



# Envie D'HUILE DE ROMARIN multifonctionnelle?

## HUILE DE ROMARIN En cuisine ou à la salle de bain

### INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de laurier
- 1 cc de graines de poivre
- 6 brins de romarin frais ou séché
- 1l d'huile de colza suisse

**Facultatif:** 2 petits piments: ajouter si vous préférez une huile plus épicée.

### PRÉPARATION

1. Laver les herbes aromatiques, bien sécher avec du papier absorbant, si non, il y a risque de moisissure.
2. Remplir un verre avec tous les ingrédients, fermer. Laisser reposer au moins 2 semaines au frais et à l'abri de la lumière (éviter le frigo).
3. Filtrer l'huile à travers un papier-filtre. Remplir une bouteille propre et sèche avec l'huile préparée. A volonté ajouter un brin de romarin séché. Conserver au frais et à l'abri de la lumière (éviter le frigo).

### DURÉE DE CONSERVATION

6 mois, utiliser la bouteille entamée dans les 30 jours.

**Attention:** le brin de romarin séché doit toujours être recouvert d'huile ou être retiré, si non, risque de moisissure.

### UTILISATION

**En cuisine:** pour les sauces à salades, les pizzas, la marinade pour viande etc.

**A la salle de bain:** comme base (arôme, parfum) pour la production de soins de la peau et des cheveux. Pour les produits de soin, il faut s'en tenir à l'huile de romarin pure, car trop d'autres épices pourraient irriter votre peau et l'huile développe un parfum trop intense.



### TIPS

- Préférer les herbes aromatiques ce qui intensifie le parfum/odeur.
- Les bocaux doivent être bien fermés et l'huile doit infuser au moins deux semaines (plus c'est long, plus c'est intense).
- Contrôler régulièrement si toutes les herbes sont couvertes d'huile, si non les herbes moisissent et commencent à fermenter.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



FLAVIA URSPRUNG