

KAIZEN

- EXPLORATEUR DE SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES ET SOCIALES -

# KAIZEN

HORS-  
SÉRIE  
14

COMMENT DEVENIR  
AUTONOME - TOME 3

## ZÉRO DÉCHET de A à Z

150 DIY DE CAMILLE BINET-DEZERT ET LINDA LOUIS

## Éditeur

SARL EKO LIBRIS  
au capital de 98 913 €  
Siège social  
19, rue Martel - 75010 Paris  
info@kaizen-magazine.fr  
www.kaizen-magazine.com

Hors-série numéro 14  
Novembre 2019  
Imprimé sur papier certifié PEFC

## Fondateurs

Cyril Dion, Yvan Saint-Jours,  
Patrick Baldassari et Pascal Greboval

## Directeur de la publication

Patrick Baldassari

## Rédacteur en chef

Pascal Greboval

## Rédactrice en chef adjointe

Sabah Rahmani

## Secrétaires de rédaction

Emmanuelle Painvin  
Florence Meunier

## Journaliste multimédia

Maëlys Vésir

## Stagiaires pour ce numéro

Cypriane El-Chami  
Louna Boulay

## Directrice administrative et financière

Céline Pageot

## Abonnements et commandes

abonnement@kaizen-magazine.fr  
Tél. 02 23 24 26 40

## Service abonnements et administratif

74A, rue de Paris - 35000 Rennes

## Responsable commerciale

Cyrielle Bulgheroni

## Direction artistique, maquette et mise en pages

**HOB0** • www.hobo.paris  
hobo.paris - hobo@hobo.paris  
Tél. 06 12 17 87 33

## Photo de couverture

© Linda Louis

## Préresse

Schuller-Graphic  
18, rue de l'Artisanat  
14500 Vire  
Tél. 02 31 66 29 29

## Impression

Via Schuller-Graphic  
Corlet Roto (Imprim'Vert)  
ZA Les Vallées  
53300 Ambrières-les-Vallées

SIRET : 539 732 990 000 38 • APE : 5814Z  
Commission paritaire : 0322 K 91284  
Numéro ISSN : 2258-4676  
Dépôt légal à parution

## Régie de publicité et distribution dans magasins spécialisés

AlterreNat Presse • Tél. 05 63 94 15 50

## Distribution Presstalis

## Vente au numéro pour les diffuseurs

Groupe HOMMELL • Tél. 01 47 11 20 12  
diffusion-hommel@sfep.fr

Aucun texte ni aucune illustration  
ne peuvent être reproduits sans  
l'autorisation du magazine. Merci.

# ÉDITO

## LA PLANÈTE DES SAGES

Enfant, le soir venu, quand l'angélus sonnait 19 heures, j'allais à la ferme avec mon broc chercher le lait tout juste trait, encore chaud. De retour à la maison, ma mère s'empressait de récupérer la peau qui flottait à la surface pour réaliser de délicieux gâteaux. Madeleine de Proust, me direz-vous ? Pas vraiment, car j'ai depuis banni les produits laitiers de mon alimentation, sans en ressentir de manque. Pour autant, si ce souvenir peut sembler à certains une éternité, il marque pour moi le temps pas si lointain d'une vie – presque – zéro déchet : pas de contenant en carton ou en plastique ; un broc qu'on lave et qui dure ; et cette peau, potentiel « déchet », sublimant un dessert-maison. C'est aussi le souvenir d'une forme d'autonomie. À l'échelle du village, nous étions autonomes en production laitière. C'était également le début de ma propre autonomie : j'allais seul à la ferme, à pied. Tels l'œuf et la poule, autonomie et zéro déchet sont deux concepts intimement liés. C'est bien parce que nous importons des produits depuis des territoires parfois très lointains et que nos industries les transforment à outrance que nous sommes contraints de les emballer pour les transporter, les conserver et les commercialiser à grand renfort de marketing. Quand je regarde dans le rétroviseur, je m'interroge sur ce que nous avons gagné, et j'ai des doutes... Prendre sa bagnole pour aller acheter sa brique de lait (de vache, de riz ou de soja) dans un supermarché ; accumuler les emballages ; sortir les poubelles... Sans être un vieux croûton (enfin... pas encore !), je n'ai pas le sentiment que nous vivions moins bien dans ces années 1980 qu'aujourd'hui. Alors pour ce tome 3 de nos hors-séries consacrés à l'autonomie, nous avons opté pour une approche zéro déchet. Mais l'inverse fonctionne aussi : en cherchant à devenir autonome, vous réduirez vos déchets. Un acte citoyen fort, dont nous voulons souligner la dimension jubilatoire et accessible. Un clin d'œil à Jean Yanne aussi, qui clamait : « Tout le monde veut sauver la planète, mais personne veut descendre les poubelles ! » En se débarrassant des poubelles, on sauvera peut-être la planète ?

*Pascal Greboval*

## LE CONSTAT DE DÉPART

Nos poubelles débordent, mais nous pensons encore que c'est avec de nouveaux objets que nous trouverons les solutions pour changer nos modes de vie... Faux ! Une bonne partie de ce dont nous avons besoin se trouve là, juste sous notre nez, dans notre poubelle, dans le fond d'un placard ou dans la nature. Celle-ci est malheureusement déjà bien malmenée, comme vous pourrez le constater dans les infographies émaillant ce hors-série : gaspillage alimentaire, de textiles, d'eau, pollution plastique... STOP !

### Considérer les déchets comme une matière première et « faire-maison »

Ce hors-série vous propose de donner une seconde vie à tout ce qui finissait autrefois à la poubelle, de déparer vos déchets de l'étiquette de « rebuts » pour les considérer sous un jour nouveau : celui de la matière première. Qu'ils soient alimentaires, textiles ou autres, les déchets entrent dans la composition de créations originales et simples à réaliser. Autre piste zéro déchet, le fait-maison à partir d'ingrédients achetés en vrac ou glanés dans le jardin : recettes de cuisine (ketchup-maison), produits ménagers (lessive au lierre), soins naturels (hydrolat à la lavande)...

### 196 pages organisées en abécédaire

Gagnez du temps et trouvez tout de suite des (ré)utilisations possibles pour vos déchets : alimentation, mode, cosmétique, décoration, objets utilitaires, produits ménagers... Égrainées au fil de cet abécédaire, des pages thématiques dédiées à des univers et lieux de vie (école, salle de bain...) vous permettent également de regrouper les bonnes idées zéro déchet en la matière.

### Retrouver l'ingéniosité et le sens de la débrouille

Ayons un peu d'imagination et de réflexion pour transformer les déchets. Nous pourrions prendre exemple sur ceux qui se contentent de peu ou ne peuvent pas acheter dans un magasin ou Internet dès le moindre besoin. Essayons d'abandonner les écrans pour reprendre possession de nos mains. Passionnons-nous pour ces transformations qui vont nous faire renouer avec des objets d'antan, et notre âme d'enfant !

Camille & Linda

## LES AUTRICES

© Camille Binet-Dezert



Camille Binet-Dezert

Je suis professeure de lettres le jour et MacGyver la nuit ! Depuis que j'ai eu l'idée de tisser mes chaussettes pour fabriquer des éponges lavables – le *tawashi* tissé, c'était moi ! –, mon esprit débrouillard n'a cessé d'inventer des solutions accessibles pour lutter contre la surconsommation et le gaspillage. Ambassadrice du Défi Rien de neuf (association Zero Waste France), je partage mes découvertes à travers des livres, des ateliers, des conférences et sur les réseaux sociaux.

Blog : [fabriquéenutopie.fr](http://fabriquéenutopie.fr)

Instagram : @lilacam

© Marie Lajorét



Linda Louis

Journaliste et photographe culinaire, autrice de plusieurs livres sur la cuisine bio, locale et sauvage, je rédige les pages cuisine pour *Kaizen* depuis sa création et suis également l'autrice du hors-série *Les 4 saisons végétariennes*. Mes passe-temps favoris ? Me promener en forêt à la recherche de plantes et de champignons, chiner en brocante, expérimenter des solutions portant sur l'autonomie alimentaire et domestique et transmettre mes découvertes oralement ou par écrit.

Blog : [www.cuisine-campagne.com](http://www.cuisine-campagne.com)

Instagram : @lindalouisberry

Portfolio : [www.linda-louis.com](http://www.linda-louis.com)

Suivez-nous !

# SOMMAIRE

Édito	3
Présentation des autrices	4
Préface : entretien avec Flore Berlingen	8

<i>infographie</i>			
Nos déchets	10	Bouteilles en plastique et briques alimentaires	52
<b>A</b> Abricot, pêche et prune	12	<b>C</b> Café	54
Agrumes	14	Cagettes et cartons	58
Ail et oignon	18	Cendres	60
Amandes et noix	20	Céréales et légumineuses	62
Avocat	22	Champignons	64
<b>B</b> Banane	24	<i>infographie</i>	
<i>infographie</i>		Le plastique : pas vraiment fantastique !	66
L'eau : une ressource qui ne coule pas de source	26	<i>thème</i>	
<i>thème</i>		À l'école	68
Dans la cuisine	28	Chaussettes et collants	72
Beurre	32	Cire et miel	74
Bière et boissons pétillantes	34	<b>E</b> Épices	78
Biscuits et brioche	38	<b>F</b> Farine	80
Bocaux en verre	40	Fruits rouges	82
Bouchons	42	<b>G</b> Graines	84
Bouleau	44	<i>thème</i>	
<i>thème</i>		Ménage	86
Chiens, chats et C <sup>ie</sup>	48	Grenade	90

<b>H</b>	Herbes aromatiques	94		
	Herbes fraîches	98		
	Huile	100		
	<i>infographie</i>			
	Les vêtements : le look qui coûte cher à la planète	106		
	<i>thème</i>			
	Vive le raccommodge!	108		
<b>J</b>	Jean	112		
<b>L</b>	Laine	116		
	Légumes	118		
<b>M</b>	Maïs	122		
	Melon et pastèque	124		
	<i>infographie</i>			
	Le gaspillage alimentaire	128		
	<i>thème</i>			
	À Noël	130		
<b>O</b>	Œufs	136		
	Ortie	140		
<b>P</b>	Pain	142		
	Papier	144		
	Pin et résineux	148		
	<i>thème</i>			
	Dans la salle de bain	152		
	Pomme de terre	158		
	Pomme et poire	160		
	Produits laitiers et laits végétaux	164		
<b>S</b>	Sacs en plastique	168		
	<i>thème</i>			
	C'est la fête!	172		
	Salade	176		
<b>T</b>	Tee-shirts	178		
	Tomate	182		
<b>V</b>	Vinaigre	186		
	<b>Index</b>	<b>189</b>		
	<b>Ressources</b>	<b>192</b>		

# « LE ZÉRO DÉCHET EST UN PROJET DE SOCIÉTÉ »

Entretien avec Flore Berlingen

*Propos recueillis par Vincent Tardieu/Colibris*

### L'objectif zéro déchet est-il vraiment atteignable ?

L'immense majorité des déchets ménagers peut être évitée ou recyclée. Et ce n'est pas parce qu'il reste sans doute quelque 10 % de déchets difficiles à éviter qu'il faut oublier l'effort qui demeure à notre portée. Précisons les choses : dans nos poubelles, on trouve en gros 1/3 d'emballages et 1/3 de déchets organiques. Voilà deux flux de déchets sur lesquels nous avons une énorme marge de manœuvre, aussi bien au niveau des ménages qu'à

celui des industriels de la production et de la distribution, ainsi que des collectivités. Prévoyons, par exemple, dans chaque commune, des systèmes de collecte spécifiques des déchets organiques, notamment en zone urbaine dense où l'on n'a pas nécessairement les moyens de faire un compost, même si l'on peut pratiquer en appartement du lombricompostage, ou parfois trouver un compost collectif dans son quartier.

En d'autres termes, si l'on veut s'engager significativement en France sur cette voie du zéro déchet, tous les acteurs politiques et économiques doivent y concourir, afin que cela ne soit plus le parcours du combattant pour les familles qui s'y engagent.

### Et pour le 1/3 des déchets restant, quelles sont les solutions ?

Ce dernier tiers est en fait très composite. On y trouve tout ce qui est textile : des vêtements usagés et des chaussures ; mais aussi et surtout des textiles sanitaires jetables qui ont beaucoup augmenté ces dernières années (couches, lingettes, essuie-tout, mouchoirs, protections pour femmes et pour personnes âgées, etc.) Sur ces derniers types de textiles, des alternatives plus durables et réutilisables existent, de la traditionnelle éponge jusqu'aux couches lavables, qui exigent un peu plus d'organisation. Il est possible de changer nos habitudes, mais il faut parfois aussi pouvoir se faire aider pour ne plus subir la puissance désastreuse du marketing.

Il y a ainsi de nouveaux services à inventer ou à développer à l'échelle locale – et de l'emploi à créer ! Prenons l'exemple des couches pour bébé : Ma Petite Couche est une société qui, sur Paris, loue des couches lavables « 0 toxique ». Elle propose aussi un service de lavage et de livraison à domicile des couches propres. Son système est assez simple, efficace, et les conditions de lavage sont optimisées grâce au grand nombre de couches traitées. Et ce service est raisonnable financièrement. Pourquoi un tel service de blanchisserie spécialisé ne se développerait-il pas ailleurs dans Paris et d'autres territoires ?



De la même manière, en matière d'habits et de chaussures, il y a une formidable marge de progression dans la réduction des achats d'articles neufs. Les achats, locations et trocs de vêtements d'occasion sont en plein boum ! Zero Waste France a lancé le Défi Rien de neuf pour accompagner cette tendance de l'occasion, du prêt et de la location, et ça marche fort ! Cette dimension réduction des achats d'objets et de produits neufs est vraiment capitale si l'on veut réussir à réduire sensiblement les déchets en France et dans le monde occidental – y compris ceux que l'on ne voit pas, qui émanent de la production industrielle de nos biens. Voilà pourquoi, en faisant des efforts réalistes à différents niveaux, on peut vraiment traiter 90 % de nos déchets et tendre donc au zéro déchet !

Ajoutons qu'il existe enfin une série de déchets, et je pense au secteur de l'électronique (appareils ménagers et connectés, téléphonie, ordinateurs, écouteurs...), qui sont à la fois de plus en plus massifs – le taux d'équipement explose dans de très nombreux pays ! – et très complexes à recycler, avec peu de matières facilement réutilisables.

Ce qui demande un effort et un coût élevé. Il est clair que dans ce cas, les stratégies doivent être différentes, et porter à la fois sur le fait de réduire ces niveaux fous de consommation, d'accroître considérablement le réemploi et la réparation, et la production de matériels plus durables et moins gourmands en matières et en énergie. On le voit bien sur ces produits très populaires : l'effort ne peut porter seulement sur les consommateurs. L'offre de matériels durables ou de filières de réparation et de recyclage n'est clairement pas développée par l'industrie.

**Plusieurs communes ont adopté un paiement de la taxe sur les ordures ménagères individualisée, calculée en fonction de la production réelle de déchets (pesée) : pour les uns, on s'approche de « l'écologie punitive » ; pour d'autres, au contraire, cela introduit davantage d'équité. Quel regard portez-vous sur ces choix politiques ?**

L'efficacité de ce type de mesure pour réduire les déchets est avérée. Et ce qui est intéressant, c'est qu'elle est souvent efficace dès l'annonce de sa mise en place, avant même que le système n'entre en vigueur : les gens l'anticipent et font plus attention à leurs déchets, là où les systèmes modernes de collecte ont

tendance à les faire oublier ! Ainsi, la première vertu de ce système est d'attirer l'attention sur ce que l'on produit comme déchets et sur ce que l'on consomme au quotidien. Cette forme de tarification, comme les compteurs électriques ou de gaz, permet de suivre notre production de déchets.

L'incitation financière ajoute à l'intérêt de la mesure. Mais pour que ça ne pénalise pas les familles modestes ou nombreuses, il faut adapter le paramétrage de cette tarification individualisée des ordures ménagères.

Il y a aussi de la pédagogie et de l'incitation à faire pour réduire certaines consommations de produits avec beaucoup de plastique, emballés, transformés, etc. En d'autres termes, avec un accompagnement bien adapté, je ne crois pas que le zéro déchet

soit impossible quand on a un budget très serré. Et cette pédagogie doit justement mettre en avant l'aspect financier : nous montrons qu'il y a de sacrées économies à réaliser en passant à la démarche du zéro déchet, par le fait d'acheter en vrac, de cuisiner, de faire ses produits d'entretien à

base de vinaigre ou de bicarbonate, d'effectuer du troc ou acheter d'occasion, etc. C'est d'ailleurs l'un des enseignements du Défi Famille Zéro Déchet de Roubaix, au sein de familles parfois en difficulté financière : elles ont trouvé des avantages concrets à la démarche, qu'elles ont pu du coup adopter (et adapter) dans la durée. ■

**« En faisant des efforts réalistes à différents niveaux, on peut vraiment traiter 90 % de nos déchets et tendre donc au zéro déchet ! »**

#### POUR ALLER PLUS LOIN

- Flore Berlingen, Laura Châtel, Thibault Turchet, *Territoires Zero Waste. Guide pratique pour révolutionner la gestion locale des déchets*, Rue de l'échiquier, 2019
- [www.zerowaste-france.org](http://www.zerowaste-france.org)
- [www.mapetitecouche.fr](http://www.mapetitecouche.fr)
- [www.riendeneuf.org](http://www.riendeneuf.org)
- [www.roubaixzerodechet.fr](http://www.roubaixzerodechet.fr)

Retrouvez la version longue de cet entretien sur

- <https://colibris-lemouvement.org/magazine/flore-berlingen-freins-pour-passer-zero-dechet-1>
- <https://colibris-lemouvement.org/magazine/flore-berlingen-zero-dechet-est-un-projet-societe-2>

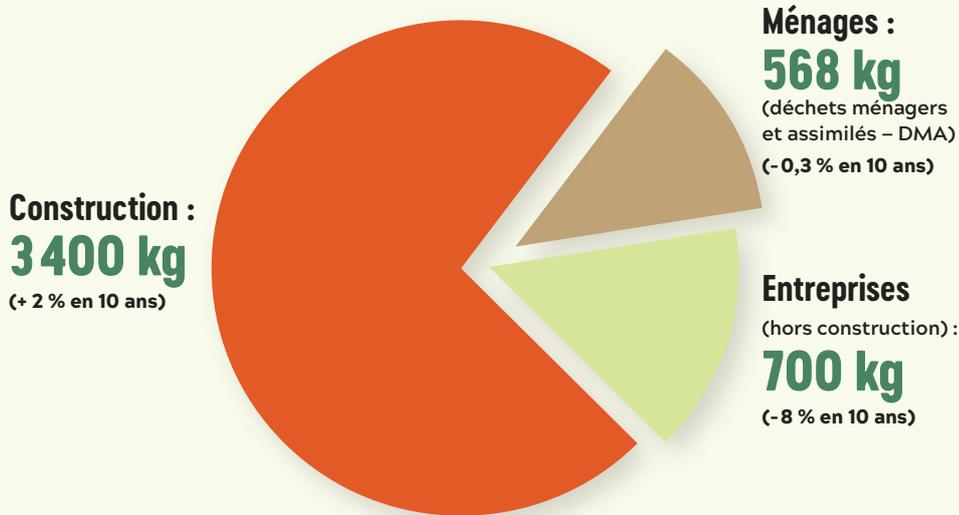
© Creative Commons CC-BY-SA

# NOS DÉCHETS

On produit et on jette. Mais que contiennent nos poubelles ?  
Qui produit le plus de déchets ?  
Quels produits sont les plus recyclés ? Le point en chiffres.

## EN FRANCE

En 2016, nous avons produit **4,6 TONNES DE DÉCHETS** par habitant :



## QUE DEVIENNENT NOS DÉCHETS ?



Source : Ademe

# UNE RESSOURCE POUR L'INDUSTRIE FRANÇAISE QUI APPROVISIONNE...

DÉCHETS

66 % de l'industrie papetière

58 % de l'industrie du verre

50 % de la sidérurgie

6 % de la plasturgie

## CE RECYCLAGE A ÉVITÉ :

20 millions de tonnes de CO<sub>2</sub>  
17 millions de tonnes de matières premières  
11 millions de barils de pétrole grâce à la valorisation énergétique

## QUELS PAYS D'EUROPE PRODUISENT LE PLUS DE DÉCHETS ?

(CHIFFRES DE 2015)

KILOS DE DÉCHETS / HABITANT



## GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage s'élève à environ **30 % de la totalité des aliments produits dans le monde**. Cela représente un total de 1,3 milliard de tonnes par an.

Source : FAO

## POLLUTION

**Le (non) traitement des déchets solides contribue fortement au changement climatique :**

il représentait en 2016 presque 5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre (sans tenir compte des émissions liées au transport des ordures).

Source : Banque mondiale



# ABRICOT, PÊCHE ET PRUNE

*On succombe à leur peau veloutée et leur chair juteuse, sucrée, parfumée. Leur prix, qui a grimpé au cours des années, nécessite d'être économe et de ne rien jeter... y compris les noyaux!*

## Avec des fruits abîmés, fades ou farineux

*Si vous croquez dans un abricot non sucré ou une prune fade, ne les jetez pas. Ils ont peut-être manqué de soleil, mais ne méritent pas de finir à la poubelle! Transformez-les en compote, en confiture, en coulis (à utiliser tout de suite ou à congeler dans des bacs à glaçons), en smoothie avec d'autres fruits et/ou du lait végétal, en sorbet ou en cuir de fruits.*

### CUIR D'ABRICOTS FARINEUX

**Préparation:** 15 min – **Séchage:** de 5 à 6 h – **Conservation:** 3 mois

**Ingrédients pour 1 cuir de 40 cm x 40 cm (2 personnes):** 200 g de chair d'abricot, 50 g de banane, 2 c. à s. de jus de citron, 30 g de sucre blond de canne

- 1** Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée.
- 2** Étalez-la finement (1 à 2 mm) sur du papier sulfurisé ou sur une feuille flexible fournie avec votre déshydrateur alimentaire.
- 3** Laissez sécher au déshydrateur, sinon au soleil, dans le grenier ou votre voiture, à environ 45-50 °C. Le cuir est prêt quand il se détache facilement, comme une feuille de papier. Conservez-le enveloppé dans du papier sulfurisé, au sec, à l'abri de la lumière.

# Avec les noyaux

## LIQUEUR AUX NOYAUX D'ABRICOT, DE PÊCHE ET/OU DE PRUNE

**Préparation:** 15 min + 5 semaines de repos –  
**Conservation:** 3 ans

**Ingrédients pour 1 l de liqueur:** 500 ml d'alcool de fruits, noyaux d'abricot, de pêche et/ou de prune, 500 g de sucre blond de canne

**1** Versez l'alcool de fruits dans un grand bocal de 1 l. Ajoutez dedans les noyaux au fur et à mesure de votre consommation d'abricots et de pêches. Laissez macérer 1 mois.

**2** Filtrez, ajoutez le sucre, remuez et laissez reposer 1 semaine de plus avant de déguster.

**À SAVOIR:** vous pouvez également utiliser des prunelles et des noyaux de pruneau.



## CONFITURE D'ABRICOTS AUX AMANDONS

**Préparation:** 30 min – **Cuisson:** 20 min –  
**Conservation:** 1 an

**Ingrédients pour 4 pots:** 1 kg d'abricots trop mûrs ou farineux, 800 g de sucre blond de canne, le jus de 1 citron

**1** Lavez les abricots. Dénoyautez-les. Cassez 10 noyaux pour prélever les amandons.

**2** Disposez les abricots dans une grande bassine à confiture avec le sucre, le jus de citron et les 10 amandons. Portez à ébullition tout en mélangeant. Faites cuire à feu vif pendant une quinzaine de minutes, jusqu'à 106 °C (seuil de gélification). Si vous n'avez pas de thermomètre, déposez une goutte de confiture sur une assiette et vérifiez qu'elle se fige immédiatement.

**3** Versez la confiture dans des pots bien lavés et vissez le couvercle.

## SIFFLET EN NOYAU D'ABRICOT

Vous serez étonné par la puissance de ce sifflet! Frottez le noyau sur une grosse pierre pour user la joue et la percer. Avec une pointe, videz l'amande. Sifflez dedans comme on siffle dans une flûte de pan, en le positionnant sous la lèvre inférieure.



## BIJOUX EN NOYAUX D'ABRICOT

Avec des noyaux, vous pouvez imaginer toutes sortes de bijoux! Pour une belle finition, vernissez-les avec de la colle à la farine



[lire page 81]. Ici, les noyaux ont été percés avec un petit foret pour visser le clou et le collier a été réalisé avec de la ficelle-maison façon *baker's twine* fabriquée dans des chutes de tissu [lire page 178].

## POUR REMPLACER LES BILLES D'ARGILE

Utilisez les noyaux en guise de billes d'argile ou de cailloux dans les pots du jardin.

## LES AMANDES AMÈRES DES PRUNUS (ABRICOT, CERISE...) SONT-ELLES DANGEREUSES ?

À haute dose, oui. Elles contiennent une forte quantité d'amygdaline, une molécule qui libère du cyanure dans notre organisme lors de la digestion. C'est pourquoi on n'en ajoute que quelques-unes dans les confitures, essentiellement à l'abricot (l'amande de la pêche, gélatineuse, a souvent disparu). L'Autorité européenne de sécurité des aliments indique qu'un adulte ne doit pas dépasser 3 amandes d'abricot (une demie pour un enfant) en une seule prise. Leur consommation dans un but d'agrément alimentaire reste possible à condition d'être raisonnable.

# AGRUMES

*Citron, orange, mandarine, clémentine... leurs noms évoquent des fruits vitaminés, des couleurs chatoyantes et des parfums enivrants. En hiver, ils égayent aussi bien nos petits-déjeuners, nos goûters ou nos fins de repas. Leurs écorces, riches en huiles essentielles, se prêtent à de nombreuses recettes culinaires, mais aussi à des DIY pour les fêtes de fin d'année.*



## Avec des oranges

### ORANGES SCULPTÉES ET DÉCORÉES

À l'aide d'une gouge (ciseau dont le fer est en forme de demi-canal), réalisez des sillons sur l'écorce des oranges. Laissez libre cours à votre imagination ! C'est l'association d'oranges sous différentes présentations qui permet d'obtenir un joli résultat : quadrillages, cercles, spirales, rubans... Vous pouvez les piquer également ici et là de clous de girofle.

## Avec des oranges, des pomelos et des citrons flétris

### GUIRLANDE DE NOËL

**1** Découpez les agrumes en tranches de 1 à 1,5 cm de large. Épongez-les bien avec un torchon. Faites-les sécher au déshydrateur (14 à 16 h à 50 °C) ou au four (2 h à 100 °C) ou près du feu (2 jours), bien à plat sur des grilles, jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement sèches et translucides.

**2** Ne gardez que les plus belles tranches pour la confection de la guirlande et utilisez les plus petites pour des tisanes [lire page 17].

**3** Piquez les tranches côté peau avec une aiguille sur un fil solide pour former la guirlande.

## PEUT-ON METTRE LES PEAUX D'AGRUMES AU COMPOST ?

On entend parfois qu'il ne faut pas mettre de peaux de citron ou d'orange au risque d'altérer le compost, de l'acidifier ou d'empêcher l'activité bactérienne. C'est faux ! On n'a encore jamais vu un végétal créé par la nature qu'elle ne sait pas composter. Certes, la peau contient des terpènes qui ont un effet légèrement bactéricide, comme le limonène (odeur caractéristique aux agrumes), mais les champignons commenceront à décomposer la peau et ses composés chimiques sans problème dans un premier temps pour que les bactéries puissent se joindre ensuite au festin.



## Avec des agrumes pressés ou évidés

### BOUGIE ÉPHÉMÈRE

Découpez en deux l'agrumes (pour le citron, faites-le sur la longueur). Creusez-le pour retirer la chair et ne laissez que le blanc à cœur. Versez la cire d'abeille chaude à l'intérieur. Pour installer la mèche, reportez vous aux pages 75-76.



