

FAIRE SA PROPRE EAU FLORALE : LA RECETTE



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille stérilisée (opaque ou non)
- 1 bonne poignée de fleurs/plantes séchées ou fraîches en fonction de ce que vous voulez obtenir comme résultat.



OÙ?
DANS LES BOUTIQUES
BIO ET EN PHARMACIE

1. PRÉPARATION

-Dans ¼ de litre d'eau minérale (en bouteille, pas du robinet en raison de la forte teneur en calcaire), **amenez** à ébullition une poignée de fleurs et/ou de plantes fraîches ou sèches en fonction de ce que vous voulez traiter. **Retirez** ensuite la casserole du feu.



-**Laissez refroidir** hors du feu durant 15 minutes. **Filtrez** le tout et **versez** l'eau dans une bouteille si possible opaque mais surtout stérilisée !
Votre eau florale se conservera environ une semaine au frigo

LE CONSEIL

Si vous avez la peau...

Sèche > camomille, souci, mauve

Grasse > lavande, romarin, sauge, thym, menthe, hamamelis

Normale > souci, sureau, mélisse, fleur d'oranger, tilleul

Mixte > lavande, rose, sauge, thym, menthe, hamamelis

Irritée > flocons d'avoine, camomille

Sensible > verveine, millepertuis, camomille, tilleul