

# Fabriquer son propre BLUSH à la maison?

## BLUSH

### MATÉRIEL

#### Blush poudre:

- 1 cc de fécule de maïs ou d'arrow-root (Maranta)
- 1 cc de poudre de betterave rouge\*
- 1 petit pot vide

#### Blush crème (à appliquer sur la peau):

- 1 cs de betterave rouge (crue) râpée ou coupée en petits cubes
- 1 cs de graisse de coco ou de beurre de karité
- 1 petit pot vide

\* La poudre de betterave rouge est disponible dans les grandes drogueries/pharmacies et les rayons des ingrédients de pâtisserie. On utilise la poudre pour colorier divers met. Bien entendu, il est également possible de préparer la poudre soi-même en faisant sécher la betterave crue au four/déshydrateur et en la broyant ensuite dans un mortier.

### INSTRUCTIONS

#### Blush poudre:

Mélanger les deux ingrédients, remplir et le blush est déjà prêt. On peut jouer avec la quantité des différents composants en fonction de la teinte que l'on souhaite obtenir.

#### Blush crème:

1. Éplucher la betterave et la râper ou la couper en cubes.
2. Réduire en purée une cuillère à soupe de betterave et deux cuillères à soupe de graisse de coco jusqu'à obtenir une masse homogène.
3. Verser la masse dans la petite boîte et congeler.

### UTILISATION

**Blush crème:** pour prélever le blush, passer deux doigts sur la surface du rouge congelé et appliquer sur les joues. La température du corps le fait fondre immédiatement et la petite quantité de couleur sur les doigts suffit pour toute la journée. Le soir, enlever le blush avec du savon ou du démaquillant.

### CONSERVATION

**Blush crème:** env. 4–6 mois / **Blush poudre:** env. 12 mois

Grâce à l'utilisation de la poudre de betterave, la masse ne doit pas être mise au congélateur et se conserve donc plus longtemps et plus facilement.



### TIPS:

- Lors de la transformation des betteraves, le port de gants est recommandé pour éviter toute coloration des mains. Il est également possible d'enduire les mains d'huile afin de les rendre plus résistantes et la coloration des mains s'élimine plus facilement.
- Le blush crème peut également être utilisé comme soin pour les lèvres. La teinte peut être facilement modifiée. En ajoutant 1 cs de d'huile de coco en plus, le rouge devient plus clair et en ajoutant une pointe de couteau de poudre de cacao, la teinte devient un peu plus chaude.
- Après l'application du fard à joues, il se peut que la betterave sente un peu. Cela n'est pas grave, mais peut être atténué par quelques gouttes de d'huile essentielle.

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



FLAVIA URSPRUNG