### SI VOUS AVEZ TROP DE JUS DE CITRON

Pensez à le congeler dans des bacs à glaçons ! C'est très pratique en été, on a juste un glaçon à ajouter dans un verre d'eau pour un effet très rafraîchissant.

### CITRON MÉNAGER

**Si vous êtes un adepte du jus de citron le matin, pensez à conserver les peaux évidées, elles vous seront bien utiles pour un ménage au naturel.**

#### Frottez-les...

- sur les planches en bois à découper, les fonds de casserole, en ajoutant si vous le souhaitez du gros sel pour un effet abrasif ;
- sur les grilles du barbecue qui vont pouvoir être dégraissées grâce à l'acidité du citron ;
- sur les robinets, dans la douche pour retirer le calcaire ;
- sur vos ongles pour les nettoyer s'ils sont salis par du cambouis, de la terre, du charbon...
- sur votre râpe à fromage pour la nettoyer et la désinfecter. Rincez à l'eau bien chaude après.

#### Mais aussi...

- Mettez 2 demi-citrons dans votre bouilloire avec 1/2 verre de vinaigre d'alcool, remplissez d'eau à niveau, faites bouillir et laissez reposer 1 h. Votre bouilloire sera comme neuve !
- Disposez 4 ou 5 demi-citrons dans une poubelle, versez 2 l d'eau bouillante dedans, laissez agir 20 min, frottez bien et rincez.
- Mettez 2 demi-citrons dans un sachet en tissu (type sac à vrac) et disposez-les dans le tambour de la machine à laver. Votre linge sera agréablement parfumé !
- Posés dans un ramequin au frigo, ils absorberont les mauvaises odeurs.

· Remplissez un bocal avec la moitié de vinaigre d'alcool ménager et ajoutez au fur et à mesure des citrons évidés (sans pulpe). Ils doivent être entièrement recouverts de vinaigre. Laissez macérer 10 jours, puis filtrez. Utilisez ce vinaigre citronné en mélange avec 50 % d'eau en guise de nettoyant pour w.-c., salle de bain, surfaces vitrées...



## Avec l'écorce des citrons et des oranges



### MARMELADE D'ÉCORCE D'ORANGE

**Temps de préparation:** 30 min – **Repos:** 24 h  
– **Cuisson:** 15 min – **Conservation:** 1 an

**Ingédients pour 4 pots:** 12 oranges bio, du sucre blond de canne (le même poids que les zestes), le jus d'un citron et 200 ml de jus de pomme

**1** Lavez soigneusement les oranges et prélevez leur zeste avec un économe, sans entamer la peau blanche. S'il en reste, grattez-la avec la pointe d'un couteau. Gardez la pulpe pour une autre utilisation.

**2** Ébouillantez les écorces dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 min, puis rafraîchissez-les dans un saladier d'eau froide. Renouvelez l'opération encore deux fois, jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore fermes. Ce tour de main permet de limiter leur amertume.

**3** Séchez-les sur un torchon puis laissez-les reposer au réfrigérateur pendant 24 h.

**4** Le lendemain, découpez-les en fines lanières. Pesez-les et préparez le même poids en sucre.

**5** Disposez le sucre dans une bassine à confiture. Ajoutez 150 ml d'eau pour 500 g de sucre ainsi que le jus de citron. Faites chauffer à feu doux en remuant souvent jusqu'à 110 °C.

**6** Ajoutez les zestes d'orange et le jus de pomme, faites reprendre l'ébullition et faites cuire à feu doux pendant 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient confits et translucides.

**7** Retirez la bassine du feu et versez la confiture dans des pots parfaitement lavés. Vissez et conservez 1 an dans un placard.

*D'après une recette de Christine Ferber, Le Larousse des confitures, Larousse, 2019.*

### POUDRE D'OR AUX ZESTES D'ORANGE

Voilà une épice-maison très simple à faire, relativement locale et qui parfamera agréablement des biscuits de Noël, une pâte à crêpes ou à beignets, une ganache au chocolat, ou côté salé, des carottes glacées, des endives braisées... Elle est également réputée pour ses propriétés cosmétiques astringentes et tonifiantes, parfaites pour les peaux et cheveux gras. Préparez cette recette en quantité et offrez-la pour les fêtes de fin d'année, vous ferez des émules!

**1** Lavez soigneusement des oranges bien fraîches (plus vieilles, leurs peaux se prélèvent moins facilement).

**2** Prélevez les zestes à l'aide d'un économe.

**3** Faites-les sécher au déshydrateur ou près de la cheminée jusqu'à ce qu'ils soient bien secs, voire cassants.

**4** Mixez-les jusqu'à l'obtention d'une fine poudre. Conservez celle-ci dans un bocal hermétique. Vous pouvez également mélanger cette poudre avec 50 % de sucre très parfumé,

**VARIANTE:** réalisez la même recette avec des citrons et mélangez la poudre obtenue avec le même poids de sel et de poivre moulu.



## TISANE MULTICOLORE AUX ÉPLUCHURES

Vous ne pourrez plus vous passer de cette tisane les soirs d'hiver. Enivrante, réconfortante et apaisante, elle n'est composée que d'épluchures... Et dire qu'on allait les jeter!

**1** Lavez 6 pommes rouges, 6 oranges, 3 mandarines, 6 citrons. Prélevez les écorces des agrumes avec un économiseur. Pelez les pommes et coupez-les en quatre. Gardez la peau et les trognons. Hachez finement au couteau chef tous ces déchets et disposez-les dans un petit saladier.

**2** Pelez 3 oignons rouges pour ne garder que la peau. Émiettez-les au-dessus du saladier et mélangez bien du bout des doigts.  
Facultatif : ajoutez 2 bâtons de cannelle broyée.

**3** Faites sécher ce mélange sur le plateau du déshydrateur ou au four à 50 °C ou près du feu de la cheminée jusqu'à ce qu'il soit bien sec. Conservez dans un bocal. Comptez 1 c. à s. de tisane pour 250 ml d'eau bouillante et laissez infuser 10 min. Savourez nature ou avec un peu de miel.

### BOULES DE MASSAGE

Disposez les zestes d'agrumes séchés dans un mélange pour boules de massage [lire page 97].



# AIL ET OIGNON

*Une cuisine sans ail et sans oignon serait bien tristounette ! L'atout de ces bulbes n'est pas que gustatif, ce sont des alliés santé au quotidien, aussi bien pour nous que pour nos animaux et au jardin. Avec leurs peaux, on réalise de bien jolies teintures, des œufs colorés et de la pâte à papier.*

## Avec les bulbes

### A OIGNON GERMÉ DANS UN VASE

Disposez un oignon de garde (avec peau, différent d'un oignon nouveau) dans un petit vase, un verre ayant un goulot étroit ou un grand pot de yaourt en verre. Au bout de quelques jours/semaines, il développe de belles racines et tiges vertes, comestibles, à utiliser en cuisine comme de la ciboulette. Si vous en prenez soin en changeant l'eau tous les 3 jours, l'oignon formera une belle fleur ! L'astuce fonctionne également avec une tête d'ail.

### B DÉCOCTION D'AIL

L'ail est reconnu pour ses propriétés antifongiques, antibactériennes, antiseptiques, antispasmodiques, antiparasitaires et antipyrétiques et permettant de lutter contre l'hypertension artérielle.

Faites bouillir 30 g de gousses d'ail entières, écrasées et non épluchées dans 1 litre d'eau pendant 10 min et à couvert. Laissez refroidir, puis filtrez. Conservez la décoction d'ail au frais pendant 48 h maximum.

- Buvez en 1/2 verre (100 ml) 3 fois/jour en cas de grippe/fièvre, de spasmes/vers intestinaux, de toux/bronchite. Ajoutez un peu de miel si ça pique trop !

- Pulvériser-la sur le feuillage et arrosez les pieds de vos plantes malades (fonte des semis, mildiou, rouille, cloque du pêcher, puceons). Comptez alors 80 g d'ail pour 1 l.

### C SIROP D'OIGNON CONTRE LA TOUX

C'est un remède de grand-mère très efficace contre les quintes de toux sèche ou irritante. Pelez un oignon (jaune ou rouge). Émincez-le finement, disposez-le dans une assiette creuse et saupoudrez-le de sucre. Couvrez avec une assiette et laissez macérer 2 h, près du feu de cheminée ou d'un radiateur jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Filtrez ce sirop et prenez-en 2 c. à s. en cas de quinte de toux (jusqu'à 4 fois/jour). La recette fonctionne également avec le navet (émincé).

## Avec les peaux d'oignon

### D TEINTURE POUR LES TISSUS OU LES ŒUFS DE PÂQUES

Réalisez une décoction de peaux comme pour celles de l'avocat [lire page 23], mais ne les mixez pas dans le bain, car leur nature fibreuse ne s'y prête pas. Découpez-les simplement en petits morceaux. Pas besoin de mordancer les fibres (les préparer avant la teinture pour qu'elles retiennent mieux les colorants). Comptez au moins 25 g de peaux par litre d'eau.

Avec cette teinture, réalisez également des œufs de Pâques. Choisissez des œufs blancs ou clairs. Lavez-les. Collectez de belles petites feuilles (lierre, persil...). Disposez-les sur les œufs mouillés, puis enveloppez-les avec un morceau de collant, d'étamine ou de compresse. Nouez-les avec un élastique. Immergez-les dans une casserole de teinture d'oignon et faites bouillir pendant 15 min. Retirez le collant et laissez sécher.

### E ENCRE/GOUACHE POUR LE DESSIN ET PAPIER

Reportez-vous à la page 93 [Grenade] pour savoir comment réaliser une encre et une gouache végétales. La peau d'oignon, particulièrement fibreuse, peut également entrer dans la composition de papiers fantaisie [lire page 144].

### F COLORATION POUR LES CHEVEUX

Obtenez de beaux reflets cuivrés sur vos cheveux châains ou bruns en les rinçant avec une décoction de peaux d'oignon. Procédez comme pour la teinture des tissus, attendez le refroidissement complet et utilisez-la comme eau de rinçage après vos shampoings.

## ET LE VERT DE POIREAU ?

Ne le jetez pas ! Le vert de poireau, cousin botanique de l'ail et de l'oignon, se cuisine très bien en soupe, peut être utilisé pour réaliser un bouquet garni [lire page 99], un bouillon de légumes [lire page 121], être séché et transformé en papier [lire page 144].



A



D



D



E

# AMANDES ET NOIX

*Voilà des partenaires de choc au quotidien dans notre alimentation, surtout lorsque l'on adopte un régime végétarien ! La peau, le résidu sec (okara), les enveloppes et coques des amandes, noisettes, noix, noix de cajou sont précieux, voici comment les recycler.*

## La purée d'amandes

Vendue en magasin bio, il s'agit d'amandes décortiquées, séchées (ou de noisettes, de noix de cajou, de sésame), broyées à la meule de pierre à basse température et transformées en une purée fine, onctueuse comme une pâte à tartiner, sans sucre ni huile ajoutés.

### Préparer une purée d'amandes maison

Mixez tout simplement longuement des amandes. Le seul prérequis, c'est d'avoir un très bon mixeur. Au départ, on obtient de la poudre d'amandes, puis une masse compacte et enfin le fameux

mélange onctueux et liquide. Faites des pauses régulièrement pour éviter que le moteur de l'appareil et les amandes ne chauffent trop.

### Cuisiner la purée d'amandes

Ajoutez 1 à 2 c. à s. de purée d'amandes dans les dips, les vinaigrettes, les sauces béchamel; les veloutés de légumes chauds ou froids, les houmous; les smoothies; 500 ml d'eau tiède pour obtenir un lait végétal; les pâtisseries pour remplacer le beurre (100 g de beurre = 50 à 70 g de purée d'amande + 50 à 30 ml d'huile).

## Avec l'okara d'un lait végétal maison

*C'est le joli nom donné au résidu sec issu des amandes ou des noisettes mixées pour réaliser du lait végétal [lire page 166], riche en fibres et en nutriments.*

**Si vous le faites sécher:** remplacez la moitié de la farine utilisée pour un gâteau par de l'okara; saupoudrez-le sur les gratins, sur des pâtes; vous pouvez l'utiliser humide dans une pâte à crêpe ou à pancakes.

### PANCAKES À L'OKARA ET À LA BANANE

**Préparation:** 45 min – **Repos:** 20 min – **Cuisson:** 30 min

**Ingrédients pour 25 pancakes:** 250 g de bananes mixées, 4 œufs, 30 g de sucre, 2 c. à c. de poudre à lever, 200 g de farine de blé, 200 g d'okara humide, 200 ml de lait végétal, une pincée de sel, 30 g de beurre

**1** Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec la banane et le sucre. Ajoutez la poudre à lever, la farine, l'okara et le lait en alternant.

**2** Montez les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les à la pâte.

**3** Déposez 5 à 6 c. à s. de pâte dans une poêle huilée et préchauffée. Faites cuire à feu doux pendant 3 min, puis dès l'apparition de bulles à la surface, retournez les pancakes et poursuivez la cuisson 1 min de plus. Procédez de la même façon avec le reste de pâte.

## Avec la peau verte des amandes

### TEINTURE VÉGÉTALE ROSE

Sur le même principe que les peaux d'avocat [lire page 23], vous pouvez réaliser une décoction avec les peaux vertes duveteuses (fraîches ou sèches) de l'amande fraîche en vue de teindre des tissus.

## Avec les enveloppes des noix

### BROU DE NOIX

Très apprécié en ébénisterie pour teinter le bois, on peut varier l'intensité de la teinte en jouant sur le poids des écales (écorces vertes qui entourent le fruit) dans la décoction ou en superposant les couches. Ramassez les écales encore vertes et faites-les sécher. Réduisez-les en poudre. Faites bouillir 200 g de poudre pour 1 l d'eau pendant une heure, éteignez le feu et laissez macérer quelques heures encore. Pour utiliser cette encre en calligraphie, réalisez la même recette, mais faites évaporer les 4/5<sup>e</sup> de votre décoction pour la concentrer (sans ajout de gomme arabique, mais avec un conservateur – vitamine E ou huile essentielle de clou de girofle).

## Avec les coquilles d'amandes, de noix, de noisettes

Placez-les dans un sac en toile de jute et cassez-les avec un marteau. Utilisez-les pour drainer la terre des plantes au fond des pots ou en guise de petit bois pour allumer un feu de barbecue ou de cheminée.



Brou de noix



pur (Noix)



pur + blanc de Noix





# AVOCAT

*Sa saveur, sa texture et sa richesse nutritionnelle en ont fait la nouvelle star de nos assiettes. À tel point que sa culture est devenue une manne financière et affecte aujourd'hui l'environnement par son transport et l'excès d'eau que nécessite cette plante tropicale. Consommez-le avec modération !*

## Bien choisir ses avocats

Passez votre chemin devant les avocats vendus mûrs à point dans des barquettes en plastique et provenant du Mexique. Certaines enseignes bio proposent des avocats issus du Bassin méditerranéen (Corse, Sicile, Espagne...). Pour bien les choisir, sélectionnez des fruits moyennement fermes et retirez le pédoncule formant un petit bouton au sommet. S'il laisse apparaître un rond vert pistache, prenez-le, s'il est marron, oubliez-le, il est pourri. Pour les faire mûrir, disposez-les dans la corbeille à fruits à côté des bananes.

## Avec des avocats un peu abîmés

*Il arrive que certains avocats soient moins appétissants que d'autres, car légèrement piqués de noir. Transformés en guacamole avec un peu de jus de citron qui va empêcher l'oxydation, ils sont parfaitement comestibles.*

À ce stade, vous pouvez également les mixer et les utiliser :

- ▶ en masque pour le visage ;
- ▶ pour nourrir un meuble en bois ou du cuir ;
- ▶ pour fabriquer des savons.

*S'ils sont vraiment pourris, mélangez-les à la terre de vos plantes (comme la peau de banane) pour les nourrir.*

## SAVON À LA CHAIR D'AVOCAT

Le savon à la chair d'avocat est un classique de la saponification à froid [lire page 102] et est particulièrement recommandé pour les peaux sensibles comme celles des bébés. On compte un demi-avocat réduit en purée pour 500 g d'huile. Conservez la purée au frigo pour limiter son oxydation. Incorporez-la encore froide à votre pâte dès

que vous avez obtenu la trace, mixez une fois pour mélanger et versez dans le moule.

**Exemple de recette pour un pain de savon de 500 g surgraissé à 8 % :** 300 g d'huile d'olive, 100 g d'huile de coco, 100 g d'huile de tournesol, 219 g de lessive de soude à 30,5 %, 1 demi-avocat réduit en purée

## Avec les peaux et les noyaux d'avocat

### TEINTURE NATURELLE POUR LES TISSUS ET LA LAINE

Quoi de mieux que cette teinture totalement zéro déchet ! La peau et le noyau de l'avocat, naturellement riches en tanins, permettent de ne pas mordancer vos tissus (faire bouillir les fibres textiles dans une solution de végétaux ou de sels métalliques appelés « mordants » pour que ces dernières retiennent mieux les colorants).

Vous obtiendrez un rose pâle très intéressant qui s'intensifiera avec un trempage dans la lessive à la cendre [lire page 61] ou à force de passer en machine avec une lessive à base de savon de Marseille qui, grâce à son pH basique, ravivera sa couleur rose. La teinture végétale ne fonctionne que sur les tissus en fibres végétales

(coton, lin, chanvre...) ou animales (laine, soie...). On utilise toujours l'équivalent de la moitié du poids des fibres textiles en poids des végétaux quand ils sont secs.

**1** Faites sécher à l'air libre les peaux et les noyaux de l'avocat après consommation en attendant d'en avoir assez pour lancer un bain de teinture.

**2** Pour teindre un tee-shirt par exemple, portez à ébullition 4 l d'eau, réduisez en morceaux les peaux et immergez-les. Mettez les noyaux entiers dans l'eau et ressortez-les pour les hacher une fois qu'ils seront ramollis.

**3** Faites bouillir pendant 45 min. Au bout de 20 min, donnez un coup de mixeur plongeant pour réduire le tout en morceaux et accélérer la dispersion des colorants.

**4** Filtrez et conservez l'eau colorée. Compostez les déchets et remettez la décoction sur le feu.

**5** Mouillez vos tissus, introduisez-les dans l'eau colorée et faites-les bouillir 45 à 60 min. Éteignez le feu et laissez les tissus refroidir dans la décoction avant de les rincer à grande eau. Rincez jusqu'à ce que le tissu ne dégorge plus.



# BANANE

*C'est le fruit exotique de notre quotidien, toujours présent dans la corbeille de fruits, acheté généralement par réflexe... On se retrouve alors souvent avec quelques bananes trop mûres pour être consommées crues. Quant aux peaux de banane, elles finissent dans le compost, mais savez-vous qu'elles sont comestibles cuites ?*

## Avec des bananes trop mûres

### SMOOTHIE

1 banane mixée avec 150 ml de lait végétal (amande, avoine, soja), 1 c. à s. de purée d'oléagineux (amande, noisette, cajou, cacahuète)

**Facultatif :** fraises, framboises, pêche, mangue.

## Avec des bananes noires

### FERTILISANT POUR LES PLANTES

Hachez les bananes noires, mélangez-les avec du marc de café et enterrez-les dans la terre de vos plantes (intérieures et extérieures). Vous verrez à quel point celles-ci seront boostées !

### CRÈME GLACÉE

3 bananes mixées avec 3 yaourts de soja ou brebis, 200 ml de crème soja ou amande, 130 g de sucre blond de canne, passés à la sorbetière ou disposés dans une boîte hermétique, et grattés toutes les 2 h pour rendre le mélange onctueux

### PANCAKES

**Ingrédients pour la pâte :** 120 g de banane mixés avec 1 yaourt, 180 g de farine (équivalents à 2 pots de yaourt vides), 2 œufs, 2 c. à s. de sucre de canne, 2 c. à c. rases de poudre à lever

Faites chauffer une poêle avec un peu de *ghee* [lire page 32]. Déposez 2 c. à s. de pâte et attendez que les alvéoles se forment à la surface avant de retourner le pancake. Déposez 4 à 5 pancakes (de 6 à 7 cm de diamètre chacun) sur une grande poêle à chaque fois.

## Avec la peau de banane

Riche en potassium, en vitamine A, en lutéine (pigment jaune) et en fibres, elle est jetée alors qu'elle est parfaitement comestible une fois cuite.

Lavez-la, retirez le pédoncule noir et faites-la cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 8 à 10 min. Ajoutez-la mixée dans un gâteau [lire ci-dessous], un clafoutis, des pancakes, un smoothie... ou coupée en morceaux dans la gamelle de vos chiens (la plupart la mangent sans problème !). La peau crue se garde très bien au réfrigérateur pendant 3 jours ou au congélateur.

### BANANA BREAD À LA PEAU DE BANANE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

**Préparation :** 20 min – **Cuisson :** 55 min – **Conservation :** 4 jours

**Ingrédients pour 6 à 8 personnes :** 100 g de peaux de banane cuites et mixées, 3 œufs, 120 g de sucre de canne, 100 g de beurre de cacahuètes, 200 g de farine, 2 c. à c. de poudre à lever, 30 ml d'huile de tournesol, 50 ml de lait d'amande ou d'avoine, 100 g de pépites de chocolat, 200 g de bananes coupées en petits morceaux, 1 banane pas trop mûre pour la décoration, 2 c. à s. de sucre vanillé

Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs avec le sucre, puis ajoutez la purée de peaux de banane, le beurre de cacahuètes, la farine mélangée avec la poudre à lever. Incorporez l'huile et le lait d'amande, puis les pépites de chocolat et la banane coupée en morceaux. Versez la pâte dans un moule à cake beurré. Coupez la banane restante en deux dans le sens de la longueur et posez-la sur la pâte. Saupoudrez de sucre vanillé. Faites cuire pendant 45 min.

## CÔTÉ SANTÉ ET MAISON

### Frottez l'intérieur de la peau de banane sur...

- la peau pour calmer les démangeaisons liées à des piqûres d'insectes, les brûlures, les coupures, les boutons d'acné, l'eczéma... ou tout simplement la nettoyer et l'hydrater. Elle soulage également les pieds douloureux après une journée de randonnée ;
- les dents tachées par le café, le thé ou le vin (à faire quotidiennement pendant 10 jours) ;
- le cuir des chaussures, des fauteuils ;
- l'argenterie, en finalisant avec un chiffon microfibres ;
- les feuilles des plantes d'intérieur.



# L'EAU

## UNE RESSOURCE QUI NE COULE PAS DE SOURCE

Réchauffement climatique, sécheresse, pollution...  
les menaces et tensions se multiplient autour de la plus  
précieuse des ressources. Comment la préserver ?

**137 LITRES**

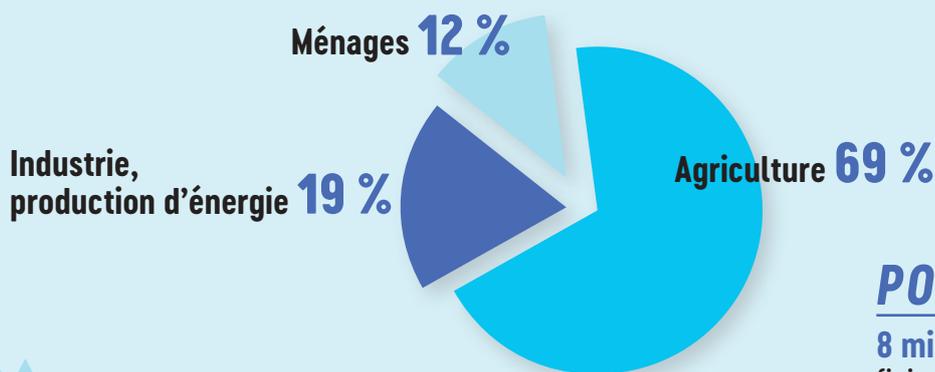
C'est la moyenne mondiale  
de consommation d'eau par  
habitant, par an et par jour.

Source : FAO

En France, c'est 148 litres d'eau  
par jour et par habitant, tous usages  
confondus, soit 54 750 litres sur  
l'année.

Source : Eau de Paris

## QUELS SECTEURS D'ACTIVITÉ CONSOMMENT LE PLUS D'EAU DANS LE MONDE ?



### Le textile

Le textile est le 3<sup>e</sup> secteur consommateur d'eau dans le monde, après la culture du blé et du riz. Pour fabriquer un tee-shirt, il faut l'équivalent de 70 douches. Et pour produire un jean, c'est 285 douches.

Sources : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018; [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)

## POLLUTION DE L'EAU

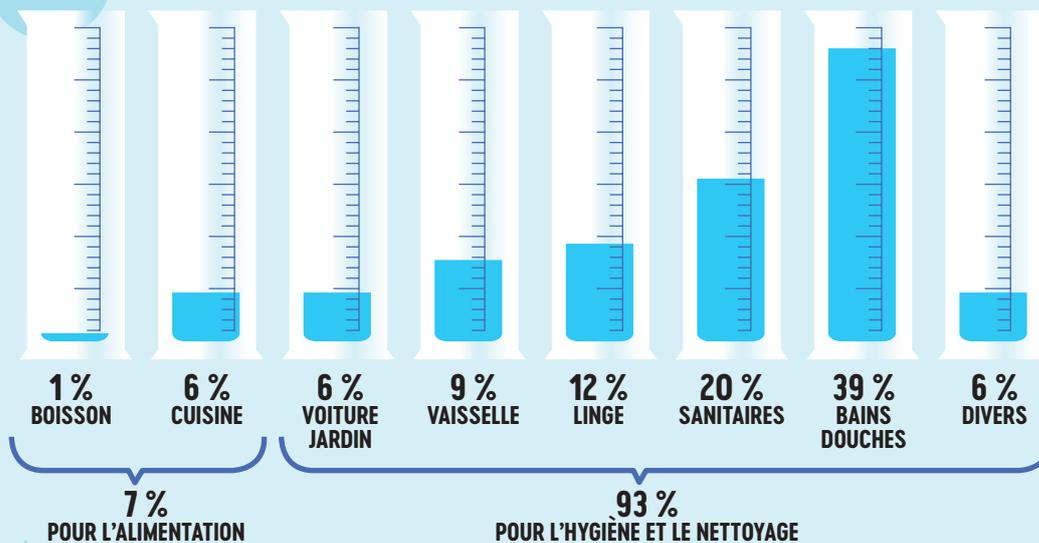
8 millions de tonnes de plastique  
finissent dans les océans.

Source : « Invisibles : le plastique à l'intérieur de nous »,  
[www.orbmedia.org](http://www.orbmedia.org)

80 % des eaux usées à l'échelle  
mondiale sont libérées dans  
l'environnement sans traitement  
approprié.

Source : Solidarités International, 2018

# RÉPARTITION DE L'USAGE DE L'EAU DANS LES FOYERS (EN FRANCE)



2,1 milliards de personnes, soit **30 % de la population mondiale**, n'ont pas accès à des services d'alimentation domestique en eau potable.

Source : Solidarités International, 2018

## GASPILLAGE

Chaque année, en France, environ **20 % du volume d'eau potable introduit dans le réseau est perdu** à cause de fuites, soit environ 1 milliard de m<sup>3</sup> par an.

Source : SISPEA (Services publics d'eau et d'assainissement)

## LES FRANÇAIS ADORENT L'EAU EN BOUTEILLE

8,3 milliards de litres d'eau en bouteille ont été achetés en France en 2016, soit 125 litres/habitant.

Source : European Federation of Bottled Waters (EFBW)

### Des bouteilles en plastique vraiment pas fantastiques

Une composition à base de pétrole : les bouteilles de boisson en plastique sont fabriquées à partir d'un polymère appelé PET (polytéréphthalate d'éthylène) extrait du pétrole brut.

