

## Idées de recettes

Anne-Sophie, notre gentille animatrice de l'atelier [Secrets et Merveilles de Plantes](#), vous propose quelques recettes originales pour fabriquer avec beaucoup d'amour des petits cadeaux. Pour vous ou à offrir, faites-vous plaisir et savourez.

*Son conseil* : « Variez les contenants, lâchez-vous sur les étiquettes et la déco, surprenez par les goûts, en remerciant mère Nature et son Créateur ! »

*Ses recettes* :

### ♣ Sels d'ortie :

=> sel+ortie+livèche ou ortie +thym, romarin, fenouil, berce....avec une prédominance de l'ortie, si riche en minéraux et vitamines

En général 15% du poids de sel en plantes sèches, mais vous pouvez charger un peu plus, c'est ce que je fais !

Idem pour du **sucré** à parfumer selon le gout ! Testez, jouez la surprise.

### ♣ Gomasio pour des pots de 50 gr

40 g de sésame complet

5 g de sel de Guérande par exemple

5 g de plantes séchées : ortie, estragon...

Dans une poêle, faire blondir le sésame pendant 2 à 3 minutes en mélangeant bien afin que le sésame ne brûle pas. Dans un mixeur ou encore au mortier, broyer grossièrement le mélange, il doit rester des graines entières. Laisser refroidir et mélanger avec le reste des ingrédients...

### ♣ Sels de bain

=> Sels d'Epsom (sulfate de Mg, soufre et oxygène : anti-inflammatoire, permet de libérer des toxines et de soulager des douleurs articulaires et musculaires) OU du sel de mer non raffiné, comme du sel de Guérande

Pour un pot de 100ml :

- 5 cuillers à soupe sel d'Epsom
- 6 gouttes d'huile essentielle (lavande fine/ cèdre de l'atlas/ camomille/Néroli/Ylang-ylang/Marjolaine à coques/Géranium rosat....)

*Vous pouvez en faire aussi des petits pochons à accrocher au robinet de la baignoire, pour éviter de boucher le siphon....*