

# DIY – Baume huileux au pissenlit (réparateur)

Bonjour à toutes et tous

Dès que l'on commence à s'intéresser aux vertus médicinales des plantes, le pissenlit prend vite une place importante. Ses feuilles sont riches en vitamines et minéraux, ses racines peuvent être utilisées broyées pour remplacer le café, les tisanes de feuilles ont des vertus dépuratives, etc. Du côté culinaire, le pissenlit est aussi utilisable en salade, et ses fleurs permettent de concevoir un étonnant miel de pissenlit (la *cramailote*) tout à fait bluffant.

Bref, tout dernièrement, dans un de mes livres favoris, j'ai (re?)découvert que les fleurs ont des propriétés réparatrices pour la peau et qu'elles peuvent être utilisées pour former un baume protecteur pour l'hiver. Même si cela peut paraître fantaisiste, on peut avoir de bonnes surprises (et c'est peu onéreux, zéro déchet,...). J'ai donc été cueillir mes fleurs, préparé mon baume, puis pensais le ranger au placard jusqu'à l'hiver. C'était sans compter sur le froid de la semaine dernière qui m'a clairement poussé à l'essayer plus vite que prévu. Je ne vais pas vous mentir : ce n'est pas aussi réhydratant qu'une crème spécialisée achetée para-pharmacie, mais, on sent que cela fait du bien aux mains. Je l'ai utilisé 3-4 fois sans aucun regrets, et n'hésiterais pas à en faire de même l'hiver prochain (voir avant).

En attendant, je voulais partager cette idée avec vous au cas où cela vous amuserait de préparer un remède aux plantes. Vous pourrez largement le conserver 1 an. J'espère que l'idée vous amusera



- DIY : BAUME HUILEUX  
AU PISSENLIT -

# Tutoriel : Baume huileux au pissenlit

**Saison : Fin Février – Mars puis une « saison 2 » début octobre**

## Matériel

Pour le baume (pour 1 petit pot en verre de 200ml) :

- 15 fleurs de pissenlit
- 135 ml huile de tournesol
- 20 g de cire d'abeille
- 5-6 gouttes de conservateur vitamine E
- 1 pot (contenance 200 ml environ)
- 1 petit fouet

## Réalisation

### Étape 1 : Cueillette

Cueillez des fleurs de pissenlit plutôt jeunes. Vous pouvez les repérer car leur fleur a une surface plutôt plate et non bombée.

Faites les sécher 4-5 jours au soleil.

### Étape 2 : Le baume

- Pesez l'ensemble des ingrédients.
- Placez l'huile et les fleurs de pissenlit sèches dans une casserole puis faites chauffer à feu très doux.
- Couvrez, puis laissez infuser à feu très doux pendant 30 minutes.
- A l'issue de ce temps, ajoutez la cire d'abeille.

Mélangez délicatement jusqu'à ce qu'elle soit entièrement fondue et bien incorporée dans l'huile.

- Ébouillantez le pot dans lequel vous placerez le baume
- Versez la préparation (encore chaude) dans le pot
- Laissez refroidir.

**Utilisation** : Ce baume s'utilise en couche fine notamment sur les mains en hiver. Faites attention qu'il laisse une sensation huileuse, donc attendez un peu avant de toucher les objets. □

**Conservation** : 1 an dans un placard à l'abri de la lumière

---