### Une production très énergivore...

Pour produire une bouteille d'eau en plastique de 1 litre, il faut :

- 100 millilitres de pétrole
- 80 grammes de charbon
- 42 litres de gaz
- 2 litres d'eau

Source : « Quel gâchis ! L'aberrante industrie de l'eau en bouteille », [www.trademachines.fr](http://www.trademachines.fr)

### ...et moins économique que l'eau du robinet

L'eau en bouteille est au moins 100 fois plus chère que l'eau du robinet.

Source : UFC-Que Choisir





## Aménager sa cuisine en mode zéro déchet

Quand on commence à organiser sa cuisine dans ce sens, on s'aperçoit que l'on peut manquer de place... mais surtout que l'on n'était pas forcément bien organisé! Quelques conseils avant de vous lancer:

- dans un premier temps, faites le tri dans vos placards; vous conviendrez que certains achats coup de cœur étaient clairement inutiles, que vous stockez beaucoup de nourriture qui arrive à date et qui doit parfois être jetée...
- installez des étagères sur les murs; c'est LE conseil des familles zéro déchet!;
- récupérez de jolies caisses à vin en bois, des caisses à bière vintage, des bacs en plastique;
- créez un coin « bocaux et bouteilles », sinon ils s'accumuleront sur la table de la cuisine, le plan de travail...
- placez au plus près et dans des bocaux les produits que vous utilisez quotidiennement: farine, sucre, céréales, pâtes, café, thé, tisanes, épices...
- créez une zone « liquides » dans laquelle vous placerez votre vinaigrier, vos boissons fermentées en cours de préparation, votre extracteur de jus... pour ne pas encombrer le plan de travail;
- gardez vos sacs, filets à provisions, *tote bags*, sachets krafts, sacs à vrac et sacs plastiques biodégradables dans des caisses ou des paniers dédiés.

# DANS LA CUISINE

*Vous en conviendrez, au fil du temps, pour adopter un mode de vie zéro déchet, il faut s'organiser, surtout en cuisine. L'objectif est de ne pas perdre de temps, de bien valoriser vos déchets et rendre le quotidien facile.*

## Un coin poubelles et déchets bien organisé

*En cuisinant vos plats, en préparant vos conserves, vos yaourts, vos boissons, en fabriquant votre lessive, votre savon, en choisissant le vrac plutôt que des aliments emballés, vous verrez que le volume de vos poubelles diminuera à vue d'œil. Guettez le regard étonné de votre voisin qui vous verra déposer vos poubelles vertes et jaunes toutes les 2, 3 ou 4 semaines (bravo!). Certains déchets peuvent être valorisés, et c'est là le cœur de notre propos.*

### UNE POUBELLE « TOUT-VENANT »

Elle n'a plus besoin d'être grande! 30 à 50 l vous suffisent. Si vous ne souhaitez plus acheter de sacs-poubelle, pensez à réutiliser les sacs de croquettes pour chiens ou chats, des sacs plastiques récupérés... À placer dedans les pots de yaourt en plastique, l'opercule en aluminium, les sachets plastiques de pain de mie, de pizzas congelées, les emballages plastiques des pâtes, les barquettes en aluminium.

### UNE POUBELLE JAUNE

Disposez dedans des briques alimentaires, les boîtes de conserve métalliques, les cartons d'emballage, les canettes en métal, les bidons de lessive, de shampoing, les contenants plastiques de type ketchup, les aérosols non toxiques...

### UN À DEUX SEAUX À COMPOST

Le premier est le compost dit alimentaire, à destination de vos chiens et/ou de vos poules (pain dur, épluchures de légumes, croûtes de fromage, reste de pâtes, fruits abîmés...); le deuxième est non alimentaire, il contient du marc de café, les coquilles d'œuf, les tiges de raisins, les fruits pourris, la peau des agrumes (vous pouvez en mettre un peu), des sachets krafts troués, du carton marron à déchiqueter (utiles pour l'apport en carbone).

### UNE CAISSE POUR LE VERRE

Il n'est pas nécessaire de le rincer. Pensez à garder les bocaux et les bouteilles qui pourraient vous être utiles pour stocker des aliments, des jus-maison [lire pages 91, 160]. Rappelons également que les couvercles en métal ne se jettent pas dans la benne dédiée à cet usage. Stockez-les dans une boîte à part et ramenez-les à la déchetterie où ils seront valorisés; sinon, placez-les dans la poubelle « tout-venant ».



## Réfrigérateur et congélateur

L'intérêt de se débarrasser d'un réfrigérateur est surtout énergétique. S'il est rempli à ras bord, il consommera forcément plus que s'il ne contient que quelques denrées. Il semble difficile de s'en passer en été, surtout quand la température extérieure avoisine 45 °C et que la cuisine peut atteindre 27 °C.

### PAS DE FRIGO EN HIVER ?

Pas de problème si vous habitez la campagne ou en appartement avec un balcon. Attention à ne pas dépasser 4 à 5 °C (pour la viande, le poisson, la crème) à 10 °C (lait, beurre, yaourts plats cuisinés). Tenez compte aussi des nuits et journées où le thermomètre est négatif et surtout aux variations de température qui peuvent altérer certains aliments sensibles.

Si vous vivez en maison à la campagne, vous avez certainement une cave, un cellier, une dépendance où la température, assez fraîche (max. 15 °C), permet de stocker les légumes, les fromages et les huiles.

Conservez vos aliments bien emballés, dans des boîtes hermétiques, bocaux ou des *bee's wraps* [lire page 75].

### ALIMENTS POUVANT ÊTRE CONSERVÉS EN DEHORS DU RÉFRIGÉRATEUR

- ▶ Le café [lire page 54]
- ▶ Les fromages [lire page 165]
- ▶ Les fruits, la plupart des légumes (à l'exception des salades)
- ▶ Les œufs, sauf en période de canicule [lire page 136]
- ▶ Le ghee, beurre clarifié indien [lire page 32]
- ▶ Les aliments séchés (saucisson, jambon cru)

### ALIMENTS QUE L'ON DOIT IMPÉRATIVEMENT STOCKER DANS UN ENVIRONNEMENT FRAIS

- ▶ Les produits laitiers (lait animal ou végétal)
- ▶ La viande et le poisson

Le congélateur permet de conserver bien des aliments, mais ne misez pas que sur lui. Nous avons tous connu la fameuse panne d'électricité et les récoltes de l'été dernier décongelées et bonnes à jeter.

### DES BOCAUX DE COLLECTE ZÉRO DÉCHET

Si vous ne dédiez pas une place privilégiée à certains déchets, ils finiront à la poubelle ou au compost et ne seront pas valorisés, c'est dommage ! Placez dans un bocal les déchets suivants : peaux d'oignon, peaux d'avocat, marc de café, noyaux de cerises, bouchons en liège, capsules de bière, caoutchoucs fins (récupérés sur les bottes de radis), caoutchoucs orange à bocaux, pinces à linge (pour refermer les paquets alimentaires)...

## LE FRIGO DU DÉSERT, MÊME EN APPARTEMENT !

Il s'agit de deux pots d'argile, un grand, un plus petit, placés l'un dans l'autre et hermétiques (utilisez des bouchons en liège) et entre lesquels on a ajouté du sable, à arroser 2 fois par jour. L'évaporation d'eau permet le refroidissement du pot interne qui, à température ambiante (max. 27 °C), avoisine à l'intérieur les 15 °C. Les fruits, les légumes et les fromages peuvent être placés et conservés dedans plusieurs jours sans problème.

## ÉLECTROMÉNAGER « SLOW »

Question importante à vous poser avant d'acheter : avez-vous vraiment besoin de cet appareil ? De cette râpe électrique alors que vous pouvez utiliser une râpe à fromage ? Choisissez de l'électroménager utile (mixeur plongeant, blender, moulin électrique pour le café et les épices, déshydrateur, extracteur de jus), robuste, d'occasion s'il est en parfait état de marche, neuf et de qualité pour une meilleure durabilité.

## VAISSELLE

Privilégiez la vaisselle chinée en brocante, les plats en Pyrex, en terre, en porcelaine, les poêles en fonte, en inox, et jetez les vieilles poêles en Téflon rayées [lire page 87 pour le nettoyage de la vaisselle].

## ÉCONOMISER L'EAU

Finis le temps où vous laissiez couler l'eau pour faire la vaisselle. C'est une ressource précieuse à ne jamais gaspiller. Lavez vos légumes dans une bassine et réutilisez-la pour arroser les plantes ou ajoutez-la à vos récupérateurs d'eau.

## FAIRE SES COURSES

Ne partez pas sans prendre vos filets à provisions, sacs à vrac, bocaux !



# BEURRE

*Malgré ses propriétés gustatives, le beurre est une denrée très calorique dont on peut se passer en cuisine/pâtisserie en le remplaçant en partie par de l'huile, en quantité moindre, ou de la purée d'oléagineux. Évitez de le cuire jusqu'à brunissement. En effet, à température élevée, celui-ci subit une dégradation thermique complexe entre les protéines (acides aminés) et le sucre, qui peut être néfaste pour la santé. Consommez-le cru ou juste fondu à basse température.*

## Achat

Plutôt que de se fournir en supermarché, où le beurre est emballé le plus souvent dans un papier glacé non recyclable, achetez-le chez le fromager sur le marché ou à la ferme. Il est présenté en motte et emballé dans du papier recyclable.

## Conservation

Idéalement, le beurre se garde au réfrigérateur, mais aussi dans une cave fraîche (5 à 7 °C). S'il arrive à date, vous pouvez le congeler en petites portions dans une boîte hermétique.

### BEURRE-MAISON

**Préparation:** 15 min – **Conservation:** 1 semaine

**Ingrédients et matériel pour 200 g de beurre:** 40 cl de crème fraîche épaisse bio, eau fraîche, 1 bocal à confiture

- 1 Placez votre bocal au réfrigérateur. Pendant ce temps, disposez la crème fraîche dans une assiette à température ambiante.
- 2 Mettez la crème dans le bocal et secouez vivement pendant 10 min. Ne perdez pas courage, le beurre va peu à peu se former !
- 3 Égouttez le petit-lait (ou babeurre, liquide résiduel de la fabrication du beurre) dans une passoire. Remplacez le beurre dans le bocal et couvrez-le d'eau fraîche. Secouez de nouveau et rincez-le encore en renouvelant l'opération deux ou trois fois, jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 4 Égouttez le beurre sur un linge propre et tassez-le dans un moule. Placez au réfrigérateur, puis démoulez.

### GHEE, LE BEURRE QUI SE CONSERVE À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Ce beurre clarifié indien est utilisé aussi bien en cuisine que pour les massages ayurvédiques. À température ambiante, le beurre rancit et se périmé, à cause du petit-lait qu'il contient. Faute de réfrigérateur, les Indiens ont inventé ce procédé permettant de le conserver à température ambiante pendant des mois ! Son point de fumée (température à partir de laquelle la graisse se dégrade et part en fumée) étant très élevé (250 °C contre 130 °C pour le beurre), il peut être utilisé pour les fritures. Débarrassé de l'eau, du lactose (sucre) et de la caséine (protéines), le *ghee* n'est alors composé que de lipides.

- 1 Coupez 1 kg de beurre en morceaux dans une casserole à fond épais et faites-le fondre à feu très doux.
- 2 Au bout de 15-20 min, retirez l'écume qui commence à se former en surface.
- 3 Laissez cuire toujours à feu très doux pendant 20 min, jusqu'à ce que des particules brunes se forment au fond de la casserole. Le *ghee* est prêt.
- 4 Filtrez le *ghee* à travers un linge fin, puis versez-le dans des pots à confiture bien lavés. Vissez fermement. Il se conserve des mois avant ouverture et 3 semaines après ouverture.

### CÔTÉ SANTÉ ET COSMÉTIQUES

- Appliquez du *ghee* pour soulager les brûlures, apaiser les coups de soleil, ou tout simplement afin d'hydrater la peau.
- Mélangez 100 g de *ghee* avec 6 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang pour réaliser une exquise huile de massage.
- Réalisez un baume pour les lèvres coloré en mélangeant 50 g de *ghee* avec 10 g de cire d'abeille et 1 pincée de poudre de betterave.





# BIÈRE ET BOISSONS PÉTILLANTES

*Un constat : nous ne buvons pas assez d'eau. Si vous êtes assoiffé, désaltérez-vous avec du « Château-la-Pompe » filtré, votre corps vous remerciera ! Évitez les sodas industriels, bourrés de sucre, conditionnés dans des bouteilles plastiques et passez aux boissons fermentées. Pour les amateurs de bière, nous vous donnons quelques astuces pour recycler les fonds de bouteilles.*

## Basta les sodas industriels, à nous kéfir et ginger ale!

Ce sont des boissons fermentées pétillantes très digestes, bourrées de nutriments, de sels minéraux et de bonnes bactéries probiotiques qui vont pouvoir coloniser notre flore intestinale et renforcer nos défenses immunitaires. Les enzymes sécrétées par des micro-organismes environnants (bactéries, levures...) permettent de transformer les sucres contenus dans la boisson en alcool (environ 1 %) et en gaz carbonique. On distingue la fermentation spontanée de la fermentation contrôlée. La première est générée

naturellement par des bactéries ou des levures sauvages présentes dans l'air, les pollens, la peau des fruits, comme dans le pétillant de melon [lire page 125] ou le soda au gingembre [lire page 36]. La seconde est mise en place par l'homme, grâce à des ferments sélectionnés, dans la bière, le kombucha, le kéfir. C'est un sujet extrêmement riche et passionnant que quelques pages ne peuvent suffire à explorer. Voici en attendant deux classiques de la fermentation qui désaltèrent les plus grandes soifs !

### KÉFIR DE FRUITS

*Originaire du Caucase, le kéfir forme des petits cristaux tendres, nacrés, translucides et boursouflés, de 2 à 7 mm de diamètre.*

**Préparation :** 10 min – **Repos :** de 24 à 48 h + 24 h – **Conservation :** de 3 à 4 jours

**Ingédients pour 2 l :** 50 g de grains de kéfir, 2 l d'eau de source, 3 c. à s. de sucre, 3 tranches de citron

**1** Disposez les grains de kéfir dans un grand bocal avec l'eau, le sucre et le citron. Fermez-le et laissez fermenter 24 à 48 h dans une pièce chaude (20 à 25 °C) jusqu'à ce que le mélange pétille.

**2** Filtrez le liquide obtenu, versez-le dans une bouteille en verre et stockez-la au réfrigérateur. Laissez-la sinon 24 h à température ambiante pour accentuer le pétillant, ajoutez des fruits frais, des herbes, des fleurs [comme du lilas sur la photo ci-contre], puis remettez-la au réfrigérateur. À consommer dans les 3 jours.

**À SAVOIR :** Les grains de kéfir se donnent entre connaissances, on en trouve aussi dans les magasins bio, par l'intermédiaire de groupes Facebook.



## SODA AU GINGEMBRE - GINGER ALE

**Préparation:** 30 min – **Conservation:** 3 jours (soda), plusieurs semaines (ferment)

**Ingrédients pour un bocal de levain de gingembre (*ginger bug*):** 200 ml d'eau filtrée, au moins 60 g de racines de gingembre, au moins 60 g de sucre blond de canne

**Ingrédients pour 1 l de soda:** 20 g de racines de gingembre, 1 l d'eau, 100 g de sucre blond de canne, 50 ml de levain de gingembre, le jus de 1 citron

**1** Préparez le levain de gingembre. Disposez dans un bocal 200 ml d'eau, 1 c. à s. de gingembre lavé, non pelé et émincé et 1 c. à s. de sucre. Fermez-le et placez-le dans un endroit chaud (près du poêle à bois, d'un radiateur...). Laissez macérer 24 h. Le lendemain, ajoutez 1 c. à s. de gingembre et 1 c. à s. de sucre. Laissez macérer à nouveau pendant 24 h. Renouvelez cette opération jusqu'à ce que des bulles de gaz se forment généreusement dans le mélange (du 4<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> jour).

**2** Ce levain sert à préparer le soda. Si vous devez l'utiliser plus tard, placez-le au réfrigérateur et nourrissez-le 1 à 2 fois par mois avec 1 c. à s. de gingembre et 1 c. à s. de sucre. Pour le réactiver, replacez-le au chaud et nourrissez-le tous les jours comme indiqué ci-dessus, jusqu'à la formation de CO<sub>2</sub>.

**3** Préparez le soda. Émincez le gingembre. Faites-le cuire dans 500 ml d'eau et à couvert pendant 10 min. Hors du feu, ajoutez le sucre et 500 ml d'eau froide. Laissez refroidir.

**4** Versez la tisane de gingembre non filtrée, le *ginger bug* et le jus de citron dans un grand bocal de 1,5 l. Posez un torchon dessus et maintenez-le avec un élastique. Laissez fermenter pendant 3 à 5 jours, jusqu'à la formation de bulles.

**5** Filtrez et versez le soda dans une bouteille en verre à bouchon à vis lavée à l'eau bouillante. Laissez-le 24 h à température ambiante pour le rendre bien pétillant. Puis placez-le au réfrigérateur (jusqu'à 10 jours, une fois la bouteille ouverte 3 jours maximum). Attention, plus on attend, plus la boisson pétille et risque d'exploser ! Ouvrez la bouteille doucement.

**À SAVOIR:** n'oubliez pas de compléter votre bocal à *ginger bug* (placé au réfrigérateur) avec 1 c. à s. d'eau, 1 c. à c. de gingembre et 1 c. à c. de sucre.



**VARIANTES:** remplacez la tisane de gingembre par 700 ml de jus de pomme, de cassis, de raisin et 300 ml d'eau ou 900 ml de tisane à l'hibiscus [lire encadré] et 100 g de sucre... Remplacez le gingembre par du curcuma frais.



### VOUS N'AIMEZ PAS LES BULLES ?

Pour ceux qui n'aiment pas les bulles et recherchent des recettes de boissons estivales-maison, essayez la tisane à l'hibiscus. Cette fleur rouge originaire d'Afrique produit une boisson rouge intense, acidulée avec des notes de fruits rouges, appelée *bissap*. Comptez une petite poignée de fleurs séchées pour 1 l d'eau bouillante, à faire macérer 10 min, puis à filtrer. Ajoutez un peu de sucre si vous le souhaitez.

Pensez également à préparer de simples citronnades, des infusions à la menthe, du thé vert parfumé avec des noyaux de pêche.

## Avec un reste de bière

Généralement, si la bière est bonne, il n'en reste pas ! Cependant, si vous trouvez des fonds de bière dans les bouteilles, ne les jetez pas et utilisez-les pour réaliser...

### CRÊPES, BEIGNETS, GAUFRES...

Remplacez la moitié du lait par la bière. Sa teneur en levures permettra de lever un peu la pâte et lui apportera du moelleux et une saveur rustique très appréciables.

### WELSH RAREBIT, CROQUE GALLOIS

Faites chauffer dans une casserole 100 ml de bière, 1 c. à s. de moutarde, 2 c. à s. de sauce Worcestershire. Ajoutez 150 g de

cheddar râpé. Disposez 4 tranches de pain de campagne dans un plat à gratin. Versez la sauce dessus et faites cuire 15 min à 180 °C. Servez avec une salade.

### RINÇAGE POUR CHEVEUX

L'orge et les levures contenus dans la bière sont riches en vitamines B qui vont nourrir vos cheveux. Au bout de quelques semaines, ils seront plus doux, plus brillants et plus volumineux.

Faites bouillir 300 ml de bière dans une petite casserole (pour faire évaporer l'alcool trop odorant et qui assèche les cheveux). Ajoutez 700 ml d'eau. Laissez refroidir puis disposez ce mélange dans une bouteille. Lavez-vous les cheveux avec votre shampoing habituel et rincez-les à l'eau. Versez le rinçage à la bière sur vos cheveux, frottez-les bien, insistez sur le cuir chevelu, puis essorez-les sans les rincer. À faire une fois par semaine.



## Avec les capsules de bière

Il existe beaucoup de créations à partir de capsules de bière : boucles d'oreilles, mosaïque au sol ou sur des meubles, carillon de porte, rideaux antimouches... Nous vous proposons de fabriquer un outil qui vous sera utile pour la préparation de la lessive [lire page 88].

### RÂPE MINIMALISTE

Elle deviendra vite indispensable pour râper votre savon de Marseille ou votre cire d'abeille.

- 1 Sciez un morceau de bois rond de manière à obtenir un morceau de 15 cm environ. Attention, sciez en biais une des deux extrémités.
- 2 Vissez la capsule de bière sur la partie en biais en la faisant déborder vers l'avant.
- 3 Vous pouvez entourer le manche avec de la ficelle pour une prise en main plus confortable.

# BISCUITS ET BRIOCHE

*Avant la vie zéro déchet, vous entassiez des paquets de gâteaux dans le placard... avec leur lot de plastiques. Maintenant, vous préparez des gâteaux-maison, vous achetez la brioche en boulangerie et des biscuits en vrac au magasin bio : bravo ! Pour redonner vie à vos biscuits mous ou rassis, on a des idées pour vous.*

## Avec des biscuits mous ou rassis

► *Tout d'abord, pensez à bien conserver vos biscuits dans des bocaux pour éviter qu'ils ramollissent.*

► *Vous pouvez également les stocker dans de jolies boîtes en métal qui seront de plus bel effet sur vos étagères. Amusez-vous à les collectionner, vous verrez, c'est addictif !*

► *Si malgré tout, certains biscuits sont ramollis, faites-les sécher 10 min dans le four réglé à 50 °C ou placez-les près de la cheminée.*

### PÂTE À CRUMBLE

Écrasez dans un mortier 100 g de biscuits mous et mélangez-les avec 50 g de beurre mou et 30 g de sucre roux.

### GÂTEAU CHOCO-FRAMBOISE AUX RESTES DE BISCUITS

**Temps de préparation :** 30 min – **Repos :** 1 jour – **Conservation :** 4 jours

**Ingrédients pour 8 personnes :** 200 g de chocolat à pâtisser, 200 g de beurre ou de margarine, 100 g de purée de noisettes, 2 c. à s. de sucre de canne complet, 200 g de restes de biscuits (petits-beurre, spéculoos, sablés...), 70 g de noix concassées (et 8 cerneaux pour la décoration), 150 g de framboises, sel

**1** Faites fondre le chocolat au bain-marie. Versez-le dans un saladier.

**2** Ajoutez le beurre coupé en dés, la purée de noisettes et le sucre de canne. Fouettez.

**3** Cassez les biscuits en petits morceaux au-dessus du saladier, ajoutez les noix concassées et mélangez.

**4** Chemisez un moule à manqué de 20 cm de diamètre avec du papier sulfurisé. Versez la moitié de la préparation. Ajoutez un peu de sel. Répartissez les framboises. Ajoutez le reste de la préparation. Salez légèrement à nouveau. Répartissez les cerneaux de noix dessus.

**5** Placez le gâteau au réfrigérateur pendant une journée. Démoulez, décorez avec des framboises fraîches et servez.

## Avec de la brioche rassise

### TIRAMISU

Remplacez les biscuits à la cuillère par des bâtonnets de brioche imbibés de café et assemblez votre tiramisu.

### BRIOCHE PERDUE

**Temps de préparation :** 35 min – **Repos :** 10 min – **Cuisson :** de 20 à 25 min – **Conservation :** 2 jours

**Ingrédients pour 4 personnes :** 400 g de brioche rassise, 2 œufs, 400 ml de lait, 50 g de sucre (+ environ 30 g pour la finition), beurre ou ghee [lire page 32]

**1** Dans un grand saladier, fouettez les œufs avec le lait et 50 g de sucre.

**2** Disposez des tranches de brioche dans ce mélange et laissez reposer environ 10 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

**3** Faites fondre une grosse noisette de beurre dans une grande poêle. Disposez dedans les tranches de brioche imbibées et égouttées et laissez cuire à feu modéré 3 ou 4 min de chaque côté.

**4** Quand la brioche est dorée, saupoudrez-la d'un voile de sucre de chaque côté et poursuivez la cuisson pendant 1 min pour réaliser une pellicule caramélisée. Procédez de la même façon avec le reste de la brioche. Servez avec du coulis de fruits.

### ET LES VIENNOISERIES ?

Passez les viennoiseries rassises sous l'eau. Elles ne doivent pas être trop imbibées, juste bien mouillées. Faites chauffer le four à 180 °C. Disposez-les dans un plat à gratin et recouvrez-les hermétiquement avec un autre plat à gratin. L'objectif est de confiner les viennoiseries dans un environnement chaud et humide. Faites chauffer de 7 à 8 min, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 1 min de plus. Sortez les viennoiseries et attendez quelques instants avant de les déguster.





# BOCAUX EN VERRE

*Lorsque l'on passe à un mode de vie zéro déchet, on privilégie les contenants en verre et l'on se retrouve vite submergé de bocaux. On peut en mettre certains au recyclage, mais il y a de multiples manières de les réutiliser.*

## Avec des bocaux vides

► *Conservez vos achats en vrac (riz, lentilles, sucre, farine, etc.) dans des bocaux sur des étagères ou à l'envers dans un tiroir de cuisine (pour voir facilement leur contenu).*

► *Congelez vos restes de repas dans un bocal de 500 g, veillez à ne pas le remplir complètement pour ne pas exercer de pression sur le verre. Vous n'aurez ensuite qu'à sortir votre bocal la veille.*

► *Utilisez les bocaux comme contenants pour vos cadeaux. C'est très utile pour créer un kit à offrir : préparation pâtissière, kit de teinture naturelle, de broderie, etc.*

### LAMPE À HUILE

Cette lampe remplacera une bougie, en extérieur de préférence et toujours sous votre surveillance, car la flamme est découverte et noircit.

Remplissez un bocal en verre aux 2/3 d'huile de votre choix, ajoutez quelques végétaux secs (bâtons de cannelle, oranges séchées, anis étoilé, etc.) si vous souhaitez une version plus décorative. Percez le couvercle avec la pointe d'un ciseau. Si vous ne possédez pas de mèche spécifique, vous pouvez en fabriquer une avec de la corde en coton que vous tresserez le plus serré et large possible - condition pour que la flamme dure longtemps. Par exemple, réalisez un tressage à la manière d'un scoubidou à quatre fils.

### DISTILLATEUR SOLAIRE

Voici la version passive du processus de distillation d'hydrolat [lire page 154]. Certes les quantités sont beaucoup moins importantes, mais l'expérience est intéressante.

Vous aurez besoin de trois bocaux : un grand de 1 l type Le Parfait sans le bouchon, un plus étroit à placer au centre de celui-ci, puis un qui viendra dessus fermer de manière étanche le tout grâce au joint en caoutchouc. Placez dans le petit bocal inférieur de l'eau et des extraits végétaux. Mettez le distillateur au soleil toute la journée. L'eau va s'évaporer et se poser sur les parois et couler dans le fond du grand bocal. Récoltez l'hydrolat chaque soir et changez l'eau et les végétaux. Conservez-le au frigo.

### COMMENT RETIRER LES ÉTIQUETTES DES BOCAUX SANS UTILISER D'ACÉTONE ?

Ne succombez pas à la tentation d'acheter de l'acétone conditionnée dans une bouteille plastique. Après avoir fait tremper le bocal dans une bassine d'eau bouillante, laissez reposer 10 min, puis grattez l'étiquette avec un couteau pointu, en utilisant la largeur de la lame. Versez ensuite 5 à 6 gouttes d'huile essentielle de citron sur la colle et continuez de frotter avec une vieille brosse à dents et/ou le couteau. Vous verrez, c'est magique !

## Avec des bocaux en verre fumé

Nettoyez-les et conservez-les précieusement. Ils sont particulièrement recommandés pour la conservation des huiles alimentaires, des produits cosmétiques (hydrolats, macérats, etc.) et des tisanes. Ils ne laissent pas passer les rayons du soleil et protègent ainsi bien mieux vos préparations. À chiner en brocante ou chez Emmaüs.

