



Les infos du mois

Une petite sélection de produits cosmétiques pour offrir à quelqu'un qu'on aime (soi-même c'est ok aussi!)

Le lien pour retrouver toute l'offre vrac du site (je finalise la mise à jour du conditionné)

Je vais refaire une commande produits de chez Fleurs de peau: hydrolats, baumes, roll-on, huiles...

Le plus simple c'est d'aller voir sur son site ce qu'elle propose et vous me mettez un petit mot pour me dire ce qui vous intéresse (réponse avant le 31 mai)

<https://www.fleurs-de-peau.fr/>

Et pour finir, un petit récap des huiles que je propose au camion avec leurs usages et bienfaits

**Merci pour votre présence, votre fidélité, et de me permettre de vivre de ce qui m'anime tout en encourageant une alternative aux grandes surfaces
Je vous souhaite une jolie journée ☺**

**Laetitia
épicière-semeuse-chanceuse**



La Sélection

l'Épicerie itinérante propose

Une idée cadeau "Fête des mères"

une huile de cerise de Lorraine
+
un savon coeur Potions et bulles
=
16€

l'Épicerie itinérante propose

Une idée cadeau "Fête des mères"

un savon au lait d'ânesse
+
un baume nourrissant
=
16€

l'Épicerie itinérante propose

Idées cadeau "en vrac"

baume réparateur 14€
baume lèvres 7€
sérum 15€
parfum solide 12€

un petit cadeau pour tout achat d'un de ces produits

Le lien

[cliquez ici pour aller sur le site Graines d'essentiel](#)

Quelques produits Fleurs de peau





Les huiles

>> Les huiles locales (Meurthe-et-Moselle):

- colza

robe jaune ambrée, bien équilibrée. goût subtil qui respecte la saveur des aliments
s'utilise principalement en assaisonnement et sauces froides
parfaite pour les marinades ou des mayonnaises...
riche en Omega 3* et en vitamine E antioxydante

- tournesol

robe jaune clair, goût doux et prononcé
permet toutes les utilisations culinaires même les pâtisseries, convenant à tous les assaisonnements, peut être chauffée mais ne pas l'utiliser à haute température
riche en Omega 6 et vitamine E

- camelina

robe jaune d'or, aux arômes d'herbes fraîches et d'asperge. saveurs végétales avec une note délicate d'amande
parfaite pour les salades, les crudités, les sauces et les plats à base de fromage frais de chèvre ou en filet sur vos légumes et purées après cuisson
ne supporte pas la cuisson, on la consomme à cru sans exception.
riche en Omega 3*(environ 30%), en Omega 6, en Omega 9, en vitamine E
également très intéressante en usage cosmétique: cicatrisant, anti-inflammatoire, assouplissante et nourrissante

- carthame

robe ambrée presque rouille, délicate. saveurs herbacées et florales appuyées d'un léger goût d'artichaut
s'utilise exclusivement à froid pour réaliser sauces, vinaigrettes et mayonnaises
se marie parfaitement aux carpaccios et taboulés, aux salades, tajines...
ne supporte pas la cuisson, on la consomme à cru sans exception
également très intéressante en usage cosmétique: apaisante, nourrissante, hydratante, peau abimée, cheveux cassants

- chanvre

délicate et équilibrée à la robe émeraude-vert cuivré. saveurs végétales et herbacées
elle développe de légères pointes de fraîcheur et dégage un léger goût de noisette
s'utilise principalement à froid (ou en fin de cuisson)
idéale avec une salade d'avocat ou de crudités ou pour réaliser les marinades de poissons ou de crustacés
très riche en Omega 3* et en Omega 6. profil en acides gras essentiels presque idéal par rapport aux besoins humains
également très intéressante en usage cosmétique: régénérante, revitalisante, anti-âge, apaisante, calmante, anti-inflammatoire

- noyaux de cerise

usage cosmétique: douce et facilement absorbée par la peau, s'utilise dans vos préparations pour nourrir les peaux sèches et protéger de la déshydratation
riche en vitamine E, phytostérols et acide alpha-éléostéarique, elle fait merveille comme actif anti-âge et régénérant pour lutter contre les signes du vieillissement cutané. Très émolliente et d'odeur douce, elle est également idéale pour préparer des huiles de massage ou comme support pour l'aromathérapie.

>> Les autres huiles

(la plupart des huiles gagnent à être conservées au froid)

- noisette

robe jaune dorée, au parfum délicat offrant un goût subtil exceptionnellement fruité
note pralinée qui relève préparations salées et sucrées

révèle toutes ses qualités gustatives en assaisonnement à froid, ne supporte pas les hautes températures
idéale avec des salades d'endives, de mâche, de pommes de terre, ou de lentilles vertes, de cèpes...

également très intéressante en usage cosmétique: huile pénétrante excellente pour les massages, régulatrice de sébum (convient pour les peaux grasses)

- *noix*

robe jaune ambrée, fine et délicate. saveur subtile et parfumée idéale pour les assaisonnements chauds ou froids, sur les légumes vapeur, les crudités, les viandes blanches et volailles, elle apportera de nouvelles saveurs dans les pâtisseries

en vinaigrette, elle sera parfaite mariée à un vinaigre doux...
riche en omega 3*

également très intéressante en usage cosmétique: peau sèche, irritée, sensible..

- *olive*

robe verte aux reflets jaunes au goût équilibré. saveur persistante, fruitée et poivrée supporte toutes les cuissons, et convient à tous les assaisonnements

- *pépins de raisin*

robe jaune pâle, quasiment pas de goût, juste une pointe de fraîcheur en bouche parfaitement stable, résiste aisément aux hautes températures

idéale pour toutes fritures, fondues, mais s'utilise aussi en vinaigrette, mariée à une huile plus corsée, elle en capte les autres arômes

également très intéressante en usage cosmétique: anti-oxydant, séborégulatrice, régénérante cutanée, cheveux secs

- *pépins de courge*

robe caramel aux reflets rouges. saveur fruitée légèrement sucrée
arômes puissants et équilibrés tout en gardant une fraîcheur en bouche et une pointe d'amertume

usage réservé principalement à l'assaisonnement

surprenante par sa couleur rougeâtre, son goût très parfumé et son nez présentant une finale poivrée, elle est utilisée pour apporter une saveur unique aux salades, aux plats en sauce, soupes et autres préparations culinaires

également très intéressante en usage cosmétique et santé: anti-inflammatoire prostatique, nourrissante, régénérante cutanée, anti-carie

- *sésame*

goût légèrement « noisetté », doux et agréable

huile stable à la saveur expressive et subtile, idéale en assaisonnement ou en fin de cuisson

parfaite pour toutes les recettes asiatiques et préparations au wok

relève et accompagne idéalement les légumes racines, les poissons, les crustacés et le poulet...

- *coco*

riche en acides gras saturés et en acide laurique

aspect figé (sous environ 28°C), sa pâte est claire et nacrée

stable à forte température et permet un usage fréquent pour toutes les préparations salées et sucrées. mais ne convient pas à la friture

également très intéressante en usage cosmétique : nourrissante, fortifiant

capillaire, anti-bactérienne

(Pour plus d'infos sur les propriétés de ces huiles, notamment au niveau de leur usage cosmétique, je vous conseille d'aller consulter le site de la Compagnie des sens.

Pour leur usage nutritionnel, une bonne adresse: la pharmacie des 3 Forêts à Badonviller)

"Apprends à vivre avec le doute .
La certitude est le réconfort des idiots"

?

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

