



Gel d'aloë vera

Ingrédients :

- 1 feuille d'aloë vera

Ustensiles :

- 1 couteau
- 1 blender



Préparation : 10 minutes

1. Faire tremper la feuille d'aloë 24h dans l'eau pour retirer toutes traces de latex (suc jaune orangé).
2. Eplucher la feuille.
3. Passer le gel dans le blender.

C'est prêt !!!

- Se conserve dans un bocal quelques jours au frigo ou 8 mois au congélateur



Hydrolat

Ingrédients :

- 500 g de plantes fraîches (fleurs, mélisse, thym, menthe...)
- 500 ml d'eau

Ustensiles :

- Faitout et son panier cuisson
- 2 bols résistants à la chaleur
- 1 couvercle à poignée ronde
- Un pack de glacière ou glaçons
- 1 bocal stérile et sec



Préparation :

1. Dans le faitout, déposer un bol à l'envers et le panier vapeur dessus. Dans le panier vapeur, mettre un bol à l'endroit bien au centre.
2. Déposer vos plantes autour du bol 2 (dans le panier vapeur), l'eau autour du bol 1.
3. Mettre le couvercle à l'envers, de sorte à ce que la poignée soit vers l'intérieur. Déposer les packs de glace dessus et faire chauffer 30 min.
4. Récupérer l'hydrolat dans le bol 2.