## Avec les vieux joints des bocaux

Transformez-les en attache-torchons dans votre cuisine, utilisez-les comme élastiques pour vos contenants quand vous partez en courses zéro déchet pour sécuriser les couvercles, ou laissez-les sur les bocaux qui contiennent le vrac pour les protéger des mites alimentaires.

# BOUCHONS

*Quand on passe à un mode de vie zéro déchet, les bouchons disparaissent un peu, mais pas complètement. Vous pouvez les apporter dans les points de collecte où ils seront valorisés (notamment pour des associations caritatives comme Les Bouchons d'Amour). Ces lieux sont aujourd'hui nombreux pour les bouchons en plastique et commencent à se généraliser pour les bouchons en liège. Si malgré tout il vous en reste, voici quelques idées pour les réutiliser.*

## Avec des bouchons en liège

### A TABLEAU D’AFFICHAGE

Effet décoratif, simplicité et utilité, voilà une création qui allie toutes les qualités !

Découpez les bouchons en 4 ou 5 rondelles. Pour que ce soit plus facile, vous pouvez les plonger dans l'eau bouillante pendant 10 min avant de les couper. Après avoir vérifié que vous en avez assez, commencez à les coller sur le fond du cadre. Vous pouvez encoller le fond avec une colle à la farine [lire page 81] et poser simplement les bouchons dessus. La colle sera très solide après séchage. Quand vous avez fini, mettez des poids (des livres par exemple) sur le tout et laissez sécher jusqu'au lendemain.

Sur le même principe, vous pouvez réaliser des dessous-de-plat.

### BOUCHONS PROTECTEURS

- Des rondelles de liège remplacent tout à fait des tampons de protection sous les pieds de chaise.
- Intercalez des bouchons de liège entre des pommes disposées dans une cagette. Celles qui seront abîmées ne contamineront pas les autres.

### N'UTILISEZ PAS LES BOUCHONS EN LIÈGE COMME ALLUME-FEUX, ILS SONT TROP PRÉCIEUX !

Savez-vous que les bouchons de liège sont capables en eux-mêmes d'absorber et de stocker du CO<sub>2</sub> ? Portez-les dans des points de collecte, ou transformez-les chez vous, mais ne les laissez pas partir en fumée.

## Avec des bouchons en plastique

### B ENTONNOIR MINIATURE

Cet entonnoir sera très utile pour remplir des petits contenants récupérés comme pour la colle rechargeable [lire page 69].

Maintenez un bouchon (lavé et séché) au-dessus de la flamme d'une bougie, à environ 3 cm. Dès que la partie plate et centrale du bouchon ramollit, retirez-le aussitôt avant qu'il ne se troue. En dehors du feu, enfoncez doucement une baguette chinoise au centre du bouchon de façon à former un entonnoir. Laissez refroidir quelques secondes et coupez le bout avec vos ciseaux. Vous devrez sans doute vous y prendre à plusieurs fois avant de réussir, prévoyez donc plusieurs bouchons !

### C JEU DES SONS

Voici une activité ludique et pédagogique à mener avec vos enfants !

Réunissez 16 bouchons minimum, des graines, des céréales de la cuisine... Faites des groupes de 4 bouchons qui donneront une paire de boîtes à chaque fois. Dans 2 d'entre eux, versez la même quantité de graines, céréales... Quand il s'agit de semoule ou de riz, utilisez une cuillère à café comme mesure ; quand il s'agit d'éléments plus gros, comptez-les. Positionnez ensuite un bouchon au-dessus du premier pour former une boîte. Scotchez-les avec du *masking tape*. Au fur et à mesure que vos paires sont réalisées, marquez discrètement au feutre permanent un signe identique sous chaque paire. Cela servira de vérification au cours des jeux.

#### COMMENT Y JOUER ?

Seul, comme une activité Montessori, en laissant l'enfant retrouver les paires et s'autocorriger. À deux, comme un Memory. Ou en groupe, pour une activité d'éveil et d'écoute, en distribuant les bouchons à une dizaine d'enfants marchant dans l'espace et secouant leur boîte à la recherche de leur paire.



A



C



B



B

# BOULEAU



*On porte bien moins attention à cet arbre (presque) tout blanc, au tronc gracile, qu'à un chêne majestueux ou un nourrissant châtaignier. Quel dommage ! Sa sève, que l'on récolte en mars, regorge de bienfaits et son écorce offre de nombreuses possibilités de bricolage.*

## Bienfaits de la sève de bouleau

Cette sève brute, riche en minéraux puisés dans la terre par le réseau racinaire de l'arbre, est aussi surnommée « eau de bouleau » car elle est incolore et fluide comme de l'eau. On la trouve en magasins bio ou en direct auprès de récoltants (bétuliculteurs) pour réaliser au printemps une cure dépurative et dynamisante relativement efficace. En activant la diurèse, elle permet de se débarrasser des toxines accumulées durant les jours gras de l'hiver. Les personnes sujettes aux infections urinaires et/ou souffrant de rhumatismes rapportent que la sève de bouleau a espacé voire annulé les crises. Riche en glucose, fructose, sélénium, calcium, magnésium et potassium, elle offre une palette de goûts qui diffèrent selon les arbres, leur biotope, la période de récolte. Comptez de 15 à 21 jours de cure et environ 300 à 500 ml de sève par jour pour un résultat optimal.

## Prélever en conscience

Avant de vous lancer dans cette aventure, soyez respectueux et attentifs aux bonnes pratiques. Percer un arbre n'est pas anodin. Bien qu'il brasse jusqu'à 6 000 l de sève brute durant la montée printanière, ne prélevez que ce dont vous avez besoin. Commencez par un ou deux arbres et faites votre propre expérience en conscience pour éviter tout gaspillage ou risque de nuire à l'arbre. Donnez la sève que vous auriez en trop pour ne pas la gâcher.

## RÉCOLTER LA SÈVE DE BOULEAU

**Ingrédients et matériel :** des bouleaux d'un diamètre suffisamment large (environ 30 cm), non parasités par des champignons (ils sont déjà fatigués, pas besoin de leur imposer un perçage), loin des zones polluées ou des étangs (l'eau pourrait avoir un goût de vase); perceuse sans fil avec un foret de 8 mm; tuyau en plastique alimentaire d'environ 1,2 m de long et de 8 mm de diamètre; bidons en plastique alimentaire ou petites bonbonnes en terre; torchons fins; bouteilles en verre de 1 l parfaitement lavées; entonnoir; filtres à café

**1** La veille, pensez à recharger la batterie de votre perceuse. Lavez les tuyaux et les bidons à l'eau chaude savonneuse.

**2** Le lendemain, direction le lieu de récolte. Sélectionnez un premier arbre. Percez idéalement entre 10 h et 15 h, période durant laquelle le flux de sève est à son apogée.



**3** Placez le foret sur la perceuse. À hauteur de poitrine ou d'épaule (environ 1,50 m), faites un trou légèrement orienté vers le bas pour faciliter la coulée. Percez sur une profondeur d'environ 3 cm, jusqu'à ce que les copeaux de bois moussent autour du foret.



**4** Enfoncez le tuyau dans le trou formé jusqu'à son maximum. Vous devez voir l'eau arriver dans le tuyau.

**5** Placez la sortie du tuyau dans le bidon. Bouchez le goulot avec un linge pour éviter que de la poussière ou des insectes entrent dedans. Calez le bidon avec des morceaux de bois et couvrez-le avec des feuilles ou de la mousse pour protéger l'eau des éventuels rayons du soleil qui la chaufferait.



**6** Prélevez la sève si possible tous les jours. Les quantités varient énormément. Cela peut aller de 200 ml à 3 litres par jour selon les spécimens. Filtrez-la dans un filtre à café calé dans un entonnoir.

**7** Stockez-la dans des bouteilles en verre au réfrigérateur jusqu'à 2 à 3 jours. Consommez-la le plus rapidement possible. Après, elle fermente, se trouble et devient acide (elle est comestible, mais un peu moins agréable à boire).

**8** Rebouchez le trou avec une cheville de 8 mm (ou du brai de bouleau ou du goudron norvégien). Il y a deux écoles : ceux qui estiment que l'arbre va cicatriser tout seul, comme il le ferait naturellement si une branche était cassée pendant la montée ; d'autres partent du principe qu'un petit pansement peut le soulager.



#### À SAVOIR :

La récolte est terminée quand l'arbre ne produit plus de sève, autrement dit quand la montée est terminée et que la période de débourrage (éclosions des bourgeons) commence. Ne percez pas le même arbre les années suivantes.

## Avec l'écorce de bouleau

### A PAPIER... TOUT PRÊT!

Dans les civilisations amérindiennes, nordique et sibérienne, le bouleau est l'arbre de la connaissance et l'outil de transmission de cette connaissance, car son écorce fut l'un des premiers supports d'écriture.

L'espèce la plus adaptée pour prélever des feuilles est le bouleau à papier (*Betula papyfera*), présent sur le continent nord-américain, mais aussi en France dans les jardins publics et privés, les écoles. Déchirez délicatement une feuille directement sur l'écorce. Recoupez-la en carré ou en rectangle et écrivez un mot doux!

### B ALLUME-FEUX

Récupérez des lambeaux d'écorce de bouleau et nouez-les ensemble à l'aide d'une cordelette pour leur donner une forme de boule. Disposez-les dans le foyer et flambez une boule qui va prendre immédiatement feu. Écartez-vous un peu, car l'écorce enflammée génère une fumée toxique pour les bronches.

Vous pouvez réaliser plusieurs allume-feux, de petit format, et les glisser dans votre sac à dos: ils vous seront très utiles lors d'un bivouac, surtout s'il pleut!

### C TORCHE

En forêt, s'il fait nuit et que votre lampe frontale est en panne, réalisez une torche! Coupez un morceau de noisetier (ou autre branche de bois vert) d'environ 50-60 cm de long. Avec un couteau, fendez juste l'extrémité sur 5 à 10 cm, de manière à insérer des feuilles de bouleau dedans.

**RÈGLE DE SÉCURITÉ:** attention! cette torche est hautement inflammable et doit être utilisée avec la plus grande prudence pour éviter tout risque d'incendie. Tenez-la toujours bras tendu, en l'éloignant de vous.

### D « BRAI » OU GOUDRON

Les écorces portées à haute température dans un contenant en métal enfoui sous beaucoup de braises donnent ce que l'on appelle du brai, un goudron naturel autrefois fabriqué par les Amérindiens. Cette colle ultrarésistante permettait de colmater les trous des pirogues conçues... en écorce de bouleau! Le brai est aujourd'hui fabriqué par des amateurs de la survie douce, vous trouverez de nombreuses vidéos sur Internet qui vous expliquent comme faire.

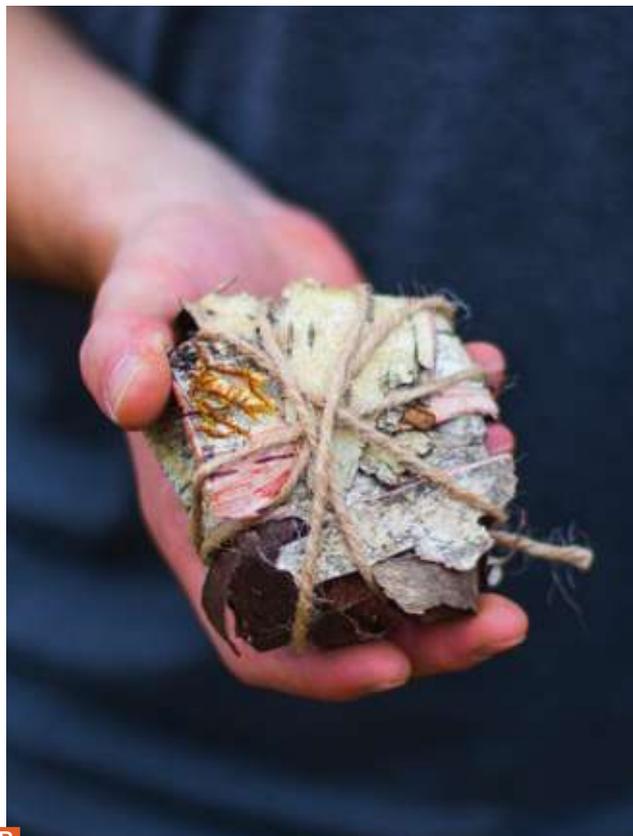
### E DÉCORATIONS DE NOËL

1 Prélevez des écorces assez fines et souples sur un bouleau mort.

2 Faites-les tremper dans une bassine remplie d'eau pendant quelques heures, puis faites-les sécher avec un poids plat dessus pour qu'elles soient bien plates.

3 Découpez-les pour leur donner une forme d'étoile ou de sapin, puis faites-les sécher à nouveau avec un poids dessus pour les aplatir.

4 Faites un trou en haut de chaque forme à l'aide d'un tournevis et glissez une ficelle dedans.



B



C

# Avec les branches du bouleau

## BALAI DE MÉNAGE

Les vertus dépuratives de l'arbre, de la sève aux feuilles, lui ont conféré une symbolique de purification, que l'on retrouve notamment à travers la fabrication de balais. Censés chasser les mauvais esprits, ils sont très agréables à utiliser, grâce à la souplesse de leurs rameaux.

**1** En hiver, prélevez sur un ou plusieurs bouleaux des rameaux assez fins, souples, mais solides. Prélevez également une belle tige de noisetier, bien droite, d'environ 1,50 m.

**2** Plantez un petit clou au bout du manche en noisetier pour y fixer de la cordelette. Faites un nœud avec un bout de la cordelette autour du clou pour qu'elle ne glisse pas lorsque vous tirerez dessus pour nouer les branches.



**3** Enroulez la cordelette autour d'un bout de bois que vous bloquez entre vos pieds pour bien la tendre et serrer les branches de bouleau, une par une, en tournant et en tirant vers vous au fur et à mesure.



**4** Nouez les branches en dessous en formant une dernière ligne de mini-fagots pour donner une forme un peu plate. Égalisez la pointe du balai avec un sécateur. Et voilà un beau balai !

**À SAVOIR :** si vous réalisez ce balai au printemps ou en été, il faudra effeuiller les branches.



# CHIENS, CHATS ET C<sup>IE</sup>

*Nos animaux de compagnie font partie de notre quotidien et pour eux aussi, on peut passer à un mode de vie zéro déchet intégrant soins naturels, compostage des crottes, litière-maison, recyclage des paquets de croquettes...*



## Compléments alimentaires naturels

*Boostez la gamelle de votre chien ou de votre chat en ajoutant des compléments alimentaires naturels dans ses croquettes ou ses rations fraîches.*

### HUILES

Les huiles végétales, souvent riches en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles, contribuent au bon fonctionnement de l'organisme de votre animal. Optez pour des huiles bio, de première pression à froid; donnez-les crues; variez-les pour assurer un bon équilibre oméga-3 et oméga-6 (de préférence huile de lin, de chanvre, de colza, de courge, de germe de blé).

**Chaque jour:** 1/2 c. à c. pour un chat/un petit chien, 1 c. à s. pour un chien de taille moyenne et 2 c. à s pour un chien de plus de 30 kg.

### LEVURE DE BIÈRE

Riche en protéines, en vitamine B, elle permet de renforcer les défenses immunitaires et améliore la santé de la peau et du poil.

**Chaque jour:** 1/2 c. à c. pour le chat, 1 c. à c. rase pour 10 kg de poids pour le chien. En cure de 3 semaines.

### ORTIE

C'est l'une des plantes sauvages les plus banales et abondantes, mais elle est très nutritive, drainante, reminéralisante, et soulage de nombreuses douleurs. Cuite ou en poudre, elle redonne une vitalité incroyable à votre animal [lire page 141].

### SPIRULINE

Recommandée pour le chien ou le chat fatigué, malade, âgé ou la femelle gestante, cette micro-algue classée dans la catégorie des super-aliments leur apporte de nombreux nutriments.

**Chaque jour:** 1/2 c. à c. pour le chat, 1 c. à c. rase pour 10 kg de poids pour le chien. En cure de 3 semaines.

## Soins et hygiène

### LAVER SON CHIEN AU NATUREL

Il est déconseillé de laver son chien plus de 4 fois par an, mais tout dépend de son activité. Un chihuahua n'aura pas les mêmes besoins qu'un terre-neuve! Optez pour du savon de Marseille ou du savon noir et rincez bien. Ou bien pour le rinçage à la bière (bouillie et ne contenant donc plus d'alcool), c'est très efficace [lire page 37]!

### DÉPARASITER CHIENS, CHATS ET POULES

La terre de diatomée est efficace pour lutter contre les puces et les parasites. Grâce à la surface spécifique de ses grains et à son squelette composé de silice, elle occasionne des lésions du tube digestif, des membres et de la carapace des nuisibles. Saupoudrez-en à rebrousse-poil sur votre animal et frottez bien son pelage et sa peau, en faisant attention à ce qu'il n'en inhale pas et à ne pas en mettre à côté des yeux. La cendre (bien tamisée et sans résidus métalliques) s'utilise de la même façon sur les poules.

Pour les tiques, inspectez régulièrement votre animal et retirez-les à l'aide d'un tire-tique, sans utiliser aucun produit.



### SHAMPOING ANTIPUCES ET ANTITIQUES

Mélangez dans un 1/2 verre de lessive au savon de Marseille [lire page 88] 5 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic et 5 gouttes de géranium rosat.

### SPRAY ANTIPARASITAIRE

Dans un flacon muni d'un spray parfaitement propre, versez 50 ml d'hydrolat de lavande [lire page 154], 10 gouttes d'huile essentielle de lavandin super, 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat et 5 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre. Ajoutez 4 ml de base dispersante (Solubol, Disper). Secouez bien et pulvérisez à rebrousse-poil 2 fois par semaine. Ce spray convient pour chien et chat de toute taille et se conserve au réfrigérateur.

### UNE PIQÛRE?

Retirez le dard (s'il s'agit d'une piqûre d'abeille) avec une pince à épiler. Appliquez un cataplasme de plantain (1 poignée de feuilles mixée avec 50 g d'huile d'olive).

## VERMIFUGES

N'attendez pas que votre animal soit infesté de vers avant d'agir. Traitez-le tous les 2 mois et pendant 3 jours consécutifs centrés sur la pleine lune (période de reproduction des vers parasites).

► Agissez tout d'abord contre les puces, responsables de la transmission de certains vers intestinaux.

► Mixez des graines de courge (comptez 1 graine par kg de poids) et ajoutez-les dans

la gamelle de votre chien ou de votre chat pendant 3 jours; ou quelques cuillerées dans une coupelle pour les poules. Le traitement fonctionne également avec de l'huile de pépins de courge (1 c. à c. par jour).

► Donnez-lui de l'hydrolat de camomille, de thym ou de sarriette (cette dernière plante est contre-indiquée chez les femelles gestantes). 1 ml par jour jusqu'à 5 kg de poids, puis ajoutez 1 ml par tranche de 5 kg, pendant 3 jours.



## LITIÈRE ZÉRO DÉCHET

Choisissez une caisse en plastique recouverte sur la largeur, une caisse à vin en bois (dans laquelle vous aurez versé une couche de peinture ou de cire pour l'imperméabiliser) ou un grand plat à rebords hauts en inox. Tapissez le fond de papier journal et ajoutez de la litière. Remplissez la litière de sciure de bois, de pellets (granulés) ou de sable fin.

## PELLE À LITIÈRE

Prenez une bouteille en plastique ou un bidon avec une poignée large (eau déminéralisée, lessives liquides). À partir du haut de la poignée, découpez en diagonale avec un cutter jusqu'en bas. Faites de même de l'autre côté. Avec des ciseaux, égalisez pour améliorer l'ensemble.

## PEUT-ON COMPOSTER LES CROTTES ?

Voilà une question qui fait débat ! On peut lire ou entendre qu'il est fortement déconseillé de mettre les selles des chiens ou chats dans le compost à cause des agents pathogènes potentiels qu'elles pourraient transmettre à l'homme. Nous avons demandé à Pascal Aspe, responsable du centre écologique Terre Vivante, quelle était sa position sur le sujet. Selon lui, toute matière organique est vouée à se décomposer et aujourd'hui, aucun cas d'humain infecté par des agents pathogènes présents dans un compost mené à bien n'a été rapporté (qu'il s'agisse de selles d'animaux domestiques ou d'humains). Le fumier de cheval est ajouté sans problème au potager, pourquoi pas le fumier de chien ? Si vous doutez encore, vous pouvez réaliser un second compost « spécial crottes », à utiliser uniquement pour les arbres ou plantes d'ornement.

## Déchets

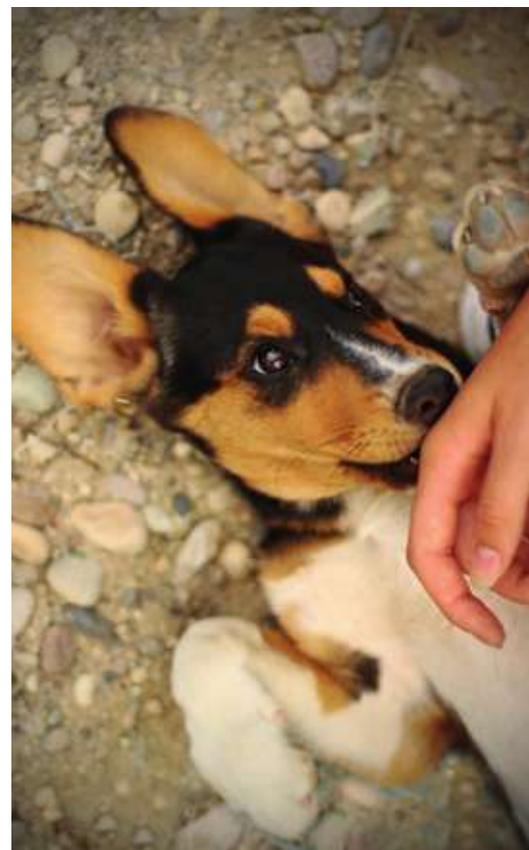
### AVEC LES PAQUETS DE CROQUETTES VIDES

- Utilisez-les en guise de sacs-poubelles.
- Réalisez des pare-soleil ! Découpez le fond d'un sac et nettoyez le côté brillant. Sur un carton plat, faites un gabarit aux dimensions de votre pare-brise ou de vos fenêtres, collez le papier plastique côté brillant face à vous.

### AVEC LES POILS DE BROSSAGE DES CHIENS OU DES CHATS

Savez-vous que l'on peut carder les poils de son chien ou de son chat ? Certaines fileuses récupèrent et fabriquent de belles pelotes !

**POUR EN SAVOIR PLUS :** [www.canislana.fr](http://www.canislana.fr) et [www.lafileuse.net](http://www.lafileuse.net)



## DU CÔTÉ DES INSECTES...

Il est certains animaux dont la compagnie peut parfois devenir problématique à la maison. Voilà quelques pistes pour lutter contre l'invasion!

- **Fourmis et insectes rampants** : disposez de la terre de diatomée le long des fenêtres.

- **Mouches et moustiques** : installez sur vos fenêtres des cadres moustiquaires; dans votre chambre, une moustiquaire réalisée avec des rideaux voilés de récup et sur vos portes, des rideaux anti-mouches (certains peuvent être fabriqués avec des bouchons en liège). Diffusez de l'huile essentielle de lavande et de citronnelle.

**Réalisez un piège** : coupez une bouteille en plastique aux 2/3. Faites chauffer 150 ml d'eau et 80 g de sucre. Laissez refroidir, ajoutez un peu de levure de boulanger. Versez ce jus dans le fond de la bouteille. Disposez le goulot à l'envers et fixez les deux parties avec du ruban adhésif. Les mouches seront attirées par le sucre et les moustiques par le CO<sub>2</sub> généré par la levure.



**VOIR AUSSI** : jouet récup pour chien en jean [lire page 112], boules de graisse pour les oiseaux [lire page 84].



# BOUTEILLES EN PLASTIQUE ET BRIQUES ALIMENTAIRES

*Les premières sont un désastre écologique. On a beau passer au mode de vie zéro déchet, on en croise toujours abandonnées çà et là sur notre chemin. Les briques alimentaires sont préférées par ceux qui se soucient de trouver les emballages les plus « écolo-nomiques ». Légères à transporter, facilement recyclables, elles sont certes composées de carton, mais aussi d'aluminium et de plastique. Il est donc préférable de s'en passer en réalisant, par exemple, des laits végétaux-maison [lire page 166].*

## Avec des bouteilles en plastique



### A CUTTER À BOUTEILLES

Voilà un outil tout simple qui vous permettra de transformer vos bouteilles en bobines de fil plastique très solide, utile pour nouer tout ce que vous souhaitez. Attention lors de la manipulation de ce fil, il est très coupant sur les côtés.

**Matériel:** 1 bout de bois carré de 20 cm environ, 6 rondelles métalliques de même diamètre, 2 vis de 1 à 1,5 cm de long, 1 lame récupérée sur un vieux taille-crayon, 1 tournevis, 1 scie

**1** Avec votre scie, faites une rainure de 2 mm de profondeur environ dans le sens perpendiculaire à votre morceau de bois et à 6 cm environ d'une extrémité.

**2** Ensuite superposez 3 rondelles à 2 cm de la rainure et vissez-les sans les serrer complètement. Faites de même de l'autre côté en veillant à vérifier que la lame tiendra bien en longueur entre les deux trios de rondelles.

**3** Insérer ensuite définitivement la lame (côté biseauté vers le bois) entre la première rondelle et la deuxième de chaque côté. Serrez les vis fortement.

### ÉCONOMISER L'EAU DES TOILETTES

Avez-vous pensé à mettre une bouteille en plastique remplie d'eau dans le réservoir de vos toilettes pour diminuer la consommation d'eau quand vous tirez la chasse ?

## **B** ENTONNOIR POUR LE VRAC

Quand on achète ses aliments en vrac dans des sacs en tissu et qu'on les transfère dans des bocaux, l'entonnoir est un outil indispensable, mais parfois le bout n'est pas assez large pour laisser passer les aliments. Voici de quoi vous en fabriquer sur mesure et gratuitement!

Coupez la bouteille aux endroits voulus selon l'ouverture que vous souhaitez avoir. Faites un trou et passez-y une ficelle pour le suspendre à un endroit accessible dans la cuisine.

**B**



**C**



## **C** PANIERS DE RANGEMENT

Ces paniers sont très pratiques pour organiser le rangement des petits objets dans une chambre d'enfant ou un atelier.

Découpez le haut de votre bouteille, formez des trous sur tout le tour de la partie supérieure (idéalement avec une perforatrice). Découpez une bande de tee-shirt de 4 cm de large et d'une longueur 3 fois supérieure au périmètre de l'ouverture. Passez la bande dans les trous en passant au-dessus des bords coupants. Laissez 10 cm de bande au départ et à l'arrivée, nouez-les pour former une poignée.

# Avec des briques alimentaires

## **D** CONTENANT POUR HERBES FRAÎCHES SURGELÉES

Les briques alimentaires permettent une conservation idéale de certaines herbes qui ne se prêtent pas au séchage.

Découpez une brique avec bouchon en deux, réduisez sa taille en hauteur si besoin. Remplissez la partie basse d'herbes fraîches hachées. Enfilez la partie supérieure de la brique sur la partie inférieure. Conservez au congélateur. Secouez bien avant de verser les herbes sur vos plats.



**D**

## **E** POCLETTE À EN-CAS

La matière des briques alimentaires se prête bien à la couture. Pensez à agrandir la longueur des points vu l'épaisseur de la matière.

Découpez un rectangle de 30 x 18 cm. Cousez à chaque extrémité, du côté imprimé et du côté aluminium, un morceau de scratch. Pliez le rectangle en trois et cousez les bords du fond de la pochette.



**E**

## MOULE POUR SAVON

Transformez une brique en moule pour savon en découpant un des quatre grands côtés pour lui donner la forme d'un moule à cake.

