

FABRIQUEZ VOUS-MEME VOTRE HUILE D'AIL

Pelez une tête d'ail; écrasez bien chaque gousse; versez dans un litre d'huile d'olive; laissez macérer un mois avant de filtrer. Utilisation quotidienne et habituelle de l'huile d'olive.

VOUS POUVEZ PREPARER DE LA MEME FAÇON DE L'HUILE AU

Thym, gingembre, curcuma, clous de girofle, laurier, romarin, sauge

Prenez environ 50 g de plantes fraîches; découpez-les et écrasez-les pour extraire leur huile essentielle volatile. Même préparation que ci-dessus.