



[Visualiser l'article](#)

Recette maison : comment faire son savon gommant soi-même

Une recette au chocolat et marc de café



Envie de fabriquer vos cosmétique vous-même et de limiter vos déchets ? Découvrez alors la recette de ce savon gommant à base de café et de cacao grâce aux astuces d'Alison Fleck dans son [livre](#) de recettes naturelles, *Savons naturels* ([éditions Solar](#)).

Pour prendre soin d'elle, les femmes sont de plus en plus demandeuses de produits naturel comme le savon de Marseille mais aussi de produits de beauté à confectionner soi-même comme cette recette de savon gommant. Ah cette délicieuse odeur de cacao et de café... difficile de résister ! Aussi beau qu'appétissant, ce savon pour le corps est idéal pour profiter d'un gommage tout en recyclant les restes de votre café matinal.

Avec son livre de recettes et conseils "Savons Naturels" (aux éditions Solar), Alison Fleck nous propose donc de découvrir la saponification à froid, une technique qui permet de ne pas chauffer le savon et ainsi de respecter les matières premières et de préserver leurs propriétés. Le savon reste naturellement glyciné et sur-gras. Il libère les bienfaits des éléments incorporés lors du lavage et hydrate mieux la peau qu'un savon industriel.



[Visualiser l'article](#)

Cerise sur le gâteau : avec quelques gestes et astuces simples, les savons réalisés à la maison seront aussi beaux que sains ! Ces créations marbrées sont remarquables, très esthétiques et du plus bel effet dans notre salle de bains. Nous avons choisi aujourd'hui de vous faire découvrir un de nos DIY préférés, tiré de cet ouvrage bien pratique: **le savon gommant pour le corps, au chocolat et marc de café.** Pour cela, **il vous faut** : 50 grammes d'huile de coco, 50 grammes d'huile d'olive, 181 grammes de beurre de karité, 36 grammes de soude caustique, 83 grammes d'eau, 2 grammes de marc de café sec et 4 grammes de cacao en poudre non sucré (Pour 4 savons de 90 g - Surgras 12 %).



CAHIER DIY_SAVONS_INT.indd 34

22/07/2020 16:03

Voilà à quoi va ressembler votre savon gommant au chocolat et au marc de café. [Editions Solar](#)

La recette du savon gommant

Faire fondre l'huile de coco et le beurre de karité au bain-marie, à feu très doux pour ne pas les abîmer, puis hors du feu, ajoutez l'huile d'olive. Protégez-vous et **préparez la solution de soude** en respectant les consignes de sécurité***. Quand les deux mélanges (les matières grasses fondues et la solution de soude) sont entre 35 et 45 °C, versez la solution de soude sur la matière grasse, en la filtrant à l'aide d'une passette. Remuez avec une maryse, puis mixez jusqu'à l'obtention de la trace franche : si vous relevez le mixeur et laissez retomber de la pâte, un cordon doit se dessiner en relief à la surface et rester bien visible (comme la texture d'une mayonnaise ferme). **Ajoutez le marc de café et le cacao en poudre**, puis mélangez bien. Coulez la préparation dans le moule et tapotez celui-ci pour chasser les bulles d'air. **Couvrez d'un torchon pour maintenir le savon au chaud**. Patientez 48 h avant de démouler et de détailler le savon en lingots. **Laissez sécher 4 semaines avant utilisation**.



Astuce de cuisson

Vous avez terminé la cuisson d'un plat au four ? Éteignez-le et profitez de sa chaleur encore diffuse pour faire sécher votre marc de café, en le disposant sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Pour être utilisé dans cette recette et bien se conserver, **le marc doit être entièrement sec**, sans trace d'humidité.

Un savon gommant selon son type de peau

Vous pouvez jouer sur l'intensité du gommage avec la granulométrie du marc de café : plus le marc est fin, **plus le gommage sera intense**. Ce savon est parfait pour décrasser les mains des bricoleurs ou des jardiniers. En revanche, mieux vaut prendre du café moulu plus grossièrement pour un gommage doux.

*** La soude caustique est un produit irritant et dangereux qui doit être manipulé avec des gants et des lunettes de protection pour éviter tout risque d'éclaboussures, **ainsi qu'un masque pour ne pas inhaler les vapeurs qui se dégagent lors de la préparation de la solution de soude**. En cas de contact direct de votre peau avec la soude, pas de panique ! Une solution acide comme du vinaigre blanc ou du jus de citron viendra annuler l'effet de la soude. **Préparez un pulvérisateur rempli de vinaigre blanc**, avant de commencer la fabrication du savon, qui vous accompagnera de la pesée jusqu'au nettoyage de vos outils et du plan de travail. En cas de contact avec la peau, après pulvérisation du spray, rincez à grande eau.



Pour plus de recettes de savons maison, le [livre](#) Savons Naturels d'Alison Fleck, aux [Editions Solar](#) (11,90€).

Crédits photos : Freestocks / Unsplash