# CAFÉ

*Le café, boisson tant appréciée dans notre quotidien, génère malheureusement des millions de tonnes de déchets : gobelets en plastique dans les distributeurs, emballages en plastique des paquets, dosettes en aluminium... Sa production intensive – même en bio – et son transport accentuent son impact à grande échelle sur la planète. Ceci devrait nous pousser à en consommer moins et différemment, tout en recyclant nos déchets de manière intelligente.*

## Stop aux capsules en aluminium

Le vrai geste zéro déchet avec le café consiste déjà à bannir les capsules en aluminium. Ce métal, issu de la transformation de la bauxite brute (provenant le plus souvent de Guinée), demande énormément d'eau, d'électricité et de ressources. Pour produire 1 tonne d'aluminium, 4 tonnes de boues rouges contenant de l'arsenic, du titane, du chrome, du plomb, du mercure seront déversées dans la nature. Achetez votre café en grains et en vrac chez le torréfacteur ou en magasin bio. Broyez-le dans un moulin à café sur place ou chez vous, selon la mouture choisie. N'oubliez pas d'apporter un contenant (bocal ou ancien paquet de café). Si vraiment vous tenez à utiliser une cafetière à expressos, les dosettes rechargeables en inox semblent être la meilleure alternative.

## Cafetières avec filtre

**Le percolateur :** il permet de réaliser des expressos grâce à un porte-filtre avec bec d'écoulement.

**La cafetière électrique :** vous pouvez utiliser des filtres en papier recyclé, à composter une fois utilisés, mais ils détiennent tout de même une empreinte carbone (énergie dépensée pour leur fabrication, packaging contenant des encres, conditionnement et acheminement jusque dans les points de vente...). Optez plutôt pour des filtres en tissu (lin, coton bio), à acheter ou à coudre vous-même.

**La cafetière italienne ou à piston :** le filtre est incorporé directement dans le système, seul du café moulu est utilisé.

## Avec du café bouilli ou périmé

*Qu'il soit bouilli ou périmé, utilisez-le pour réaliser des teintures de couleur beige à moka. Pas besoin de fixer la couleur, le café contient déjà des tannins qui rempliront ce rôle.*



## DOIT-ON CONSERVER LE CAFÉ AU RÉFRIGÉRATEUR ?

Non et ce sont les producteurs de café, torréfacteurs et baristas qui le précisent. Ses huiles, figées par le froid, perdent clairement des arômes. Le choc thermique d'un café passant de 5 °C à 100 °C en quelques secondes altère ses propriétés organoleptiques. De plus, s'il est conditionné dans son emballage plastique et mal refermé, le café va absorber toutes les odeurs du frigo.



## Avec du marc de café

Faites-le bien sécher sinon il moisit très rapidement. Répartissez le marc humide sur un grand plateau, laissez sécher à l'extérieur en été ou près du feu en hiver pendant 24 h en remuant de temps en temps. Stockez le marc bien sec dans un bocal hermétique.

### A SAVON EXFOLIANT AU MARC DE CAFÉ

**Ingrédients pour un pain de 500 g de savon avec un surgraissage à 5 % :** 209 g (soyez précis à la pesée) de lessive de soude à 30,5 % (en magasin de bricolage), 500 g d'huile d'olive bio, 1 tasse de marc de café sec (environ 50 g), 6 gélules de charbon actif liquide

Suivez les étapes de la réalisation d'un savon saponifié à froid [lire page 102] avec les variantes suivantes. Incorporez le marc séché dès que vous avez obtenu la trace, puis séparez la pâte en deux pour incorporer le charbon actif liquide dans l'une des moitiés. Mélangez bien de manière à ce que la pâte soit noire. Reversez cette moitié dans le premier saladier. Ne mélangez pas les pâtes, mais reversez-les ensemble immédiatement dans le moule. Avec la baguette chinoise, mélangez très légèrement, directement dans le moule, pour créer des marbrures internes. Saupoudrez de marc le dessus. Laissez en cure au moins 3 semaines. Ce savon mousse peu, mais est particulièrement hydratant et lave très bien.

### B FERTILISANT POUR LES PLANTES AU MARC DE CAFÉ

Mélangez un bol de marc de café dans un seau de terreau à ajouter dans les plantations.

### C ANTIPARASITAIRE ET NETTOYANT POUR LES CHIENS AU MARC DE CAFÉ

Parsemez 1 c. à s. de marc de café sur le pelage mouillé, shampooinez et rincez.

### D NOURRISSANT-DÉGRAISSANT POUR LES CHEVEUX AU MARC DE CAFÉ

Massez votre cuir chevelu avec 1 c. à s. de marc de café mélangée à une noix de shampooing, laissez agir 5 min, puis rincez à l'eau claire.

### E GOMMAGE POUR LA PEAU AU MARC DE CAFÉ

Sous la douche, savonnez-vous, puis appliquez sur le corps un peu de marc de café. Frottez doucement et rincez.

Vous pouvez réaliser également un « pain » gommant : faites fondre au bain-marie 40 g de cire d'abeille, 160 ml d'huile d'olive. Ajoutez 1 c. à s. bombée de marc de café sec et mélangez. Versez dans une brique de crème de soja vide, lavée et ouverte sur le côté qui vous servira de moule. Laissez refroidir avant de démouler.

### F NETTOYANT ET DÉSODORISANT MÉNAGER AU MARC DE CAFÉ

Mélangez 1 c. à s. de marc avec 1 tasse d'huile et frottez les surfaces boisées à l'aide d'un chiffon; disposez du marc dans un ramequin, à placer dans les w.-c., le frigo ou le trou de l'évier (odeurs absorbées).

A



B



## G SUBSTRAT POUR LES CHAMPIGNONS

Cultivez vos pleurotes à partir de blanc de mycélium (acheté en ligne à des myciculteurs), de paille et bien sûr de marc de café! Celui-ci est déjà pasteurisé grâce à l'eau bouillante qui a servi à l'élaboration du café.

**Matériel:** 300 g de marc de café sec, 500 g (ou 10 l) de paille de blé bio coupée en tronçons de 3 à 4 cm, 1 grande marmite de 10 l, des gants en plastique, 1 passoire, 1 thermomètre de cuisson, 10 bouteilles d'eau en plastique vides lavées à l'eau bien chaude, 50 g de blanc de mycélium de pleurote

**1** Pasteurisez la paille. Remplissez aux deux tiers une grande marmite d'eau.

**2** Faites chauffer à 75 °C. Plongez dedans la moitié de la paille. Laissez-la chauffer pendant 15 min en remuant de temps en temps tout en maintenant à 75 °C. Munissez-vous de gants. Avec une grande pince, récupérez la paille et placez-la dans une grande passoire (laissez l'eau dans la marmite).

**3** Égouttez-la et pressez-la pour extraire un maximum d'eau résiduelle (paille humide et non détrempée). Posez-la sur un plateau bien lavé.

**4** Procédez de la même façon avec le reste de paille. Quand la paille a refroidi, divisez-la en 10 tas.

**5** Faites de même avec le marc de café et le mycélium.

**6** Coupez les bouteilles en plastique aux 3/4. Au fond de chaque bouteille, ajoutez une couche de paille, un peu de marc de café, un peu de blanc de pleurote dessus, et ainsi de suite de façon à réaliser un millefeuille.

**7** Tassez bien le substrat, puis refermez la bouteille en positionnant le goulot dessus. Faites quelques trous au couteau (bien propre) de part et d'autre des bouteilles.

**8** Placez les bouteilles dans le noir et à une température de 18 à 24 °C pendant 2 à 3 semaines. À terme, le mycélium blanc doit avoir envahi le substrat. Exposez-les ensuite dans une pièce plus fraîche et lumineuse, et humidifiez les trous chaque jour avec un vaporisateur (2 ou 3 pulvérisations suffisent).

**9** Au bout de 10 jours, récoltez les champignons arrivés à maturité. Pour obtenir une nouvelle volée (poussée de champignons), placez les sacs au réfrigérateur pendant une semaine. Réhumidifiez un peu le substrat et patientez jusqu'à la prochaine récolte.

*1. N'achetez pas un pack d'eau exprès, récupérez ces bouteilles dans les poubelles du voisinage, au bureau... il y en a toujours et partout. Une fois utilisées, transformez-les en ficelle [lire page 52].*



# CAGETTES ET CARTONS

*Ces déchets facilement recyclables restent encore très présents dans les maisons passées à un mode de vie zéro déchet. Voici quelques idées pour les valoriser.*

## Avec de vieilles cagettes

Les cagettes sont fabriquées en bois de peuplier et ne subissent aucun traitement pour permettre le transport de denrées alimentaires. Un avantage pour leur réutilisation dans la maison ! Idéales pour allumer un feu de cheminée rapidement sans encrasser les conduits, elles peuvent aussi servir de rangements.

### SÉCHOIR SOLAIRE

Ce séchoir vous permettra de déshydrater des herbes et des fruits en extérieur (ou dans votre voiture !) les jours de grosse chaleur. Vous aurez besoin de tissus en gaze de lin ou de coton (ou de vieux rideaux) et de trois cagettes minimum. Elles ne doivent pas posséder un fond plein.

Fixez la gaze dans le fond de la cagette avec une agrafeuse de bureau en remontant sur les bords. Garnissez, puis empilez vos cagettes. Il vous reste à protéger votre séchoir des insectes et des UV du soleil qui détruiraient les minéraux des aliments. Dans le premier cas, recouvrez l'ensemble des cagettes avec un rideau, dans le deuxième cas, gardez votre séchoir à l'ombre ou bien protégez-le à l'abri d'une toile anti-UV (utilisez vos tentes de plage et parasols).

### COMMENT NETTOYER ET ASSAINIR LES CAGETTES ?

L'odeur des denrées peut imprégner les cagettes. Pour y remédier, réalisez une pâte avec du bicarbonate de soude et de l'eau, frottez avec une brosse et laissez reposer 15 min. Rincez à l'eau claire et laissez sécher au soleil ou près du feu. Si l'odeur persiste, aérez la cagette le temps qu'il faudra.

## Avec des rouleaux de papier toilette

### POTS POUR SEMIS

Découpez le bas du rouleau en 4 fentes égales de 1,5 cm. Pliez les 4 morceaux et faites-les se chevaucher comme dans le fond d'un carton d'emballage. Remplissez-les de terreau, mettez une graine, recouvrez de terre et tassez légèrement. Placez les pots sur un plateau. Arrosez avec un vaporisateur. Maintenez le terreau humide continuellement, mais attention : trop d'eau accumulée dans le carton favorise parfois la fonte des semis (à enrayer avec une décoction d'ail : cuisez 80 g d'ail pelé 10 min dans 1 l d'eau, puis filtrez).

## Avec des cartons

**Avec le développement de l'e-commerce, ils nous envahissent de plus en plus. Autant leur offrir une seconde vie, à la maison ou au jardin.**

### COUVRE-SOL POUR LE POTAGER

**Pailler ou « mulcher » ses cultures a de multiples avantages, comme éviter la repousse des herbes indésirables, maintenir la terre humide, économiser l'eau ou enrichir le sol.**

Choisissez du carton de couleur brune, non imprimé, et retirez tous les plastiques adhésifs. Pour ceux qui pensent que le carton n'est pas naturel, sachez que ce n'est que de la cellulose issue du bois et de la colle à base d'amidon végétal. Les vers de terre, nos meilleurs alliés dans le sol, adorent le carton ondulé ! Il offre un apport carboné bienvenu dans le compost.

### CALENDRIER DE L'AVENT

Collez 24 rouleaux pour réaliser un calendrier selon la forme choisie (sapin, maison, cercle...) et glissez dans chacun d'eux un chocolat emballé, un petit mot, une belle citation... De nombreux tutoriels existent sur Internet.

### ALLIÉS DU RANGEMENT

Utilisez vos rouleaux comme des ronds de serviette pour maintenir vos câbles assemblés ou pour y glisser vos rouleaux de papier, posters...

### BRICOLAGE POUR ENFANTS

Les rouleaux de papier toilette sont une source inépuisable d'inspiration et de transformation : pliés aux extrémités, ils formeront une petite boîte cadeau ; décorés, ils deviendront des personnages ou des marionnettes ; découpés en anneaux, vous pourrez les assembler pour former des étoiles décoratives pour votre sapin.



JUS DE FRUITS

FRAGILE



# CENDRES

*La cendre de bois est une matière riche en calcium, en potasse et en sels minéraux. C'est également un résidu alcalin. Toutes ces propriétés en font un déchet très précieux pour de multiples usages domestiques comme la fameuse lessive à la cendre.*

## Au jardin

### ENGRAIS NATUREL

Le potassium favorise grandement la production de fleurs et de fruits, n'hésitez pas à en répandre au printemps au pied de vos arbres fruitiers et de vos fleurs; en hiver sur votre pelouse pour la fortifier ou directement sur votre terrain potager pour amender la terre, à raison de 1 poignée par mètre carré toutes les 3 semaines environ.

### ANTI-LIMACES NATUREL

Réalisez des barrières naturelles autour de vos semis en place, de vos salades et autres légumes-feuilles. Attention à ne pas trop en mettre au risque de brûler vos semis.

### POUDRE ANTIVERGLAS

En hiver, on utilise la cendre pour fondre la glace et la neige sur les chemins et trottoirs. Elle est certes plus salissante, mais elle profitera bien mieux à la terre que le sel.

## Dans la maison

Vérifiez que votre cendre est issue de bois durs et non de résineux.  
Filtrez-la avec une passoire fine pour ôter tous les résidus de charbon et les éventuelles agrafes métalliques des caquettes.

### A LESSIVE À LA CENDRE

C'est la lessive la plus zéro déchet qui soit! Très efficace grâce à la potasse qu'elle contient, elle demande toutefois à être complétée avec du savon de Marseille à frotter sur les taches. Pour éviter qu'elle ternisse le linge à l'usage, mettez une 1 c. à s. de percarbonate de soude avec le linge blanc. Travailliez avec des gants, car la solution de cendres est très asséchante. Versez 4 verres de cendre filtrée dans 2 l d'eau bouillante. Laissez macérer 24 h. La cendre s'est déposée au fond. Versez le liquide du dessus dans une passoire recouverte d'un linge en coton pour le filtrer. Mettez en bouteille. Utilisez l'équivalent de 1 pot de yaourt par machine. Pour parfumer naturellement votre lessive, faites infuser quelques jours de la lavande, des écorces de citron, de la sauge, etc. dans votre lessive avant de la filtrer ou, plus pratique, ajoutez une vingtaine de gouttes d'huile essentielle.

### B PRODUIT LAVE-VAISSELLE

Contrairement à toutes les poudres zéro déchet que vous pourrez réaliser, la lessive à la cendre ne ternira pas vos verres. Remplissez un demi-verre à moutarde de lessive à la cendre que vous placerez dans votre machine sur le panier supérieur. Ajoutez de temps en temps du vinaigre blanc dans le bac de rinçage et le résultat sera parfait!

### C PÂTE À RÉCURER

Mélangez de la cendre avec un peu d'eau et conservez la pâte obtenue dans un bocal. Elle sera très efficace pour récurer vos éviers, casseroles en inox et argenterie ou même les vitres du four et du poêle à bois.

### D BAIN DE NUANÇAGE POUR LES TEINTURES

La lessive à la cendre, alcaline, est employée par les teinturiers pour modifier les

couleurs obtenues après une teinture végétale.

Versez un verre dans une bassine d'eau et trempez votre linge déjà teint. Par exemple, le rose pâle de l'avocat s'éclaircira davantage, le jaune de l'oignon et le vert des fanes de carottes deviendront plus lumineux et le jaune de la grenade sera plus profond.

### QUE FAIRE DES MORCEAUX DE CHARBON ?

Quand vous filtrez la cendre, mettez de côté les morceaux de charbon. Enfermez-les dans une boîte en plastique, trouez le couvercle et vous voilà avec un capteur d'humidité efficace pour vos placards!



# CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

*Quand on commence à s'intéresser à la cuisine bio, végétarienne ou plus généralement à la nutrition, on essaie de nouvelles céréales et légumineuses. Là encore, si tout cela part d'une bonne intention, il arrive que l'on se retrouve avec trop de paquets qui finissent oubliés au fond des placards.*

## Achetez en vrac dans la mesure du possible

Aujourd'hui, la plupart des céréales et des légumineuses sont vendues en vrac et vous conviendrez qu'outre l'absence d'emballage, elles ont l'avantage d'être bien moins onéreuses. Essayez les produits locaux, comme les pâtes, le riz de Camargue, les lentilles du Berry... Et bonne nouvelle, les pois chiches, le quinoa [lire *Kaizen* n° 45] et le soja sont désormais cultivés en France !

## Si vous avez trop de céréales ou de légumineuses

Pour épuiser plus rapidement les paquets qui arrivent bientôt à date, vous pouvez cuisiner le grain entier ou bien le réduire en farine si vous avez un moulin à céréales ou un mixeur puissant de type blender. Un fond de paquet de lentilles ou de flocons d'avoine se transforme alors en une délicieuse farine qui servira de base à une pâte à tarte.



## Avec un reste de lentilles, de pois chiches, de haricots blancs

► Utilisez-les pour épaissir une soupe.

► Transformez-les en houmous: mixez 250 g de légumineuses cuites avec 1 c. à s. de purée de sésame (pour le pois chiche) ou d'amandes (pour le haricot blanc) ou de noisettes (pour la lentille), 2 c. à s. de jus de citron, 1 gousse d'ail, du sel et du poivre.

► Servez-vous-en comme base pour un gâteau [lire la recette ci-dessous].

### GÂTEAU DE LÉGUMINEUSES AU CHOCOLAT

**Temps de préparation:** 30 min – **Cuisson:** 40 min – **Repos:** 3 h – **Conservation:** 3 jours

**Ingrédients pour 6 personnes:** 400 g de lentilles, pois chiches et haricots blancs bien cuits, 100 g de purée de noisettes (ou 50 g de beurre et 50 g de noisettes mixées), 200 g de chocolat à pâtisser, 50 g de farine (de blé, de riz, de petit épeautre...), 5 œufs, 100 g de sucre blond de canne

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les légumineuses avec la purée de noisettes.

**2** Faites fondre le chocolat au bain-marie.

**3** Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes aux légumineuses, puis ajoutez le chocolat et la farine.

**4** Montez les blancs en neige bien fermes en versant le sucre à mi-parcours pour bien les serrer. Incorporez-les à la pâte à gâteau, à la fourchette dans un premier temps puis à la spatule.

**5** Beurrez un moule à manquer de 25 cm de diamètre et versez-y la pâte. Faites cuire pendant 40 min.

## Avec un reste de riz

► Préparez une salade composée en ajoutant des lentilles, du maïs et des échalotes.

► Ajoutez un reste de riz dans une soupe pour remplacer la pomme de terre généralement utilisée.

► Confectionnez des croquettes croustillantes [lire la recette ci-dessous]!

### CROQUETTES DE RIZ À LA TOMATE

**Temps de préparation:** 30 min – **Cuisson:** 20 min – **Repos:** 3 h – **Conservation:** 3 jours

**Ingrédients pour 4 personnes:** 300 g de riz cuit, 80 g de concentré de tomates, 100 ml de crème soja, 50 g de parmesan râpé, 50 g de farine (blé ou riz), 2 œufs battus, 100 g de chapelure, 1 c. à c. de sel, poivre, huile de friture

**1** Mélangez le riz cuit avec le concentré de tomates, la crème soja, le parmesan, le sel et le poivre dans une casserole.

**2** Faites cuire à feu doux pendant 7 à 8 minutes pour rendre le mélange épais et homogène. Laissez-le refroidir pendant 3 h au réfrigérateur.

**3** Avec vos mains mouillées, confectionnez des croquettes de 6 à 7 cm de long sur 3 cm de large.

**4** Roulez les croquettes dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.

**5** Faites frire ces croquettes pendant 7 à 8 minutes ou cuire dans un four préchauffé à 220 °C pendant 10 min.

## Avec un reste de pâtes

► Préparez-les en gratin, saupoudrées de fromage râpé.

► Réalisez une salade composée estivale avec des tomates, des poivrons confits et des aubergines grillées, ou une salade hivernale avec des légumes racines braisés.

► Avec un reste de coquillettes ou de spaghettis, cuisinez une frittata, omelette italienne généralement à base de pommes de terre, et ajoutez-y des tomates confites.

## Avec des céréales qui arrivent à date

Fabriquez des boules de graisse pour les oiseaux [lire page 85].

## Avec le jus des pois chiches

Appelé *aquafaba*, le jus contenu dans une conserve de pois chiches a la particularité de mousser et former une meringue, comme des blancs d'œufs.

### MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUVE

**1** Fouettez 130 ml de jus de pois chiches avec 1 c. à s. de sucre pendant 5 min jusqu'à l'obtention d'une masse dense et compacte.

**2** Faites fondre 200 g de chocolat, ajoutez 200 ml de crème soja, mélangez, puis incorporez les « blancs ».

**3** Versez dans des ramequins et laissez reposer 4 h avant de déguster.

# CHAMPIGNONS

*Ils ravissent nos papilles et agrémentent nos assiettes avec leurs senteurs sylvestres ! Si vous êtes connaisseur, vous avez alors la joie de les récolter en forêt ou en prairie. Sinon, optez pour des champignons de Paris, des pleurotes et des shiitakés vendus en magasin bio et d'origine française. Dans les supermarchés conventionnels, ils sont conditionnés dans des barquettes en plastique et sont originaires de Hollande...*

## Identification

Cela demande un long travail d'apprentissage, souvent dispensé par un membre de sa famille, un ami ; certaines personnes apprennent en autodidacte. Si vous souhaitez vous lancer :

- participez à des sorties mycologiques (il existe des associations dans chaque département) ;
- faites l'acquisition d'ouvrages de référence récents (certains champignons autrefois considérés comme comestibles sont aujourd'hui reconnus comme dangereux) ;
- inscrivez-vous à des groupes Facebook sur les champignons ;
- ne ramassez que les champignons clairement identifiés. Au début, commencez par apprendre à bien reconnaître 4 ou 5 espèces, puis quelques autres les années suivantes.
- munissez-vous d'un panier. Les sacs en plastique sont à proscrire, car ils échauffent les champignons, les ramollissent, rendent leur identification difficile et leur comestibilité incertaine.

Récoltés ou achetés frais, conservez-les au maximum 2 jours dans le bac à légumes en bas du réfrigérateur. Un peu abimés, vieux de plus 2 jours ou mous ? Jetez-les sans hésitation ! Consommer des champignons en état de décomposition, ramollis et visqueux est à proscrire. Ne faites pas comme certains mycophages qui, déçus par une faible cueillette ou ne souhaitant pas gaspiller, n'hésitent pas à cuire quelques spécimens « un peu limite ».

### La déshydratation

C'est la méthode la plus facile, la plus sécurisée, la plus économique et la plus intéressante sur le plan nutritionnel.

Disposez les champignons essuyés avec un linge humide sur les plateaux d'un déshydrateur ou sur des cagettes en bois [lire page 58]. Laissez-les entiers pour les petits spécimens ou coupez-les en lamelles pour les plus gros. Faites sécher au déshydrateur réglé à 45 °C (pas davantage, sinon ils cuisent) de 12 à 16 h ; pour les autres techniques-maison (près du poêle à bois, par exemple), comptez de 24 h (chanterelles) à 48 h (cèpes) – terminez éventuellement le séchage au four, à 50 °C, porte entrouverte. Vérifiez que les champignons soient bien secs au toucher. Vous pouvez les conserver dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière, pendant 2 ans.

## Conservation

Pour cela, placez au fond du bocal, avant de le remplir, 1 c. à s. de grains de riz qui absorberont l'humidité résiduelle. Pour les cuisiner, réhydratez-les dans un bol d'eau ou ajoutez-les directement dans le plat qui mijote.

### La congélation

C'est une méthode facile et rapide qui préserve assez bien les qualités nutritionnelles des champignons : faites-les précuire à la poêle à feu vif, sans les saler, jusqu'à ce qu'ils rendent leur jus ; placez-les dans des boîtes hermétiques (fini les sacs de congélation !) ; laissez refroidir avant de les placer au congélateur. Il est déconseillé de les congeler crus, car ils se gorgent d'eau glacée et par réaction peuvent devenir amers (c'est le cas du pied-de-mouton.) Conservez-les au maximum 1 an.

### Et la stérilisation ?

Vous pouvez réaliser des bocaux de champignons stérilisés, mais cette méthode nécessite une hygiène stricte (risque de toxine botulique), beaucoup de préparation et d'énergie (1 h 30 de cuisson) pour un résultat gustatif qui n'est pas toujours à la hauteur du temps consacré. **Un conseil :** optez pour la déshydratation et/ou la congélation.





# LE PLASTIQUE

## PAS VRAIMENT FANTASTIQUE !

Quand il lance, dans les années 1950, ses briquets et stylos BIC, Marcel Bich ouvre la voie d'une ère nouvelle qui repose sur le jetable et le tout-plastique.

A-t-il alors conscience des impacts de ceux-ci sur la planète ? Quelques décennies plus tard, ses inventions ont comme des airs d'aberrations.

# 55 %

des unités d'emballages mises sur le marché en France sont en plastique. Conséquence : les emballages représentent près de 60 % de l'ensemble des déchets plastiques produits chaque année en France, consommant environ 8 % de la production mondiale de pétrole.

Source : Zero Waste

## COÛT

Les Nations unies (ONU) estiment que le coût mondial en capital naturel des plastiques de l'industrie alimentaire s'élève à **15 milliards d'euros**.

## LA POLLUTION EN MER

Le plastique représente **85 % des déchets présents sur les plages**. Chaque année, environ 12,7 millions de tonnes de plastique finissent dans les océans.

Source : Les Amis de la Terre

Plus de 270 espèces sont victimes d'enchevêtrement et plus de 240 d'absorption de plastique.

Source : World Wildlife Fund (WWF)

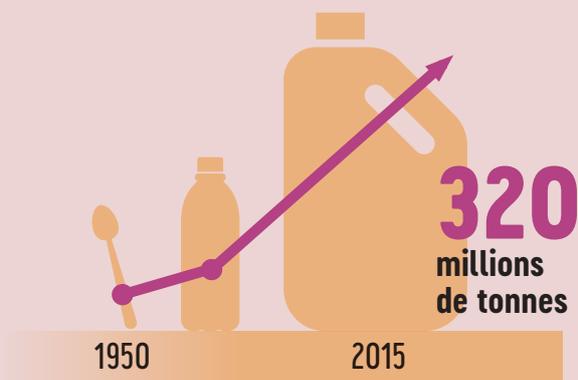
LE 7<sup>E</sup> CONTINENT DE PLASTIQUE =

Ces déchets représentent **1,6 million de kilomètres carrés** de débris marins, soit **3 fois la superficie de la France métropolitaine**.

Source : Scientific Reports, 2018

## LA POLLUTION DE L'AIR

La Commission européenne estime que la production et l'incinération du plastique sont responsables de l'émission de **400 millions de tonnes de CO<sub>2</sub>** dans le monde chaque année, soit l'équivalent des émissions annuelles d'un pays comme la France, tous secteurs confondus.



Depuis 1950, la production mondiale de plastique n'a cessé d'augmenter. En seulement 65 ans, **l'homme a produit 9 milliards de tonnes de plastique**. Elle a atteint un niveau record de 320 millions de tonnes en 2015, soit l'équivalent de 10,1 tonnes par seconde,

Source : « L'état des plastiques », ONU, 2018

En Europe, les ménages jettent en moyenne **30 kg de plastique par an**. Ces emballages ont un impact écologique désastreux.



## RECYCLAGE

Le taux de recyclage du plastique est faible au sein de l'Union européenne : ces emballages finissent le plus souvent dans des décharges ou incinérateurs et représentent donc un gaspillage de ressources. **En France, le taux de recyclage des plastiques est inférieur 25 %. En Europe, il est de 30 %.**

Source : Les Amis de la Terre

**Le plastique ne se recycle pas à l'infini.**

Contrairement à d'autres matériaux qui peuvent fonctionner en « boucle fermée » (métaux, verre, etc.), le recyclage du plastique permet d'économiser des ressources, mais pas d'éviter le recours aux matières premières vierges. Avec le recyclage mécanique, on estime à 40 % la perte de matière au cours du processus de recyclage.



