



- Décembre 2022 -

ASTUCES ZÉRO-DÉCHET ET RECETTE DE SAISON ANTI-GASPILLAGE

RECETTE ANTI-GASPI

VELOUTÉ AUX FEUILLES DE CHOU-FLEUR



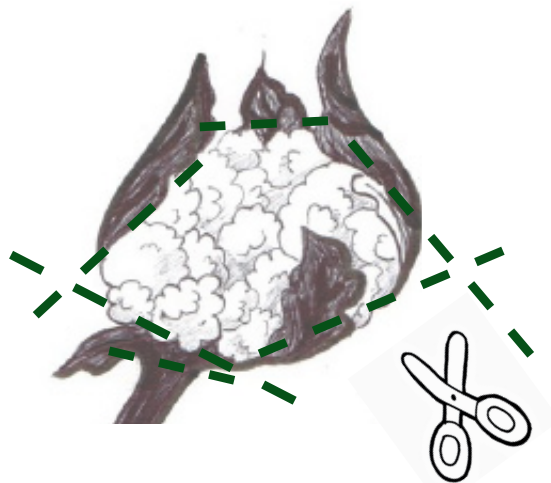
10 MIN
DE PRÉPARATION



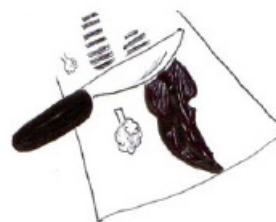
4-5 PERSONNES

Ingrédients :

- feuilles, tronc et côtes d'un chou-fleur
- une gousse d'ail
- une petite pomme de terre (facultatif)
- environ 100g de fromage frais salé
- sel, poivre et piment d'Espelette selon votre goût



1



Couper les feuilles, le tronc et les côtes du chou-fleur en petits morceaux

2



Eplucher la pomme de terre et la couper en petits morceaux

3



Ajouter le tout dans une casserole avec l'ail épluché

Chauffer jusqu'à ce que l'eau commence à bouillir. Baisser le feu et couvrir pour continuer la cuisson pendant 20 à 30 minutes. Arrêter quand les morceaux de tronc sont tendres. Baisser encore le feu et rajouter le fromage frais salé. Faire fondre le fromage dans l'eau et mixer jusqu'à obtenir un velouté. Saler, poivrer et pimenter selon votre goût

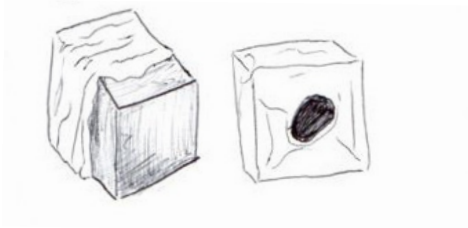


Servir avec une bonne tranche de pain bio !

DO IT YOURSELF

APRÈS LES FÊTES COMMENT RECYCLER LES CARTONS?

Une niche pour chat



Prendre un vieux tee-shirt et l'enfiler sur le carton, mettant le trou de la tête un peu vers le bas.

Une boîte de rangement



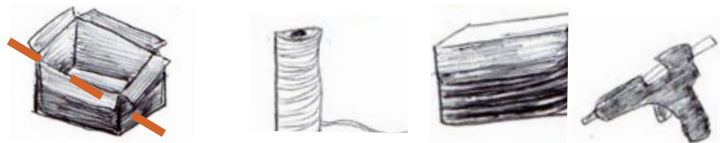
Découper les bords, puis prendre un morceau de tissu en rectangle. Le faire tenir avec des pinces à linge et le coller à la colle chaude.



MINI IDÉES EN VRAC!



Une belle boîte



Découper les bords, puis prendre du fil assez gros de coton ou lin. L'appliquer avec de la colle chaude sur la boîte en carton, jusqu'à tout recouvrir.



RECETTE ZERO-DECHET

PRODUIT POUR WC ET SALLE DE BAIN



20 MIN
DE PRÉPARATION



10 MIN
DE CUISSON

Ingrédients :



2 cuillères à soupe
de copeaux



2 verres d'eau



15 gouttes d'huile
essentielle
de tea tree

1



Mettre à chauffer
le savon dans l'eau
jusqu'à ce que les
copeaux aient fon-
du. Transvaser dans
une bouteille en
verre.

2



Une fois le liquide
refroidi, ajouter
l'HE. Verser un
peu de ce produit
sur une éponge
pour nettoyer les
surfaces voulues.

ASTUCE

Pour optimiser la désinfection, passer
une deuxième fois l'éponge
imbibée.



RECETTE ZERO-DECHET

PRODUIT POUR REMPLACER LA LESSIVE



20 MIN
DE PRÉPARATION



10 MIN
DE CUISSON

Ingrédients :

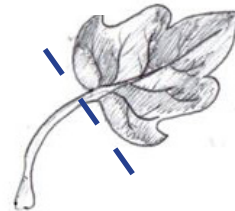
- 150 g de feuilles de lierre (sans les queues)
- 3 litres d'eau

Environ 50 grammes de feuilles pour 1 litre d'eau
Prévoir une double dose par rapport à la lessive classique.



*Attention, cette lessive se conserve 3-4 semaines.

1



Préparer les feuilles de lierre en les détachant des queues, peser la quantité de lierre en fonction du volume de lessive souhaité. Jeter les queues dans le compost.

2



Mettre les feuilles dans une casserole avec l'eau. Passer les feuilles très rapidement au mixeur plongeant pour les couper en morceaux. Cela aide à libérer les principes actifs pendant la cuisson. Faire cuire 10 minutes en mélangeant de temps à autre.

3



Laisser macérer pendant 24 h, directement dans la casserole en éteignant le feu. Au bout de 24 h, filtrer la préparation avec un linge ou un filet pour supprimer les feuilles. Verser la lessive dans un bidon de récupération ou une bouteille.

ASTUCE

On peut aussi faire participer les enfants à la cueillette.
Bien cueillir le lierre grimpant et non au sol.