Comment faire du gel d'aloé vera ?

Ingrédients : -Une feuille d'aloe vera
-du conservateur (huile de germe de blé..)

Pourquoi ce gel peut-il être utile ?

- Il apaise les brûlures, les coups de soleil, les piqûres
-résorbe les boutons d'acné et tâches
-soulage les ampoules, les bleus
-hydrate et tonifie la peau
-assouplit et nourrit les cheveux

1) Si l'on vient de couper la feuille et qu'un liquide vert en coule, la faire tremper pendant 24 heures dans de l'eau (en changeant l'eau plusieurs fois) afin d'extraire la substance toxique appelée aloïne.

2) Couper les extrémités de la feuille ainsi que les bords dans toute la longueur. La couper en morceaux afin de faciliter l'épluchage. Bien gratter la pulpe qui est à l'intérieur.

3) Passer cette pulpe au mixeur jusqu'à obtenir la consistance d'un gel homogène et visqueux.

4) Le garder au frais et le consommer rapidement ou incorporer quelques gouttes de conservateur (huile de germe de blé ou vitamine E).

Recette tirée de « Tout faire soi-même », Tana éditions

DEGRON Romane 3°2