# À L'ÉCOLE

*Période stressante où l'envie d'oublier ses habitudes zéro déchet est forte, la rentrée scolaire est un moment où l'on se retrouve tiraillé entre l'envie de neuf – qui nous fait croire que l'on a besoin de nouveaux équipements pour mieux travailler –, et la liste de fournitures obligatoires de nos enfants qu'il semble impossible de ne pas respecter au risque de passer pour des parents indignes. Rassurez-vous, nous avons des solutions!*

## Limiter les équipements neufs

*Le premier réflexe, avant toute rentrée, c'est de faire l'inventaire des fournitures que l'on possède déjà. Ensuite, pensez aux brocantes, à Emmaüs et aux achats d'occasion en ligne. On y trouve toujours énormément de fournitures en bon état.*

**Au secours, mes parents me mettent la honte!**

*Avouons-le, envoyer son enfant avec un vieux cartable, des affaires d'occasion, une trousse faite maison et une liste de fournitures un peu revue et corrigée pour coller à vos valeurs écolos risque de vous mettre votre enfant à dos si ce n'est quelques enseignants... Faites des concessions, tout en expliquant vos choix.*

**Enseignants, soyez vigilants!**

*Vous avez un formidable moyen de sensibiliser à cette question. C'est vous qui décidez ce que des millions de familles achètent à la rentrée et tout le monde vous obéit! Revenez donc aux classeurs (un classeur fin n'est pas plus lourd qu'un cahier, au contraire), arrêtez les cahiers en polypropylène, demandez des colles rechargeables et des perforatrices plates à la place des pochettes en plastique transparentes. Invitez les élèves à couvrir leurs manuels avec du papier plutôt que du plastique.*

## CARTOUCHE À PISTON

Choisir un stylo-plume permet d'économiser des tas de stylos à bille jetables, mais si vous possédez en plus une cartouche à piston et un pot d'encre, vous serez autonome toute l'année. Vous en trouverez sur les sites [ecoburo.fr](http://ecoburo.fr) et [toutallantvert.com](http://toutallantvert.com).

## COLLE RECHARGEABLE

Stop aux tubes de colle qui défilent indéfiniment au long de l'année! S'il y a un seul geste à adopter, c'est celui-là. Vous ferez des économies incroyables et vous cesserez de jeter du plastique tous les 15 jours. Plusieurs marques se partagent ce petit marché: bâton de colle Cleomousse de Cléopâtre (fabrication française), colle Roll'n glue de Pentel ou colle Flinke Flasche de Uhu. Il n'est pas toujours facile de trouver ces produits. Heureusement, on a la solution pour vous [lire page 70].

## PERFORATRICE PLATE

Adieu les pochettes transparentes en plastique! Cette perforatrice ultraplate se fixe aux anneaux des classeurs et permet de faire des trous en classe facilement. Il existe la perforatrice deux trous de Maped ou celle à quatre trous de Wedo.

## CRAYONS À ARDOISE

Ils remplacent les feutres pleins de solvants et sont sans enrobage en plastique. Ils font aussi office de crayons de couleur. On en trouve des effaçables avec un chiffon humide. Vous trouverez les crayons Woody 3 in 1 de Stabilo, Triple One de Lyra ou effaçables à sec Dry Erase de Crayola. Pensez à glisser dans le cartable un *tawashi* tissé par votre enfant pour effacer son ardoise à l'école. Et pourquoi pas lui suggérer d'organiser un atelier en classe pour sensibiliser ses camarades?

## Bien choisir ses fournitures

Si vous faites vos courses de rentrée en magasin, choisissez des fournitures en matériaux durables ou recyclés, solides et si possible fabriquées en France: règle en métal plutôt qu'en plastique, stylo-plume plutôt qu'un stylo à bille non rechargeable, classeur plutôt qu'un cahier, crayons de couleur plutôt que surligneurs. Pour la santé de vos enfants, évitez les plastiques, les produits parfumés qui possèdent des composants volatiles potentiellement allergisants. Évitez les crayons vernis et préférez ceux en bois brut pour les mêmes raisons.

**Plus d'infos sur** [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr) - fiche pratique « Choisir des fournitures scolaires sans risque pour la santé »

## Les tutos malins des écoliers zéro déchet

### A POT DE COLLE RECHARGEABLE

On trouve facilement de gros pots de colle, mais moins facilement des contenants rechargeables. Voici une solution toute simple. Videz un vieux pot de vernis à ongles. Lavez-le à l'eau chaude, au vinaigre blanc et au jus de citron avec un petit goupillon. Grâce à un petit entonnoir [lire page 42], remplissez-le de colle.

### B COUVERTURES DE MANUELS RÉCUP

Couvrir ses manuels avec du polypropylène transparent est une habitude typiquement française: la plupart des écoliers du monde entier utilisent du papier kraft. Utilisez des cartes routières, des vieux posters, ou mieux, des chutes de papier peint pour un résultat encore plus solide. Essayez de varier les motifs pour aider votre enfant à repérer ses livres. Demandez lors de la réunion de rentrée au professeur principal si cela ne le dérange pas. Vous donnerez peut-être l'idée à d'autres parents et vos enfants auront moins honte d'être les seuls excentriques à boudier le plastique !

### C COUVERTURES EN POLYPROPYLÈNE RÉUTILISABLES

En l'espace de cinq ans, les cahiers à couverture en polypropylène ont presque totalement remplacé les cahiers à couverture cartonnée. En attendant une prise de conscience générale, voici une solution récup provisoire. Défaites la couverture en plastique d'un vieux cahier et agrafez-la sur un nouveau cahier à la couverture cartonnée.

### OFFREZ UNE SECONDE VIE À VOS ANCIENS CAHIERS !

Gardez les couvertures plastiques de tous les anciens cahiers. Elles vous serviront à faire des pochettes de rangement (agrafez-les simplement), des patrons pour les enveloppes [lire page 146]. En fin d'année, arrachez les feuilles inutilisées des cahiers pour réaliser des cahiers de brouillon par exemple.

### D TAILLE-CRAYON À RÉSERVOIR

Il ne passe jamais l'année sans disparaître ou se casser, alors autant choisir la récup. Découpez une bouteille en plastique de forme allongée (marque d'eau pétillante). Coupez-la 1,5 cm sous le bouchon. Vérifiez que vous pouvez fermer cette extrémité avec un deuxième bouchon d'une autre bouteille. Percez le premier bouchon avec une perceuse (ou un gros poinçon). Fixez avec une colle forte un taille-crayon sans réservoir récupéré. Collez le bouchon qui servira de fond s'il ne tient pas tout seul.

### E TROUSSE RÉCUP

Idéale pour les feutres et les crayons de couleur, cette trousse permet d'upcycler une jambe de jogging ou une manche de sweat. Découpez la manche, retournez-la et cousez le fond. Découpez une fente dans l'ourlet de chaque côté de la couture et insérez un lien grâce à une épingle de nourrice.

### F ORGANISATEUR DE BUREAU

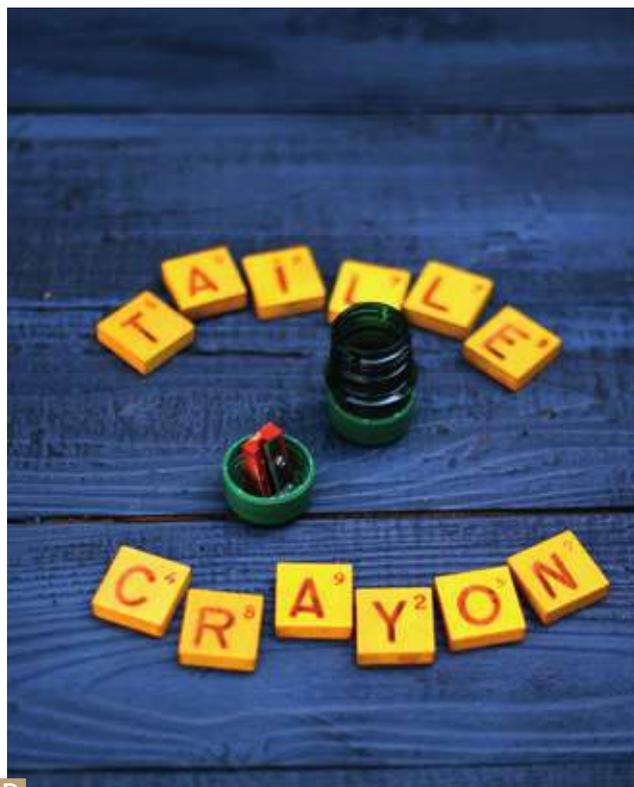
Découpez un classeur A4 en plastique pour libérer la partie métallique. Ôtez avec une pince les œillets à chaque extrémité. Sur certains modèles, c'est plus facile que sur d'autres: choisissez les œillets en forme de fleurs plutôt que les pleins. Vissez le tout sur un morceau de bois grâce aux trous laissés par les œillets. Découpez la couverture en plastique et fabriquez des rangements sur mesure grâce à une agrafeuse [voir photo]. Fixez 2 vis sur les côtés et nouez une ficelle pour le suspendre.

### ET CE N'EST PAS TOUT !

Réalisez un cahier de brouillon en reliure japonaise [lire page 147], une trousse en plastique fusionné [lire page 168], de la colle maison [lire page 81], des pots à crayons [lire page 72], un tableau d'affichage en liège [lire page 42], une pochette à goûter [lire page 53], un stylo de calligraphie, des encres et gouaches végétales [lire page 93], un rangement de bureau [lire page 115].



C



D



E



F

# CHAUSSETTES ET COLLANTS

*Ce sont peut-être les vêtements qui ont la durée de vie la moins longue tant ils sont des proies faciles ! Collants filés, chaussettes trouées ou orphelines, leur vie est semée d'embûches... Voici quelques idées pour ne pas les condamner au rebut.*

## Avec des chaussettes orphelines ou trouées

Les chaussettes trouées se réparent plus facilement que les collants. Apprenez à les raccommorder [lire page 110]. Pour les chaussettes orphelines, il vous reste d'autres options pour les transformer.

### A BALLES DE JONGLAGE

Versez du riz, des lentilles ou du sable dans une chaussette. Fermez avec un fil solidement noué. Coupez 8 cm au-dessus environ et rabattez ce surplus autour de la boule. Découpez des rondelles d'autres chaussettes et passez-les autour de la boule. Faites cela plusieurs fois jusqu'à ce que l'ensemble tienne solidement.

### B POT À CRAYONS

Vous aimiez beaucoup cette paire de chaussettes et vous ne voulez pas vous en séparer. Découpez la chaussette au-dessus du talon et enfiler-la sur un bocal en verre. Recoupez au besoin pour pouvoir poser le bocal bien à plat.

### C JAMBIÈRES RIGOLOTES

Cette création sera possible quand vous posséderez suffisamment de chaussettes orphelines coordonnées. Il s'agit surtout de jambières pour enfant, car il faudra utiliser des chaussettes pour adulte pour qu'elles puissent monter sur le mollet.

Réunissez 4 ou 5 chaussettes orphelines qui s'accordent et découpez sur chacune le tube de la cheville et du coup de pied. Laissez de côté le bout, le talon, découpez aussi l'élastique du haut sauf pour le bout de chaussette qui viendra tout en haut. À la machine, cousez au point zigzag large les tubes entre eux. Pour cela, placez les tubes enfilés les uns dans les autres face contre face sur le bras de la machine à coudre.

### D ÉPONGES LAVABLES TYPE TAWASHI

Kaizen vous a déjà proposé des tutoriels en ligne et dans le hors-série n° 8, *Comment devenir autonome*, tome 2. Le principe est réexpliqué page 180 en version géante.

## BOUILLOTTE, ETC.

Utilisez une chaussette pour faire une bouillotte [lire *Kaizen hors-série n° 8, Comment devenir autonome*, tome 2] ou pour réaliser un sachet de lavande qui parfamera votre linge.

## Avec un collant ou un legging fin filé

► Continuez à le porter si le trou n'est pas trop visible. Un coup de vernis à ongles suffit à arrêter le filage.

► Utilisez-le comme chiffon pour la poussière ou pour cirer vos chaussures.

► Découpez-le en rondelles pour en faire des élastiques pour les cheveux et même un bandeau avec l'élastique de la taille.

► Remplissez-le de vos restes de savon et lavez-vous avec : cette fleur de douche-maison moussera très bien !

► Filtrez vos purées de fruits : enfiler votre collant sur un saladier, tirez-le bien et nouez-le sur le côté. Avec une corne à pâtisserie ou une spatule, écrasez la pulpe sur le collant (technique utilisée notamment pour la confiture d'églantier, riche en poils à gratter !)

► Servez-vous d'un collant épais pour essorer les végétaux lors de vos décoctions de teinture végétale.

► Un collant ou legging découpé en short mi-cuisse sera utile sous une jupe en été pour soulager les frottements entre les cuisses rebondies. Il pourra également être enfilé sur un collant un peu petit qui a tendance à glisser quand vous marchez.

### E GUIRLANDE DE CONSERVATION

Insérez un oignon dans un collant, puis fixez deux pinces à linge et ajoutez ainsi de suite les oignons pour former une guirlande. Les pinces à linge sont une alternative aux nœuds pour réutiliser plus facilement vos collants. Suspendez vos guirlandes dans un lieu aéré et sombre.

Selon le même principe de guirlande, utilisez un collant pour feutrer vos balles de lavage à la machine à laver [lire page 117].



A



B



C



E



# CIRE ET MIEL

*Ces deux ingrédients produits par l'abeille domestique devraient s'inviter plus souvent dans notre quotidien. La cire ne s'applique pas que sur les meubles en bois, elle peut entrer dans la composition de bougies-maison parfumées, de bee's wraps pour remplacer le film alimentaire en plastique ou de baumes cosmétiques. Quant au miel, consommons-le également pour ses vertus thérapeutiques.*

## Avec de la cire d'abeille

### BAUME À LÈVRES

Par sa richesse en vitamine A, ses propriétés protectrice, filmogène, assainissante et hydratante, la cire d'abeille entre dans la composition de nombreux baumes. Voici une recette pour les lèvres gercées.

- 1 Désinfectez votre plan de travail et votre matériel avec un linge imbibé d'alcool à 70° pour éviter une contamination du baume.
- 2 Dans un petit pot en verre (pot de yaourt par exemple), faites fondre au bain-marie et à feu doux (60 °C maximum) 12 g de cire

d'abeille avec 50 g d'huile végétale (huile d'olive, de germe de blé, d'amande douce), tout en agitant régulièrement. Retirez du feu dès que la cire est fondue.

- 3 Ajoutez 5 g de miel et agitez avec un mini-fouet.
- 4 Incorporez 4 à 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix (orange, ylang-ylang, géranium rosat...). Arrêtez de mélanger lorsque le baume commence à durcir.
- 5 Disposez le baume encore tendre dans deux petits pots en verre et refermez.

### « LUSTRANT » POUR LE FIL À REPRISER

Faites glisser votre fil à repriser sur un bloc de cire. Il est alors revêtu d'une fine couche cireuse et devient plus flexible, ne s'entortille pas et glisse en douceur à travers le tissu.



### BOUGIES PARFUMÉES

Elles sont très agréables, car elles dégagent une bonne odeur de miel contrairement aux autres cires inodores.

- 1 Découpez votre cire d'abeille grossièrement et faites-la fondre au bain-marie.
- 2 Faites tremper 5 min dans la cire fondue une longue ficelle en coton qui va vous servir à réaliser des mèches. Avant d'immerger la ficelle, nouez à une extrémité un poids



que vous laisserez en dehors de la casserole. Sortez-la avec une pince pour ne pas vous brûler et maintenez-la en l'air jusqu'à ce qu'elle durcisse (le poids à l'opposé va maintenir la ficelle droite).

- 3 Découpez des tronçons de la hauteur qui convient à votre contenant et maintenez la mèche bien verticale grâce à deux baguettes chinoises. Versez la cire chaude dans le contenant. Ajoutez des épices, des écorces d'orange, au choix. Laissez refroidir complètement.



### MÈCHE EN PAPIER TOILETTE

Faites une mèche aussi efficace que la mèche cirée en enroulant une feuille de papier toilette très serrée et utilisez-la telle quelle. Pas besoin de la cirer auparavant.



### BEE'S WRAPS

DIY incontournable dans le monde du zéro déchet, ces tissus enduits de cire d'abeille viennent remplacer peu à peu le film alimentaire et le papier aluminium. On les utilise pour couvrir des saladiers, mais aussi envelopper des sandwichs, des légumes, des gâteaux.



- 1 Découpez des carrés de tissu aux ciseaux cranteurs de différents formats adaptés à vos plats (rond, carré, ovale...).
- 2 Faites chauffer votre fer à repasser à la température la plus basse.
- 3 Disposez du papier cuisson sur votre planche à repasser, puis un tissu dessus. N'hésitez pas à en mettre sur les bords et les coins. S'il y a un surplus, il restera sur votre papier cuisson et sera utilisé pour le bee's wrap suivant.



- 4 Placez un second papier cuisson sur votre tissu. Passez le fer chaud dessus. S'il manque de la cire, ajoutez-en et renouvelez l'opération.
- 5 Décollez ensuite le bee's wrap du papier cuisson et faites-le sécher sur une cordelette à linge.

## Cires végétales

La cire est une substance solide qui a la particularité d'avoir un point de fusion supérieur à 45 °C, une faible viscosité lorsqu'elle est fondue et d'être hydrophobe (insoluble dans l'eau). À ce titre, la cire d'abeille n'est pas la seule à pouvoir prétendre au nom de cire. Il existe également des cires végétales qui ont le seul inconvénient de ne pas être locales :

- **l'huile de jojoba**, une cire végétale naturellement liquide et se solidifiant en dessous de 10 °C;
- **les cires de soja et de colza** (en réalité des huiles hydrogénées) au parfum neutre. Choisissez-les d'origine européenne et sans OGM;
- **la cire de carnauba**, sécrétée par les feuilles d'un palmier originaire du Brésil, assez proche de la cire d'abeille dans sa texture;
- **la cire de riz**, obtenue à partir de l'enveloppe du grain ainsi que de son germe.

## Et la paraffine ?

Nous avons parlé de la cire d'abeille et des cires végétales. Il existe également la cire minérale qui n'est autre que la paraffine, un dérivé du pétrole... celle que nos grands-mères versaient sur les confitures pour mieux les conserver. Les bougies industrielles sont composées, en tout ou en partie, de paraffine, car elle est bon marché et facilement disponible. Autrement dit, lorsque nous faisons brûler ce type de bougies, notamment les fameuses bougies chauffe-plats, nous inhalons des constituants chimiques. C'est pourquoi il convient de les utiliser uniquement en extérieur.

## Avec de vieilles bougies

### DE NOUVELLES BOUGIES !

Si vous avez en stock de vieilles bougies, découpez-les grossièrement et jetez la ficelle. Faites-les fondre au bain-marie dans un bocal en verre réservé à cet usage. Si elles sont à la paraffine, ajoutez de la cire d'abeille pour les assainir. Pendant ce temps, découpez le haut d'une petite brique alimentaire (crème soja par exemple) ou une plus grande si vous avez beaucoup de cire. Disposez dedans une ficelle cirée et droite, comme indiqué pour les bougies à la cire d'abeille. Versez la cire chaude dedans. Attendez qu'elle ait refroidi avant de la démouler.

## Avec du miel

Réalisez des cosmétiques ! Le miel est un excellent antibactérien, idéal pour purifier les peaux grasses ou à tendance acnéique.

### MASQUE

Fouettez vivement dans un bol 1 c. à s. rase de miel et 1 c. à s. d'huile d'olive. Appliquez sur la peau du visage propre. Laissez agir 10 min, puis rincez à l'eau claire.

### GOMMAGE

Mélangez dans un bol 2 c. à s. de marc de café, 2 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à c. de miel. Appliquez sur le corps en réalisant des mouvements circulaires. Laissez reposer 5 min puis rincez à l'eau claire.

### À CHAQUE MIEL SA VERTU THÉRAPEUTIQUE

Le miel est reconnu pour ses propriétés apaisantes et antiseptiques. Selon la fleur butinée, le nectar peut contenir différents composés bio-actifs qui apporteront au miel des propriétés thérapeutiques et une saveur différentes. Par exemple, le miel de thym, le miel de sapin et le miel de lavande sont recommandés pour dégager et assainir les voies respiratoires. En compresse, ils favorisent la cicatrisation des plaies et brûlures et apaisent les piqûres d'insectes. Le miel d'oranger et le miel de tilleul s'utilisent pour leurs vertus apaisantes et favorisent le sommeil. Le miel d'eucalyptus et le miel de ronces adoucissent et préservent la gorge en cas de refroidissement.

## Choisir son miel

Le miel est un produit entièrement naturel, résultant du seul travail des abeilles et qui ne doit avoir subi aucune transformation. Vérifiez toujours l'étiquette afin d'éviter tout mélange de miels ou de miels dont l'origine est vague tels que « mélange de miels originaires de l'Union européenne » ou « mélange de miels originaires de l'Union européenne et hors Union européenne ».

**Conseil :** choisissez des miels biologiques, produits par des apiculteurs locaux. Si vous souhaitez le liquéfier, chauffez-le au bain-marie, mais attention pas à plus de 35°, sinon il risque de perdre ses vertus, la température de la ruche ne dépasse pas en effet les 38 °C.



# ÉPICES

*Les épices apportent du pep à nos petits plats et prennent soin de nous grâce à leurs diverses vertus. Alors forcément, on a la folie des grandeurs, on en achète, le plus souvent conditionnées dans des petits flacons en verre... avec un capuchon en plastique, et... on les oublie au fond d'un placard. Comment remédier à cela ?*

## Halte au gaspillage des épices

Nous avons tous tenté cette délicieuse recette de curry qui demande une dizaine d'épices différentes pour préparer le fameux masala. Si la cannelle reste une épice facilement réutilisable, d'autres comme le clou de girofle sont souvent jetées aux oubliettes.

Voici comment acheter vos épices en mode zéro déchet :

► n'achetez que des épices connues, que vous appréciez, puis au fil du temps, si vous vous y intéressez vraiment, achetez-en des nouvelles ;

► choisissez-les en vrac (magasins bio, épiciers), mais toujours conditionnées dans des bocaux, boîtes en fer, tiroirs en bois, et surtout pas vendues à l'air libre. Elles auront perdu en arôme et pris la poussière ;

► sélectionnez des épices de qualité et issues si possible de cultures équitable/responsable ;

► achetez-les entières et broyez-les vous-même avec un moulin électrique, leur parfum est incomparable avec les versions vendues en poudre ;

► conservez-les dans des pots en verre bien refermés et rendez-les très accessibles en cuisine pour avoir l'idée de les cuisiner plus souvent ;

► préparez-les en infusions lorsque vous avez un petit coup de mou, une grippe ou une autre maladie virale pour booster votre organisme.



## PRODUISEZ ET CUEILLEZ VOS PROPRES ÉPICES !

Laissez monter en fleurs, puis en graines la coriandre que vous avez semée et récoltez les graines quand elles arrivent à maturité. Faites de même avec le fenouil, la nigelle, la moutarde... Cultivez vos piments sous serre. Récoltez vos épices dans la nature : graines d'angélique sylvestre, de cumin des prés, de fenouil sauvage, racines de benoîte (parfum de clou de girofle).

## GROG AUX ÉPICES ANTI-GRIPPE

Broyez 2 bâtons de cannelle, 3 cardamomes vertes (gousse et graines) et 3 clous de girofle. Râpez 1 pouce de gingembre. Infusez ces épices dans 1 l d'eau bouillante pendant 10 min, portez à ébullition et infusez 10 min de plus. Boire une tasse 3 fois par jour avec 1 c. à c. de miel.

## Avec des épices périmées

Comme pour l'ensemble des aliments, les épices ont une date limite de péremption légèrement revue à la baisse.

► Si elles sont périmées de quelques semaines ou de quelques mois (maximum 3-4 mois), elles seront bien entendu comestibles, seulement moins parfumées ou efficaces.

► Si elles sont périmées depuis plus d'un an, vous pourrez les utiliser autrement. Par exemple, le curcuma en poudre, même passé de quelques années, gardera son pouvoir colorant ; la coriandre pourra germer dans une bombe à graines ; les étoiles de badiane pourront être utilisées en décorations de Noël ; le cumin servira de base exfoliante pour des savons.

## Les usages non alimentaires des épices

ÉPICES	SAVON	PEINTURE TEINTURE	PAPIER	BOUGIES	BOMBE À GRAINES	DÉCORATIONS DE NOËL	RÉPULSIF INSECTES <sup>1</sup>
BADIANE				X		X	X
CANNELLE	X		X (en poudre)	X		X (en bâtons)	X
CARDAMOME				X		X	X
CORIANDRE			X (en poudre)		X		
CUMIN	X		X	X	X		
CURCUMA	X	X	X	X			
FENOUIL	X		X (en poudre)		X		
GENIÈVRE				X			X
GINGEMBRE	X			X			
CLOU DE GIROFLE				X (en mettre peu)		X (à piquer sur des oranges)	X (à piquer sur des oranges)
MUSCADE				X (en mettre peu)		X	X
PIMENT						X	X
POIVRE	X (en mettre peu)		X (en poudre)				X
SAFRAN		X	X	X			
SUMAC	X		X				
VANILLE	X		X	X		X	

1. Faites macérer les épices dans 50 % d'eau, 50 % de vinaigre d'alcool pendant 2 semaines. Filtrez, disposez dans un vaporisateur et aspergez les bords de fenêtre.



# FARINE

*Quand on découvre la cuisine bio, on se plaît à acheter une multitude de farines pour changer de la sempiternelle farine de blé T65 et découvrir de nouvelles saveurs et textures. Certaines feront partie de votre quotidien, d'autres moins. On se retrouve avec des paquets périmés, parfois contaminés par des mites.*

## Bien choisir ses farines

La farine de blé T65 permet de réaliser des pains, des pâtes à tartes, des crêpes sans se compliquer la tâche. Il est donc essentiel d'en avoir dans ses placards. L'acheter en paquet de 5 kg ou en vrac permet de faire des économies. Ensuite, il y a les farines demi-complètes T80 à complète T115, comme l'épeautre, le petit épeautre, l'avoine, très intéressantes au plan nutritionnel et gustatif, et qui font des merveilles dans les recettes de muffins, de

cookies ou les pâtes à tarte sucrées ou salées rustiques. Pour les personnes intolérantes au gluten ou ceux qui souhaitent simplement explorer de nouveaux horizons culinaires, la farine de sarrasin permet de réaliser de délicieuses galettes bretonnes, des gâteaux au chocolat ou aux fruits secs. La farine de riz au goût neutre remplace la farine de blé dans les pâtisseries classiques, pâtes à choux, pancakes, mais attention elle n'est pas panifiable.

## Avec de grandes quantités de farine

*Si vous avez eu la folie des grandeurs et que vous vous retrouvez avec beaucoup de farine qui arrive bientôt à date, pensez à réaliser des fournées de pain-maison, de type pain sans pétrissage et congelez-les.*

### PAIN SANS PÉTRISSAGE

**Ingrédients pour un pain de 500 g :** 450 g de farine de blé type 55 (ou 350 g type 55 + 100 g de farine type 80, maïs, épeautre, châtaigne...), 1/4 à 1/2 c. à c. de levure de boulanger déshydratée, 1 c. à c. bombée de sel, 350 ml d'eau tiède, 50 g de graines (lin, pavot, sésame, tournesol), farine (ou son d'avoine pour le façonnage)

**1** Mélangez dans un grand saladier les ingrédients secs, puis ajoutez l'eau. Brassez avec une cuillère en bois. La pâte obtenue est très humide et collante, c'est normal.

