fondre le beurre de cacao et l'huile de coco au bain-marie.

Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Laisser refroidir au froid pendant 30 minutes.

Lorsque le mélange s'est bien raffermi, sans être solide, fouetter énergiquement. Quand la crème commence à prendre, plonger le bol dans de l'eau glacée et continuer de battre encore quelques minutes.

La crème peut se conserver à T°C ambiante car elle ne contient pas d'eau.

**Avis** : testé et approuvé. La crème se transforme en huile. Le résultat est léger et très agréable. J'ai remplacé l'huile essentielle d'orange (**photo sensibilisante**) par **5 gouttes d'Ylang Ylang afin d'avoir un parfum très léger.**  
**Attention, le cacao colore un peu : à éviter avec des habits clairs. Je pense aussi qu'on peut l'enlever de la recette...**

## HUILE SECHE CORPS

- ! 40 g d'huile végétales sèches
- ! 5 g de macérât huileux
- ! 33 gouttes de fragrance cosmétiques (opt)
- ! 4 gouttes de vit. E ou huile de germe de blé

Pour les huiles sèches : voir la rubrique « comment choisir mes huiles végétales ».

Pour le macérât huileux : monoï, fleurs de tiaré, calendula (apaisant) ...

Mettre l'huile et le macérât dans un saladier et mélanger.

Ajouter les autres ingrédients 1 à 1 en mélangeant bien entre chaque.

Transférer dans un flacon.

## GOMMAGE DOUCEUR HYDRATANT

Pour 300 ml :

- ! 50 g de savon (Alep, Marseille...)
- ! 30 ml ou 2 càs d'huile de coco
- ! 10 g de graine de pavot
- ! 125 ml d'eau
- ! Optionnel : 6 à 8 gouttes d'huile essentielle au choix

Râper finement le savon et le mettre dans une casserole avec l'eau. Le chauffer doucement pour le dissoudre.

Ajouter l'huile de coco et l'huile essentielle. Bien mélanger.

Retirer du feu puis rajouter le pavot.

Bien mélanger et mettre en pot.

## DEODORANT SOLIDE

- ! 100 g d'huile de coco liquide
- ! 60 g de bicarbonate de soude fin
- ! 40 g de fécule ou d'arrow-root
- ! 10 g d'huile essentielle de lavande
- ! 10 g d'huile essentielle de palmarosa
- ! Optionnel : 10 de cire d'abeille ou végétale

Faire fondre l'huile de coco puis la verser dans 1 pot.

Ajouter cuillère par cuillère le bicarbonate et la fécule en fouettant avec une fourchette.

Ajouter les huiles essentielles et mélanger.

Transvaser dans le contenant de votre choix puis laisser raffermir.

**Utilisation :** Application avec les doigts directement si le mélange est en pot. On peut aussi le mouler et l'utiliser comme un stick en le conservant au frigo ou en rajoutant

de la cire (la faire fondre au bain marie avec l'huile de coco). On peut aussi recycler ses vieux sticks déodorant en coulant le mélange dedans !

**Avis :** testé et approuvé ! Fais complètement son travail lors d'une journée « normale ». Si vous êtes amené à beaucoup transpirer (efforts, stress, chaleurs...) attendez-vous à sentir un peu de sous les bras en fin de journée mais c'est normal et cela revient au même avec les déo du marché plein de sa\*\*\*\*ies, donc j'approuve !

## DENTIFRICE SOIN DES GENCIVES

- ! 1 càc café d'argile blanche surfine
- ! 1 càc d'argile verte surfine
- ! 6 clous de girofle broyés en poudre
- ! 1 petite pincé de cannelle en poudre
- ! 1 càc de poudre de racine d'iris
- ! 1 càc de camomille allemande(fleurs broyées) pour les gencives sensibles (facultatif).

Mélanger le tout.

Si l'on préfère la consistance d'une pâte, rajouter une infusion ou un hydrolat de votre choix (camomille allemande pour les gencives).

La poudre de racine d'iris a le même effet blanchissant que le bicarbonate de soude, sans être agressif pour l'émail et peut donc être utilisé quotidiennement.

**Utilisation** : mettre la pâte dans un petit pot et se servir à l'aide d'une petite cuillère afin d'éviter de tremper la brosse à dent directement dans la préparation. Pour ma part, j'utilise les « piques apéro » en bambou que l'on trouve dans le commerce. Pour la poudre une petite salière peut faire l'affaire.

**Avis** : testé et approuvé. Pour masquer le goût épicé et donner un effet fraîcheur, on peut rajouter 3 gouttes d'huile essentielle de menthe.

## SHAMPOOING POUR CHEVEUX SECS

- ‡ 2 càs de savon de Marseille en copeaux
- ‡ 1 càs d'huile d'olive
- ‡ 1 jaune d'oeuf
- ‡ le jus d'un citron

Dans un bol, verser les copeaux de savon de Marseille fondus au bain-marie.

Ajouter l'huile d'olive, puis le jaune d'oeuf et le jus de citron quand le savon de Marseille a refroidi. Mélanger

**Utilisation :** faire la préparation avant le shampoing, car elle ne se conserve pas. Laisser agir 10 mn avant de rincer.

**Avis :** testé en remplaçant le savon de Marseille fondu par des copeaux de savon d'Alep non fondus...résultat les copeaux restent dans les cheveux et les cheveux sont très gras même après de multiples rinçages. Effet mèches grasses garanti ! J'ai dû faire deux shampoings normaux pour enlever l'excédent d'huile.... J'ai tester à nouveau en faisant fondre le savon d'Alep (que je pense moins agressif pour le cuir chevelu que le savon de Marseille ) et en ne mettant qu'un peu d'huile d'avocat : effet mèches grasses garanti aussi. Le savon de Marseille est surement un peu plus dégraissant....à suivre.

## Comment choisir ses huiles végétales ?

Amande douce : peaux sèches à normales, aide à la cicatrisation

Argan : pour les peaux sèches et/ou matures

Avocat : pour les peaux sèches et/ou matures

Bourrache : pour les peaux sèches et/ou matures

Chanvre : pour les peaux sèches et mixtes

Coco : lubrification et hydratation

Fruit de la passion\* : anti radicalaire et régénérant

Jojoba : pour les peaux sensible, sèches, mixtes et/ou matures

Macadamia\* : anti déshydratation et cicatrisante

Noyaux d'abricot pour peaux sèches et/ou matures

Olive pour peaux sèches

Pépins de raisin : pour les peaux mixtes

Rose musquées : pour les peaux matures

\* Huiles sèches

## Comment choisir ses hydrolats ?

Fleur d'oranger : peaux sèches, effet régénérant

Bleuet : peaux fatiguées et yeux

Rose : peaux matures

Ciste ladanifère : lissant, raffermissant, astringent et régénérant : peaux matures, sujette aux rougeurs, après-rasage