**2** Posez une assiette dessus et laissez-la lever pendant 12 h. Elle va doubler de volume et former des bulles à la surface.

**3** Basculez la pâte sur le plan de travail fariné et farinez-la généreusement. Repliez-la 2 à 4 fois sur elle-même pour former une boule. Couvrez et laissez reposer 15 min.

**4** Farinez généreusement un torchon, posez le pâton dessus, farinez-le et laissez reposer 2 h. La pâte est prête quand un doigt enfoncé dedans ne laisse pas de trace.

**5** Préchauffez le four à 230 °C 30 min avant la fin de la levée, placez-y une cocotte en fonte avec son couvercle.

**6** Sortez la cocotte avec précaution et basculez le pain à l'aide du torchon dans la cocotte, refermez et laissez cuire pendant 30 min, puis 15 min à découvert.

**7** Sortez la cocotte et renversez-la pour récupérer le pain. Déposez-le sur une grille et laissez-le refroidir.



## Avec de la farine contaminée par les mites

*Ne la jetez pas ! Riche en gluten et en amidon, elle permet de réaliser une colle naturelle assez efficace et utile pour les petits travaux créatifs.*

### COLLE À LA FARINE

**1** Congelez la farine pour tuer les mites.

**2** Tamisez-la au-dessus d'un saladier pour filtrer les insectes (direction: compost!)

**3** Fouettez dans une casserole 40 g de farine de blé avec 100 ml d'eau.

**4** Faites chauffer à feu doux jusqu'à obtenir un mélange épais de type béchamel. Ajoutez au fur et à mesure 300 ml d'eau, toujours en fouettant.

**5** Mixez la colle si elle a formé des grumeaux. Laissez-la refroidir, puis versez-la dans un pot hermétique.

**6** Appliquez-la avec un pinceau. Conservez-la au réfrigérateur pendant 4 jours maximum.





# FRUITS ROUGES

*On raffole en été de ces fruits acidulés et colorés ! Petits, mais costauds grâce à leur forte teneur en antioxydants, ils permettent de réaliser d'astucieuses recettes zéro déchet.*

## Avec les queues

### TISANE DÉTOX

Lavez les queues de cerise et laissez-les sécher au soleil toute une journée. Réputées pour aider votre organisme à éliminer les toxines et combattre les problèmes de rétention d'eau, les infections urinaires et les calculs biliaires, elles se consomment en tisane : 1 pincée de queues de cerises infusées 10 min dans 200 ml d'eau bouillante ; 3 à 4 tasses/jour pendant 3 semaines.

### VINAIGRE DE FRAISE

Disposez dans 75 cl de vinaigre de cidre les queues d'environ 700 g de fraises. Laissez macérer pendant 1 mois, puis filtrez.

### GELÉE SAVEUR FRAISE-MENTHE

Lavez les queues de 700 g de fraises. Disposez-les dans une casserole avec 350 ml d'eau et 1 tige de menthe. Portez à ébullition, stoppez le feu, couvrez et laissez infuser 4 h. Filtrez, ajoutez 200 g de sucre, le jus de 1 citron et 1 c. à c. rase d'agar-agar. Faites cuire pendant 3 min. Versez la gelée dans des pots parfaitement lavés et vissez les couvercles. Conservez 1 mois au frais.



## Avec la pulpe

Lorsque vous passez ces fruits à l'extracteur à jus ou dans une passoire à coulis, vous obtenez également une partie solide. Ne la compostez pas ! Selon les appareils, elle contient encore un peu de pulpe qui peut être utile à la réalisation de recettes.

### GRANOLA AUX FLOCONS D'AVOINE, PULPE DE CASSIS, GROSEILLE ET NOISETTE

Mélangez 100 g de pulpe sèche de cassis ou myrtilles avec 80 g de sucre. Ajoutez 200 g de flocons d'avoine, 80 g de noisettes hachées, 30 g de graines de tournesol. Étalez le granola sur une grande plaque à pâtisserie et faites cuire au four 20 minutes à 170 °C en remuant de temps en temps.

### PULPE SÉCHÉE

Il est possible de faire sécher cette pulpe et l'ajouter à une pâte à biscuits, la gamelle des chiens, des boules de graisse à destination des oiseaux.

### BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES ET GELÉE

Pesez la matière solide, ajoutez 50 % de son poids en eau, mélangez dans une casserole et portez à ébullition. Filtrez à travers un tamis fin pour obtenir un jus clair.

• **Boissons :** ajoutez-la dans de l'eau pétillante, du kombucha ou du kéfir maison, un thé vert froid, un mojito, avec du sucre (à convenance) et des glaçons.

• **Gelée :** mélangez 400 ml de jus de fruits rouges filtrés, 600 ml de jus de pomme et 700 g de sucre ; portez jusqu'à 106 °C (point de gélification) et versez dans des pots à confiture.



## Avec les noyaux de cerise

### CONFITURE DE CERISE AUX AMANDONS

Même recette que la confiture d'abricots aux amandons [lire page 13], mais en utilisant 25 noyaux de cerise.

### LIQUEUR AUX NOYAUX DE CERISE/MERISE

Même recette que la liqueur aux noyaux d'abricot, de pêche et/ou de prune [lire page 13].

### BOUILLOTTE AUX NOYAUX DE CERISE

Les noyaux de cerise sont parfaits pour bourrer des bouillottes à faire chauffer au four (10 min à 80 °C). Pour bien les nettoyer : gardez-les au fur et à mesure, sans les nettoyer dans l'eau, au congélateur. Quand vous en avez une quantité suffisante, faites-les bouillir 20 minutes avec 1 c. à s. de bicarbonate. Rincez-les et brassez-les dans une passoire pour les débarrasser de leur chair. Séchez-les au soleil. Pour réaliser une bouillotte de 500 g de noyaux, cousez sur l'envers, face contre face, deux rectangles de tissu de 20 x 30 cm en laissant une ouverture de 6 cm. Retournez le tout, bourrez de noyaux et refermez avec une couture invisible comme expliqué pages 109-110.

## Avec les pépins de framboise

Quand vous filtrez une compote de framboises, gardez les graines, rincez-les et faites-les sécher au soleil. Utilisez-les pour fabriquer un savon exfoliant [lire page 102].



# GRAINES

« Tu manges des graines comme les oiseaux, toi ! » Oui, et c'est très bon pour la santé ! Chia, lin, pavot, sésame et tournesol s'ajoutent le plus souvent dans les salades, les cakes, les mueslis, mais peuvent être de précieux alliés en cuisine, en cosmétique ou au jardin.

## Avec des graines qui arrivent à date

Elles se conservent 1 an et demi voire 2 ans. Plus anciennes, elles sont consommables, mais moins savoureuses ou nutritives. Dans tous les cas, ne les jetez pas et donnez-les aux poules ou réalisez la recette suivante.

### BOULES DE GRAISSE POUR LES OISEAUX

Dans une casserole, faites fondre à feu doux de la graisse végétale (margarine, huile de coco/coprah non salée). Ajoutez à niveau un maximum de graines oléagineuses (lin, pavot, sésame, tournesol, amandes, noisettes) et de céréales (avoine, blé, millet...) non salés, puis mélangez. Versez la préparation dans des pots de yaourt vides ou des moules flexibles au centre desquels vous aurez placé une ficelle nouée sur un petit morceau de bois; ou appliquez ce mélange sur de grosses pommes de pin ouvertes à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir et installez ces boules en hauteur.

**À SAVOIR :** Les graisses animales (beurre, saindoux) sont à éviter, sauf pour les oiseaux omnivores comme les grives ou les merles. Mettez à disposition ces boules d'octobre à mars.



## GRAINOTHÈQUE

Récupérez une boîte en métal et réalisez des intercalaires dans de vieux cartons. Distinguez les graines selon le nom des familles ou par ordre alphabétique. Utilisez un gabarit pour créer des enveloppes [lire page 146] dans de vieilles enveloppes en kraft par exemple. Si vous en avez la possibilité, créez des tampons qui vous permettront de gagner du temps dans l'étiquetage de vos graines. Gardez cette boîte dans un endroit sec.

## PENSEZ AUX GRAINES GERMÉES !

Bourrées de vitamines et de nutriments, elles permettent de manger des « légumes » rapidement, se préparent facilement et ne prennent pas de place. Si vous n'avez pas de germeoir : posez un torchon sur une assiette, mouillez-le avec un peu d'eau, ouvrez-le, disposez des graines dessus et recouvrez-les avec le torchon mouillé. Humidifiez tous les jours jusqu'à ce que les graines germent. Retrouvez un dossier complet sur ce sujet dans le *Kaizen* n° 12.



## Avec du lin

*Il forme de bien jolis paysages quand sa fleur bleue fleurit au printemps ! Trempées dans de l'eau, ses graines ont la particularité de produire beaucoup de mucilage, une substance gélatineuse que l'on retrouve un peu partout dans le règne végétal, fongique et animal (algue, mucus humain, bave d'escargot...). Plus local et plus économique que l'aloë vera, moins onéreux que le chia, pensez au lin pour les utilisations suivantes.*

### GEL DE LIN

Sa texture gélatineuse se prête à de nombreux usages.

**1** Mélangez un verre à moutarde de graines de lin (brun ou doré) avec 3 verres d'eau filtrée. Laissez reposer 2 h.

**2** Filtrez à travers une passoire fine ou un vieux collant. Conservez ce gel dans un bocal fermé au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours ou 2 à 3 semaines si vous ajoutez 20 à 25 gouttes d'extrait de pépins de raisin (conservateur).

Utilisez ce gel...

- **pour les cheveux bouclés, cassants ou comme gel coiffant**: 1/2 c. à c. de gel de lin à masser dans les mains puis à appliquer sur les cheveux en les griffant ;
- **comme masque hydratant**: mélangez 1 c. à s. de gel de lin avec 1 c. à c. d'huile de noisette et une demie c. à c. de miel. Appliquez sur le visage et le cou et rincez après 15 min ;
- **comme lubrifiant sexuel** (notamment pour les femmes souffrant de vaginite) : disposez le gel dans un petit flacon à piston et conservez-le au réfrigérateur.

### SUBSTITUT À L'ŒUF DANS LES GÂTEAUX

**Pour l'équivalent d'un œuf**: mixez finement 1 c. à s. de graines de lin. Mélangez-les avec 3 c. à s. d'eau dans un bol. Attendez 15 min pour que le mucilage se forme et incorporez ce mélange dans la pâte à gâteau. Ou faites cuire les graines entières avec l'eau dans une petite casserole et filtrez à travers une petite passoire.



## Avec des graines de tournesol, de sésame

Réalisez une purée d'oléagineux, comme vous le feriez avec des amandes, des noisettes [lire page 20].



# MÉNAGE

*Les produits ménagers industriels sont de plus en plus critiqués, et pour cause ! Ils présentent clairement des risques pour les yeux, les voies respiratoires, la peau et sont jugés très polluants. Quand on passe au zéro déchet, fini tout cela ! On adopte des produits naturels, pour la plupart bruts et sans danger<sup>1</sup>.  
Quid d'un ménage plus respectueux de la nature ?*

## Vaisselle

Pour gagner du temps et surtout utiliser moins de produit vaisselle, voici quelques conseils bons à rappeler :

► Faites tremper votre vaisselle dans une bassine d'eau chaude avec du produit vaisselle ou du savon de Marseille liquide.

► Sinon, n'attendez pas : une vaisselle incrustée demandera plus d'eau et de produit.

► Ayez sous la main un bocal de gros sel ou de bicarbonate de soude pour gratter les fonds de casserole.

## LIQUIDE VAISSELLE ET NETTOYANT LAVE-VAISSELLE

Si vous aimez le côté moussant, vous pouvez continuer d'acheter du liquide vaisselle bio, mais rechargeable, auprès de certaines enseignes. Sinon, fabriquez-le vous-même.

**1** Versez dans un saladier 500 ml d'eau bouillante, 100 g de paillettes de savon de Marseille, 25 gouttes d'huile essentielle de citron, 4 c. à s. de bicarbonate de soude.

**2** Fouettez et transférez dans un bidon.

**3** Secouez bien avant chaque utilisation et versez-en quelques gouttes sur l'éponge, pas plus (le produit est épais et visqueux).

Pour le lave-vaisselle, utilisez de la lessive à la cendre [lire page 61] ou une poudre-maison composée de 1 dose de bicarbonate de soude, 1 dose de cristaux de soude, 1/2 dose d'acide citrique (1 c. à s. bombée par cycle de lavage).

Pour le liquide de rinçage, le vinaigre d'alcool a fait ses preuves !

### MAIS, ÇA NE MOUSSE PAS !

On pense souvent qu'un produit moussant lave mieux qu'un produit non moussant. À tort. La mousse apporte juste un côté soyeux et permet un meilleur étalement du produit.

## Alternatives aux éponges issues de la pétrochimie

Oubliez les éponges synthétiques roses ou bleues, à base de mousse de résine (dérivée du pétrole) souvent traitée avec des produits chimiques ; les éponges synthétiques jaunes, fabriquées à base de viscosse (issue de cellulose – pulpe de bois) et de coton, considérées compostables si elles ne sont pas traitées avec un additif suspect, mais ayant un côté abrasif vert en nylon et polyester.

Voici un florilège des éponges zéro déchet. À vous de choisir celles que vous préférez ! Prenez une éponge douce pour les verres, une brosse à vaisselle bien rigide pour gratter les assiettes ou les plats plus incrustés et un goupillon pour les bouteilles et autres contenants étroits.

### A ÉPONGE GRATTANTE

Récupérez les filets utilisés lors de la vente de certains lots de pommes de terre, oignons, citrons ou oranges. Pliez-les de manière à former un carré, puis avec une aiguille et un fil, cousez l'ensemble à 1 cm des bords.

### B LUFFA

Il s'agit d'une éponge végétale issue d'une courge très fibreuse (*Luffa aegyptiaca*). On l'utilise également sous la douche.

### C TAWASHI TISSÉ

À la manière des vêtements tissés [lire page 180], réduisez la taille de votre métier (15 cm x 15 cm par exemple) et utilisez des anneaux de chaussettes ou de collants pour fabriquer ces éponges lavables.

### D BROSSE EN FICELLE DE SISAL

**1** Découpez une trentaine de morceaux de ficelle de sisal de 35 cm environ.

**2** Nouez-les ensemble aux 2/3. Rabattez les morceaux longs sur les plus courts. Laissez-en 2 au milieu qui serviront de liens pour suspendre la brosse près de l'évier.

**3** Avec un morceau de ficelle ou de fil, nouez l'ensemble de manière à former une sorte de plumbeau.

**4** Égalisez aux ciseaux la partie brosse. Défaites les brins de la ficelle pour que la brosse soit déployée.

### E ÉPONGE TRICOTÉE

Tricotez une éponge en corde ou en fil de coton (une pelote suffit) en rectangle de 10 x 13 cm.

1. À l'exception des cristaux de soude, potentiellement allergisants pour la peau, mais non polluants pour l'environnement.



## Linge et lessives

*Quand on se penche sur la liste des ingrédients (entre 12 et 20) des lessives du commerce, même en bio, on a vite le tournis. Les lessives-maison que nous vous proposons ici lavent tout aussi bien et avec 3 ingrédients maximum!*

### LESSIVE AUX PAILLETES DE SAVON DE MARSEILLE

- 1** Râpez 200 g de savon de Marseille blanc [lire fabrication de notre râpe page 37]. Disposez-le dans une casserole avec 2 l d'eau. Chauffez sans porter à ébullition tout en mélangeant avec une cuillère en bois.
- 2** Quand le mélange est dissous, laissez-le refroidir 15 min.
- 3** Versez-le dans un bidon. Ajoutez 1 l d'eau froide, 100 g de bicarbonate de soude et 1 c. à s. d'huile essentielle de citron, lavande, romarin, pamplemousse, ylang-ylang. Secouez bien et laissez reposer 1 nuit avant utilisation.
- 4** Comptez 100 à 150 ml par lessive et n'oubliez pas de bien secouer avant utilisation.

### LESSIVE AU LIERRE

Vous serez étonné de son efficacité!

- 1** Cueillez 200 g de feuilles de lierre. En tirant sur la branche d'un coup sec, elles viendront toutes seules.
- 2** Nettoyez-les dans une bassine d'eau froide, puis égouttez-les. Faites chauffer 2,5 l d'eau dans une marmite. Quand l'eau bout, ajoutez le lierre et laissez cuire 20 min à couvert.
- 3** Mixez ensuite avec un mixeur plongeant (retirez de temps en temps les tiges entremêlées dans l'hélice de l'appareil). Laissez couvert jusqu'à complet refroidissement, puis filtrez et versez dans un bidon.
- 4** Comptez 100 à 150 ml de décoction par lessive et 1/2 verre de vinaigre d'alcool (assouplissant pour le linge et détartrant pour la machine). N'oubliez pas de bien secouer avant utilisation.

### LESSIVE À LA CENDRE

Elle donne également d'excellents résultats! [lire page 61]

### LAVAGE DES SERVIETTES HYGIÉNIQUES EN TISSU

Après chaque utilisation, passez-les sous l'eau froide, frottez-les si besoin avec une brosse et un peu de savon (ou disposez-les dans un seau d'eau chaude avec du percarbonate de soude), et laissez-les sécher en attendant de faire une machine (à 40 °C si elles ont été prélavées à la main).

### BALLES DE LAVAGE

Pour améliorer le lavage du linge en coton, ajoutez des balles de lavage dans votre machine [lire page 88].

## PRODUITS DÉTACHANTS LINGE

Sur un linge, n'attendez pas que la tache s'incruste avant de la retirer au savon de Marseille dans un premier temps.

- **Pour le linge blanc taché ou ayant jauni :** faites-le tremper dans une bassine d'eau bien chaude avec 1 à 2 c. à s. de percarbonate de soude (de l'« eau » oxygénée en poudre).

- **Pour les taches de graisse (huile, maquillage, essence, cambouis), d'urine ou de vin sur le linge, le cuir, le marbre, le parquet :** saupoudrez dessus une couche de terre de Sommières, une argile au fort pouvoir absorbant. Attendez quelques heures, frottez légèrement, puis retirez la terre de Sommières avec une cuillère ou un aspirateur.

## Cuisine, sols et cie

### ÉVIER, PLAQUE DE CUISSON, FOUR

Disposez de l'argile, du blanc de Meudon ou du bicarbonate de soude sur la surface, ajoutez un peu d'eau et frottez. Laissez agir si besoin.



## SOLS ET PLAN DE TRAVAIL

- Rien de tel que le savon noir pour les nettoyer et faire briller. Versez 3 c. à s. de savon noir, 20 gouttes d'huile essentielle de citron et 1 l d'eau chaude dans un bidon et secouez. Utilisez en diluant un bouchon pour 1 l d'eau chaude.

- Essayez également la décoction de lierre ou de laurier [même recette que la lessive de lierre ci-contre], à utiliser avec une lavette en tissu éponge.

- Fabriquez un balai en genêt sur le même principe que celui en bouleau [lire page 47].

### VITRES, MIROIRS, ROBINETTERIE

Dans un vaporisateur de 250 ml, versez moitié d'eau et moitié de vinaigre d'alcool. Pour le calcaire, vaporisez, laissez agir 30 min, puis rincez. Pour plus d'efficacité, ajoutez si besoin du bicarbonate de soude qui fera mousser l'ensemble.

### W.-C.

Nettoyez la cuvette avec le produit précédent additionné de 20 gouttes d'huile essentielle de citron, d'eucalyptus ou de lavande vraie. Pour récupérer le fond noirci par le tartre, versez 2 l d'eau bouillante, 1 verre de cristaux de soude et laissez agir toute une nuit. Le lendemain, grattez le fond avec une brosse à w.-c. ou une spatule en bois pour décoller les plaques de calcaire.



## PRÉCIEUX VINAIGRE D'ALCOOL

**Il limite la diffusion des bactéries, lutte contre le calcaire et les moisissures, assouplit le linge, fait briller la vaisselle et les vitres.**

- Faites macérer des citrons [lire page 15], de la lavande ou du laurier dans du vinaigre.
- Réalisez un spray antifongique (contre les moisissures) en faisant macérer 3 bâtons de cannelle et 10 clous de girofle dans 250 ml de vinaigre pendant une semaine, puis filtrez.
- Nettoyez la bouilloire avec.
- Lavez le frigo avec 1 dose de vinaigre diluée avec 2 doses d'eau (ne rincez pas).
- Versez 2 c. à s. de bicarbonate de soude dans le trou de l'évier, puis versez-y un mélange de 100 ml de vinaigre et 100 ml d'eau bouillante. Ce geste crée une effervescence utile pour décoller les saletés, mais ne désinfecte pas ! Le bicarbonate de soude (pH basique) mélangé au vinaigre (pH acide) annule l'efficacité de ce dernier.

Retrouvez d'autres astuces de lavage à base d'agrumes à la page 15.





# GRENADE

*Juteux, plein d'antioxydants et très tannique, ce fruit est tellement parfait qu'il n'y a absolument rien à jeter ! Ce n'est pas pour rien que l'homme cultive des grenadiers depuis trois mille ans. Autrefois quasiment méconnu des Français, il a aujourd'hui le vent en poupe, aussi bien au plan culinaire, thérapeutique que cosmétique. Que faire de ses graines et surtout de sa peau qui termine presque tout le temps au compost ?*

## PRÉLEVER DES GRAINES DE GRENADE SANS SE TACHER

Coupez le fruit en 4 et plongez-le dans un saladier d'eau froide. Expulsez les arilles (les grains juteux et rouges) en les maintenant sous l'eau pour éviter les projections de jus qui tache. Retirez la peau et si vous le souhaitez les morceaux de membrane blanche (cette partie, certes âpre en bouche, est bourrée d'antioxydants). Égouttez les grains dans une passoire et conservez-les dans une boîte hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 à 4 jours. N'utilisez que des grenades issues de l'agriculture biologique si vous comptez consommer la peau ou l'utiliser en cosmétique.

## Avec le fruit entier

### A JUS DE GRENADE

La meilleure façon de consommer ce fruit est de réaliser un jus frais.

Si vous n'avez pas d'extracteur de jus, vous pouvez tout à fait utiliser un presse-agrumes, comme pour un jus d'orange. Pour bénéficier du grand pouvoir antioxydant de ce jus, vous pouvez ajouter les parties blanchâtres à l'intérieur du fruit, mais attention, ce jus pourra vous paraître alors très amer... Panachez-le avec d'autres fruits sucrés.

**À SAVOIR:** Après avoir réalisé un jus d'arilles de grenade à l'extracteur, les grains vont ressortir de la machine. Faites-les sécher et utilisez-les comme exfoliants dans vos savons [lire page 102]. Si vous passez le fruit entier à l'extracteur, les résidus qui ressortiront pourront être utilisés (congelez-les au fur et à mesure) pour réaliser des teintures naturelles [lire page 93].

### B MASQUE ANTI-ÂGE

Ce fruit riche en vitamines C et B5 est très recherché en cosmétique. Grâce à ses vertus antioxydantes reconnues pour régénérer la peau, il entre dans la composition de très nombreux masques anti-âge.

Réalisez un masque à appliquer 1 fois par semaine. Faites un jus avec le fruit entier si possible, sinon n'utilisez que le jus d'arilles (les grains). Mélangez 2 c. à s. de jus avec une cuillère à soupe de yaourt jusqu'à obtenir une pâte jaune clair que vous appliquerez sur votre visage pendant 15 min. Rincez.



## Avec les peaux de grenade

*Pour faire sécher les peaux, laissez-les à l'air libre quelques jours à l'abri de la lumière, ou glissez-les dans un four éteint encore chaud. Faites-les sécher avec les parties blanches intérieures. Quand elles cassent entre vos doigts, c'est qu'elles sont suffisamment sèches pour être conservées dans un bocal.*

### C TISANE SANTÉ

Consommer régulièrement la peau des grenades aide à réduire les risques cardiovasculaires, prévenir la cataracte, renforcer les os, réduire le vieillissement cellulaire ou lutter contre les vers intestinaux. En tisane, elle est âpre, mais peut être améliorée par l'ajout de fruits.

**1** Hachez finement la peau de 2 grenades, 1 orange et 1 pomme entière (avec peau et pépins). Faites sécher ce mélange pendant 4 à 5 h au déshydrateur ou une journée près du poêle à bois ou au soleil.

**2** Broyez 6 bâtons de cannelle et ajoutez-les aux fruits séchés. Comptez 1 c. à s. de tisane pour une tasse de 250 ml. À consommer avec précaution si vous êtes sujet à la constipation, car cette boisson est également recommandée pour traiter les diarrhées.



## AKER FASSI, LE ROUGE À LÈVRES ORIENTAL 100 % VÉGÉTAL

La poudre de grenade est un ingrédient de l'aker fassi, ce rouge à lèvres utilisé par les femmes berbères depuis des générations.

**1** Faites bouillir 20 c. à c. d'eau, 2 c. à c. de poudre de pétales de coquelicot, 1/2 c. à c. de poudre de peaux de grenade.

**2** Réduisez la décoction au 2/3 environ, filtrez à travers un linge.

**3** Versez le jus sur un dessous de pot de fleurs en terre cuite de 6 cm de diamètre. Laissez-le s'évaporer pendant 3 h ou au soleil 1 journée. L'eau doit avoir totalement disparu, il ne restera qu'un suc rouge sec au toucher. Pour l'appliquer, humidifiez un pinceau et frottez-le sur la terre cuite puis sur vos lèvres. Ajoutez sur vos lèvres directement du beurre de karité pour un effet brillant et hydratant.

### SOIN RAVIVEUR DE COLORATION

L'action antioxydante des peaux de grenade donne de la brillance aux cheveux.

Mixez 2 peaux sèches (ou fraîches) avec un peu d'eau. Laissez poser cette pâte 1 h sur vos cheveux et rincez. À utiliser en soin préparatoire, avant la coloration ou d'entretien, dès qu'elle commence à ternir.

### TEINTURE NATURELLE POUR LES TISSUS

La peau de la grenade est très appréciée en teinture, car sa forte concentration en tanins permet de teindre les tissus sans mordant, c'est-à-dire sans préparation préalable des fibres pour retenir le colorant. La couleur ainsi obtenue sera d'un beau jaune.

Suivez les mêmes instructions que pour la teinture aux peaux d'avocat page 23. Si vous ajoutez 1 c. à s. de solution d'acétate de fer dans votre bain de teinture (pour la solution, remplissez un bocal de vinaigre blanc et faites-y tremper de la paille de fer jusqu'à sa complète disparition sous l'action du vinaigre) dans votre décoction d'écorces, vous pourrez faire virer le bain du jaune-fauve au gris-noir.

### ENCRE VÉGÉTALE

Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle et l'invention des encres synthétiques, l'encre noire était réalisée grâce aux ingrédients suivants: un liant, de l'eau, des sels métalliques et des végétaux très riches en tanins. Parmi ces derniers, la noix de galle était la plus utilisée, mais la peau de grenade pouvait la remplacer grâce à sa forte concentration en tanins.

Dans une casserole dédiée à cet usage, réalisez une décoction en faisant bouillir 10 g de morceaux de peau de grenade réduits en poudre dans 50 cl d'eau. Laissez réduire jusqu'à évaporation de 80 % de la décoction environ. Ajoutez 6 g de gomme arabique et 6 g de poudre de sulfate de fer (en jardinerie). Conservez dans une bouteille en verre pendant 2 mois.

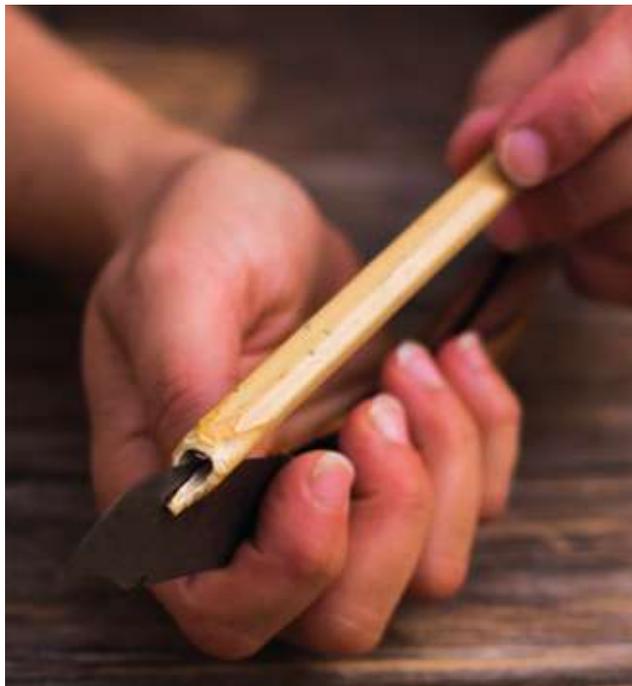
**À SAVOIR:** réalisez cette encre avec d'autres végétaux tanniques comme les feuilles de chêne, de châtaignier, de ronces ou non tanniques comme les peaux d'oignon, les fanes de carotte, les épluchures de betterave. À chaque fois, réalisez une décoction en faisant bouillir deux grosses poignées de végétaux secs dans un litre d'eau, faites réduire au 4/5<sup>e</sup> par évaporation, puis ajoutez 5 gouttes de conservateurs (vitamine E ou huile essentielle de clou de girofle) pour 100 ml d'encre.

Si vous souhaitez réaliser une gouache, mélangez 1 c. à c. d'encre avec 1/2 c. à c. de blanc de Meudon.

### KALAM

Cette « plume » en bambou vous permettra de pratiquer la calligraphie.

Coupez une tige de bambou de 1,5 cm maximum de diamètre et de 20 cm de long. Taillez une extrémité pour lui donner une forme de plume de stylo-plume. Ne faites pas une pointe, le bout doit être droit (de 2 à 8 mm de large selon l'effet recherché). Avec la lame de votre couteau, créez une fente verticale sur toute la longueur de la plume. Plongez le kalam dans l'encre [lire ci-dessous] et découvrez le plaisir de la calligraphie.



# HERBES AROMATIQUES

*Ces plantes enchantent nos balcons et nos jardins, parfument nos plats ou nos armoires et prennent soin de nous. Oubliez celles que l'on achète en bocal avec un bouchon plastique : cultivez-les, achetez-les chez un petit producteur ou récoltez-les dans la nature !*

## Les différentes herbes aromatiques et leurs usages

HERBE	SAVEUR	CUISINE	PROPRIÉTÉS MÉDICINALES	USAGE DOMESTIQUE/COSMÉTIQUE
CATAIRE HERBE À CHAT	Amère, âcre, mentholée	Jeunes pousses dans les salades	Antispasmodique de l'estomac et des intestins, relaxante, reminéralisante	Effet aphrodisiaque et apaisant sur les chats, insecticide
ESTRAGON <sup>1</sup>	Anisée, chaude, légèrement amère et poivrée	Dans le vinaigre, les sauces béarnaise, gribiche, tartare, les desserts aux agrumes	Antispasmodique, apéritive, carminative, digestive (hoquet), sudorifique, vermifuge	Vermifuge pour les poules : fleurs et feuilles fraîches hachées et mélangées au grain ou avec les restes du repas
HYSOPE OFFICINALE	Chaude et camphrée, légèrement amère	Dans les plats mijotés, pour parfumer les boissons fermentées, les liqueurs	Expectorante, digestive, sudorifique, chasse les mauvaises humeurs, purifiante	Hydrolat (yeux cernés, paupières gonflées, mine fatiguée); dans le bain pour se relaxer
LAURIER NOBLE <sup>2</sup>	Chaude et camphrée, légèrement amère	Dans les bouquets garnis, dans les plats mijotés rustiques, huile aromatique maison	Antibactérienne, antiseptique, antivirale, antifongique, mucolytique et expectorant puissante, acaricide	Feuilles dans les bocaux de céréales contre les mites alimentaires, en décoction pour nettoyer la maison, en après-shampooing, en couronne
LAVANDE	Florale, épicée, légèrement amère	Dans les entremets et pâtisseries aux fruits d'été, en sirop	Cicatisante, antiseptique	En bouquet dans les armoires (contre les mites), dans du vinaigre d'alcool pour le ménage, dans les savons
MARJOLAINE (ORIGAN) <sup>1</sup>	Florale, proche du thym, légèrement épicée	Dans tous les plats italiens (pâtes, pizzas, salades de tomates, légumes grillés...), huile aromatique-maison, liqueur	Tonique, stimulante, digestive, stomachique, antitussive, antiseptique et antispasmodique	En bouquet dans les armoires, en bain contre les douleurs rhumatismales
ROMARIN	Légèrement camphrée et amère, rappelant le pin et l'encens	Dans les plats mijotés, les légumes rôtis, en huile aromatique maison, dans les desserts aux fruits	Astringente, digestive, dépurative douce, circulatoire stimulante, anti-inflammatoire	Dans le bain pour stimuler la circulation, calmer les crises d'arthrose, dans du vinaigre pour le ménage
SARRIETTE	Épicée, poivrée, proche du thym	Huile aromatique maison	Digestive, aphrodisiaque, tonique, antiseptique	Hydrolat (peaux grasses, acnéiques), dans du vinaigre pour le ménage
SAUGE <sup>3</sup>	Herbacée, puissante, amère	Dans les plats mijotés à base de légumineuses, les légumes rôtis, huile aromatique maison	Tonique, digestive, stimulante, antitranspiration, circulatoire	Dans le bain pour calmer les bouffées de chaleur (ménopause), en infusion contre les aphtes, pour la digestion
THYM	Florale, chaude, légèrement épicée	Mêmes usages que pour la marjolaine	Digestive, contre les refroidissements (grippe) et la fatigue, antibactérienne, antivirale (bronches)	Hydrolat pour les peaux grasses, acnéiques, en bain pour stimuler le corps, dans du vinaigre pour le ménage...

1. Plante excitante/à effets indésirables à haute dose. - 2. À ne pas confondre avec le laurier-cerise, toxique. - 3. Déconseillée pour les femmes enceintes et allaitantes.

Toutes ces herbes comportent des fleurs comestibles ; entrent dans la composition de pots-pourris ; peuvent être préparées en liqueurs aux vertus digestives, antispasmodiques [lire recette de base page 83], à consommer (seules ou en mélange) à la fin d'un repas copieux, et en huiles de cuisine (plante séchée uniquement) ou en macérats huileux [lire page 101].



## Conserver les herbes aromatiques

**Séchées :** en été à l'extérieur ou dans votre voiture dans des petites cagettes à fromage ou sur des plateaux; en automne dans un déshydrateur ou près de la cheminée. Ne dépassez pas les 40 °C au risque de les faire griller. Stockez-les dans des bocaux bien fermés maximum 2 ans. [Pour fabriquer votre séchoir, lire page 58.]

**Dans du vinaigre :** contrairement à l'huile, le vinaigre offre un environnement hygiénique sécurisé [lire encadré ci-contre]. Ajoutez quelques branches de thym frais, romarin, laurier dans 75 cl de vinaigre de cidre et laissez macérer 1 mois. Filtrez.

**Au congélateur :** moins répandue, ce type de conservation convient au thym, à la lavande, au romarin, au laurier frais. À ajouter aux plats mijotés, cakes salés ou sucrés sans étape de décongélation.

**En liqueur :** mélangez 70 g d'estragon, origan, romarin, sarriette, thym (plante seule ou en mélange) dans 1 l d'alcool de fruits à 40 °C pendant 40 jours. Filtrez, ajoutez 300 g de sucre fondu dans 200 ml d'eau et mettez-en bouteilles. Laissez reposer 2 mois avant de déguster. Recommandée pour digérer, stimuler l'organisme, calmer la toux, le rhume, la grippe.

### FUSEAU DE LAVANDE

Voici un classique provençal revisité avec simplicité.

**1** Cueillez des brins de lavande juste après la floraison. Si les brins séchent le temps de les travailler, faites tremper les tiges toute une nuit dans l'eau. Prenez une vingtaine de brins et ôtez feuilles et autres pousses de la tige. Réunissez-les tous en bouquet. Nouez fermement juste sous les fleurs avec un fil vert.

**2** Pliez délicatement les tiges juste sous le lien de manière à ce qu'elles emprisonnent les fleurs. Répartissez-les harmonieusement et nouez-les ensemble.

**3** Vous pouvez créer une cage avec deux autres tiges en tissant le brin que vous ferez passer dessus et dessous les tiges du fuseau en alternant.

**4** Pour réaliser un fuseau traditionnel, faites de même avec un ruban.

**À SAVOIR :** tous les déchets de votre fuseau pourront servir pour un hydrolat [lire page 154].



## BOULES DE MASSAGE AUX HERBES

Prenez soin de vous avec ces boules de massage thaï réalisées avec des herbes (lavande, thym, verveine) ou des écorces d'orange ! Relaxantes, purifiantes, elles vous offriront un vrai moment de détente en massage à deux. Utilisez-les également en compresses calmantes lors de règles douloureuses ou pour un soin apaisant du visage.

Grands modèles, pour le corps :

**1** Découpez un carré coton de 45 cm de côté et insérez 50 g environ d'herbes sèches, de fleurs, d'écorce d'orange en petits morceaux.

**2** Nouez l'ensemble de manière à former une boule grâce à un fil de coton de 140 cm.

**3** Repliez le tissu qui dépasse du lien, enroulez le tout et nouez bien fort pour créer un manche. Pour les utiliser, faites-les chauffer à la vapeur et appliquez-les toujours chaudes, mais non bouillantes, sur la peau, en pressions régulières. Utilisez-les par deux, pendant que vous en utilisez une, faites chauffer l'autre. Pensez à conserver et laver le tissu et la corde pour en refaire de nouvelles.

Petits modèles, pour le visage : divisez toutes les mesures par deux.

À SAVOIR : une fois utilisées, vous pouvez disposer les herbes dans du vinaigre d'alcool ménager pour le parfumer.



## HYDROLAT DE LAVANDE OU VERVEINE

Pour nettoyer et assainir naturellement votre peau [lire page 154].

## HUILES AROMATISÉES-MAISON ET PESTOS MAL CONSERVÉS : ATTENTION À LA TOXINE BOTULIQUE !

Le botulisme est une intoxication alimentaire grave, produite par la bactérie *Clostridium botulinum* présente dans les légumes au contact de la terre et dans les intestins d'animaux. Anaérobie, elle se développe spécifiquement en l'absence d'oxygène dans les conserves stérilisées défectueuses, les huiles aromatisées-maison à l'estragon, thym, romarin frais, les pestos frais conservés trop longtemps à température ambiante ou au frigo. Si vous mangez des légumes crus, pas de problème. La bactérie, étant au contact de l'air, meurt sans produire de toxine. S'ils sont cuits ou conservés dans un environnement acide (vinaigre ou lactofermentation), elle meurt également. C'est lorsqu'un légume frais se trouve dans un milieu sans oxygène qu'elle sporule et produit potentiellement sa dangereuse toxine.

### PAR CONSÉQUENT

► Ne conservez jamais un pesto frais ou une huile aromatisée plus de 3 ou 4 jours, même au frigo.

► La bactérie n'étant présente que sur les légumes frais, réalisez des huiles aromatisées à partir d'herbes et condiments aromatiques préalablement séchés (ail, thym, origan, piment, tomates...) ou alors conservez-les maximum 3 jours au réfrigérateur.

► Stérilisez vos pestos ou vos huiles, mais ils n'auront alors que peu d'intérêts nutritionnels.

À noter que les macérats huileux à vocation cosmétique ou thérapeutique [lire page 101] se font certes avec des plantes fraîches, mais restent toujours appliqués en usage externe donc sans danger pour nous. Une fois de plus, rappelons que la bactérie *Clostridium botulinum* meurt au contact de l'air.

En savoir plus : <https://nicrunicuit.com/aide/conseils/le-danger-des-legumes-mis-directement-dans-lhuile> • <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/botulisme>





# HERBES FRAÎCHES

*Ail des ours, aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, menthe, persil... que dire des herbes fraîches vendues au rayon frais du supermarché, dans des boîtes en plastique, souvent défraîchies et avoisinant parfois les 200 euros le kilo ? On frise l'aberration, non ? Invitez-les plutôt sur votre balcon dans des pots, dans votre jardin ou cueillez-les dans la nature !*

## Culture

Optez pour des plants/semences bio. Semez en intérieur toute l'année (température de la maison entre 18 et 25 °C) dans des pots remplis de terreau tamisé ou de mars à août en extérieur et à mi-ombre directement en terre, enrichie d'une poignée de compost et bien tassée. Selon les herbes, la durée de levée est variable (pour le persil, il faut attendre 2 à 3 semaines !) Pensez à arroser régulièrement avec la pomme de l'arrosoir et semez toutes les 2 à 3 semaines, pour avoir des récoltes régulières.

Pour la menthe, la verveine ou la sauge, inutile de les semer. Récupérez une tige bien feuillue et vigoureuse. Coupez-la à 1 cm du bas, retirez deux paires de feuilles (en bas également) et plantez-la directement en terre, à ras des feuilles, en tassant et en arrosant bien. Les tiges, au contact de la terre, vont se former directement à l'endroit où vous avez retiré les feuilles. Plantez plusieurs tiges pour avoir plus de chances de réussite.

**À SAVOIR :** la durée de levée est variable. Pour le persil, il faut être patient et attendre 2 à 3 semaines ! Pensez à arroser régulièrement avec la pomme de l'arrosoir.



## Avec les queues de persil, basilic ou coriandre

*Riches en fibres, en sels minéraux et en vitamines, elles ne méritent pas de finir à la poubelle!*

► Passez-les à l'extracteur à jus avec d'autres fruits et légumes.

► Ajoutez-les dans une soupe ou faites un velouté 100 % tiges avec une petite pomme de terre et un voile de crème.

► Réalisez un bouquet garni comme un chef: enveloppez dans une feuille de poireau (la première que l'on jette souvent, à tort), une quinzaine de queues de persil, quelques tiges de thym frais, deux feuilles de laurier, une belle feuille de céleri, et nouez solidement. En saison, préparez-en une vingtaine et congelez-les.

► Faites-les cuire 2 min, coupez-les et ajoutez-les dans la gamelle des chiens.

## Conservation

Fraîchement cueillies, vos herbes auront bien plus de vitamines que si elles sont consommées quelques jours après, même conservées au frais.

### Si vous souhaitez les stocker

• **Au réfrigérateur:** ne les lavez pas, disposez-les avec leur tige dans une boîte hermétique, enveloppées dans un linge fin légèrement humidifié. Elles se conservent ainsi 3 jours (2 jours pour le basilic et la coriandre, plus fragiles). Pour la coriandre, récoltez les tiges entières, avec la racine pour prolonger leur temps de conservation, comme le font les maraîchers asiatiques.

• **Au congélateur:** réalisez un pesto, disposez-le dans des bacs à glaçons, puis une fois durcis, stockez-les en vrac dans une boîte hermétique. Ajoutez-les directement, sans étape de décongélation, dans des pâtes, des risottos, une soupe ou une poêlée de légumes, au dernier moment.

Mixez 40 g d'herbes fraîches lavées, bien séchées, avec 100 ml d'huile d'olive, 40 g d'amandes ou de noisettes, 1 pincée de sel. Ajoutez 1 à 2 gousses d'ail écrasées, mixez une dernière fois et conservez en pot au frais jusqu'à 3/4 jours maximum. Attention à la conservation des pestos et au risque de toxine botulique [lire page 97].



# HUILE



## Cuisson et conservation des huiles

HUILES	CUISSON	CONSERVATION
OLIVE, TOURNESOL	Oui	À température ambiante
COLZA <sup>1</sup> , PÉPINS DE RAISIN	Oui	Au réfrigérateur
AMANDE, ARGAN, AVOCAT, CAMELINE, CHANVRE, GERME DE BLÉ, LIN <sup>2</sup> , NOISETTE, NOIX, PAVOT	Non	Au réfrigérateur
CARTHAME, SÉSAME, SOJA	Non ou en fin de cuisson	À température ambiante

1. Si désodorisée. 2. Maximum 6 mois.

## Avec l'huile périmée

Distinguez l'huile périmée de quelques semaines/mois, mais encore bonne à consommer, à transformer en savon, en lampe à huile [lire page 41] ou à utiliser pour nourrir un meuble en bois, de l'huile clairement périmée qui est rance, nauséabonde et doit être jetée au compost. Les huiles de friture usagées peuvent être transformées en savon [lire page 103] ou à défaut, déposées à la déchetterie, jamais versées dans les canalisations.

## Avec des noix

Partout en France, il existe des moulins à noix (« à façon ») qui transforment vos récoltes de noix et de noisettes en huile. Généralement, on doit apporter au moins 10 à 20 kg de cerneaux de noix et ses propres bidons. 1 litre d'huile de noix/noisettes est obtenu avec 2 kg de cerneaux de noix ou 3 kg de noisettes entières. Conservez ces huiles à la cave ou dans un lieu bien frais et à l'abri de la lumière.

## Macérat huileux

Le macérat huileux est une préparation médicinale qui consiste à immerger et laisser macérer une plante sèche dans de l'huile afin d'en extraire ses principes actifs. L'huile doit être de la meilleure qualité possible. Bio, première pression à froid, mono-insaturée ou saturée (plus stable qu'une poly-insaturée) comme l'huile d'olive (l'huile de référence, la plus simple à trouver), de noisette ou d'amande douce. Les huiles de jojoba, de noix de coco et de karité conviennent également, mais ne sont pas locales.

Disposez dans un bocal de 250 ml de plante sèche et tassez bien. Versez de l'huile à niveau pour les immerger complètement. Refermez bien. Enveloppez le bocal dans un papier kraft pour le protéger des rayons du soleil. Laissez macérer 4 à 5 semaines. Secouez-le régulièrement (sans l'ouvrir). Filtré à travers un linge et disposez dans de jolis flacons opaques et étiquetés.



## Exemples de macérats huileux

PLANTES	PARTIES UTILISÉES (SÈCHES)	VERTUS MÉDICINALES
ARNICA	Fleurs	Contusions, coups, bosses, troubles musculaires
CALENDULA	Fleurs	Gerçures, petites plaies, feu du rasoir, psoriasis, eczéma, brûlures, coups de soleil, démangeaisons, peaux fragiles, sèches et réactives
CAMOMILLE	Fleurs	Jambes lourdes, rougeurs au visage
CAROTTE	Racines	Soin avant et après-soleil, régénérante, apaisante, bonne mine
LAURIER	Feuilles	Acné, peaux grasses, rhumatismes
MILLEPERTUIS <sup>1</sup>	Fleurs	Irritations cutanées, brûlure légère, cicatrices, dartres, eczéma, hémorroïdes, courbatures, crampes et douleurs musculaires <sup>1</sup>
ROSE	Fleurs	Rides, peaux matures, déshydratées, qui pèlent, taches de vieillesse, crevasses, dartres

1. Il est contre-indiqué de s'exposer au soleil lors d'un traitement au millepertuis, car l'hypericine qu'il contient a un effet photosensibilisant pouvant occasionner des brûlures.

*L'huile est le principal ingrédient qui entre dans la fabrication des savons, éléments indispensables d'une démarche zéro déchet. Or combien d'entre nous connaissent réellement les secrets de la saponification ? Nous vous présentons ici les principes fondamentaux qui vous aideront à vous lancer dans la fabrication de vos premiers savons. N'hésitez pas à vous procurer des ouvrages spécialisés pour approfondir la question.*

## Le procédé de la saponification à froid

Le procédé artisanal de la saponification à froid (SAF) est la meilleure façon de conserver les propriétés cosmétiques des huiles, car elles ne sont jamais chauffées à haute température et gardent ainsi toutes leurs qualités pour la peau.

### La soude caustique est-elle indispensable ?

Dans la saponification à froid et pour faire un savon solide, elle est incontournable : elle sert à produire la réaction chimique de la saponification. Au bout de 24 h, elle aura disparu, mais il faudra attendre 4 semaines de « cure » (repos) pour faire sécher le savon et stabiliser son pH. Celui-ci sera alors utilisable sans danger. C'est le principal obstacle qui freine certaines personnes souhaitant se lancer dans la fabrication de savons. La soude caustique (hydroxyde de sodium) est en effet un produit chimique qu'il faut

manipuler avec beaucoup de précautions. Vous pouvez l'acheter en magasin de bricolage au rayon des produits pour déboucher les canalisations, sous forme de microperles (prenez-les bien pures) ou sous forme de lessive de soude en bouteille plastique. Cette dernière est celle qui est utilisée dans ce hors-série. Certes, elle génère un déchet, mais elle est fortement recommandée pour les débutants. Surtout, avec une bouteille de 1 l de lessive, vous pourrez fabriquer environ 2,5 kg de savon, soit de quoi vous laver pendant un an au moins !

### Les savons assèchent-ils la peau ?

Ce n'est pas le cas des savons SAF qui produisent naturellement de la glycérine émoullissante et hydratante. Si vous surgraissez votre savon, vous accentuez encore son pouvoir hydratant. Pour obtenir des savons surgras, il faut soit diminuer le

pourcentage de soude dans la préparation, soit ajouter de l'huile. La première méthode est la plus utilisée ; elle demande de faire quelques calculs, expliqués plus bas.

### Quelles huiles choisir ?

Toutes les huiles peuvent être utilisées sauf les huiles rances. Elles possèdent chacune des vertus pour la peau et un indice de saponification spécifique (chaque huile a besoin d'une certaine quantité de soude pour se saponifier). En dessous de cet indice, la saponification ne fonctionnera pas ; au-dessus, le savon sera caustique et dangereux. Vous trouverez ci-contre un tableau récapitulatif des indices de saponification et des propriétés des principales huiles locales et bon marché utilisables. Si l'huile de coco n'est certes pas locale, elle apportera à petite dose un effet moussant appréciable.



## QUELS COLORANTS, SENTEURS ET EXFOLIANTS DANS MES SAVONS ?

Dans de nombreuses pages de ce hors-série, nous vous livrons des astuces pour agrémenter vos pâtes à savon. Pensez au marc de café [lire page 56], aux pépins de framboise ou de mûres (bien lavés et secs), à l'okara (graines), à la grenade comme exfoliants. Le charbon actif donne une couleur noire intéressante pour les marbrages et apporte aussi des vertus antiseptiques intéressantes ; l'argile rose est aussi utile pour colorer les pâtes ; les herbes aromatiques séchées comme la lavande [lire page 94], les écorces d'agrumes sont également utilisables. Évitez les huiles essentielles qui ont un impact écologique lourd et qui doivent être privilégiées pour un usage thérapeutique et non pas seulement olfactif. De plus, il faudrait en mettre énormément pour espérer obtenir des savons bien parfumés (la soude absorbe ses parfums).

## Indices de saponification et propriétés des huiles

	INDICE DE SAPONIFICATION	POURCENTAGE MAXIMUM DANS UNE RECETTE	MOUSSE	PROPRIÉTÉS COSMÉTIQUES
HUILE D'OLIVE	0,134	100 %	Très légère	Douceur et hydratation
HUILE DE TOURNESOL	0,134	20 %	Très légère	Douceur et hydratation, riche en vitamine E
HUILE DE COLZA	0,124	20 %	Très légère	Riche en vitamine E
HUILE DE CHANVRE	0,135	25 %	Très légère	Riche en acides gras essentiels et en antioxydants
HUILE DE COCO	0,190	30 %	Abondante	Apaisante et réparatrice

### Formulation des recettes

#### Quelles proportions des huiles utiliser ?

Il est important de faire attention au pourcentage des huiles dans une recette. En effet, une recette de savon doit posséder normalement au moins 50 % d'huile (ou de beurres végétaux) solide pour que le savon soit suffisamment dur. Les huiles de coco, de palme, les graisses animales ou les beurres végétaux sont donc très souvent utilisés, mais ils ne sont pas toujours compatibles avec une démarche écologique. Heureusement, l'huile d'olive fait exception, tant que vous en mettez 60 % minimum dans votre base, vous obtiendrez un savon dur... mais pas forcément moussant. La mousse est obtenue grâce à certaines huiles, comme l'huile de coco, de palme ou de ricin. Mais sans faire de mousse, un savon lave quand même !

#### Quels sont les calculs à maîtriser ?

Il va falloir faire un peu de mathématiques pour comprendre comment formuler vos savons. Rassurez-vous, il existe aussi des calculateurs automatiques sur

Internet<sup>1</sup> qui vous aideront à surveiller que vous utilisez les huiles dans de bonnes proportions. C'est toujours instructif de comprendre le processus complet avant de déléguer tout cela à une machine.

**Prenons l'exemple d'un savon de 1 kg** composé de 80 % d'huile d'olive (800 g) et de 20 % d'huile de chanvre (200 g). L'huile d'olive a un indice de saponification de 0,134 g et l'huile de chanvre de 0,135 g. À noter: dans les calculs, on arrondit toujours la soude au gramme inférieur.

1. Calculez la quantité de soude nécessaire :  $(800 \times 0,134) + (200 \times 0,135) = 134$  g de soude en microperles.

2. Calculez le surgraissage : pour un surgraissage à 8 %, il faut ôter 8 % du poids de la soude :  $(134 \times 8)/100 = 10,72$ . On ôte donc ce résultat au poids de soude précédent :  $134 - 10,72 = 123$  g de soude.

3. Selon que vous utiliserez de la soude en microperles ou en lessive, voici la marche à suivre :

• **Pour la soude en microperles :** calculez le poids d'eau nécessaire. On préconise entre 30 et 35 % du poids des huiles en eau. Prenons ici 33 %, il faut donc faire l'opération suivante :  $(1000 \times 33)/100 = 330$  g d'eau.

• **Pour la lessive de soude :** la soude est déjà dans l'eau, il faut donc faire un calcul différent qui revient à : (le poids de soude après calcul du surgraissage  $\times 100$ )  $\times$  le pourcentage de lessive indiqué sur la bouteille, généralement 30,5 %. Cela nous donne donc  $(123 \times 100) \times 30,5 = 403$  g de lessive de soude.

1. <https://www.thesage.com> et <https://calc.mendrulandia.es>.

### DU SAVON AVEC DE L'HUILE DE FRITURE USAGÉE !

L'huile de cuisson usagée est difficile à recycler, mais grâce à l'action de la saponification, cette même huile devient biodégradable. Filtrez-la à travers un linge pour ôter les résidus alimentaires et utilisez-la comme les autres huiles. L'odeur de friture disparaîtra dans les premiers jours de cure, promis ! Si vous utilisez de l'huile de tournesol

pour vos fritures, sachez que sa proportion dans une recette ne peut normalement pas dépasser 20 % au risque de voir le savon rancir. Vous pouvez toutefois tenter de plus grandes proportions en petites quantités sans problème. Exemple : 300 g d'huile de tournesol mélangée à 124 g de lessive de soude pour un surgraissage à 5 %.

## Saponification à la lessive de soude

**1** Après le calcul et la pesée des différents ingrédients, versez simplement le mélange de lessive de soude dans les huiles (toujours dans cet ordre pour éviter les éclaboussures). Les huiles et la lessive doivent être à température ambiante.



**2** Mixez en maintenant le pied du mixeur bien au fond, arrêtez-le et mélangez sans mixer jusqu'à obtenir la « trace », moment où la pâte à savon épaissit et où sa consistance « laisse une trace ». Elle s'obtient plus ou moins rapidement selon les huiles. Arrêtez de mixer dès qu'elle arrive au risque de voir durcir le savon trop vite. Quand vous pouvez tracer une ligne qui reste marquée dans la pâte avec la tête du mixer, et que le mélange a une texture de mayonnaise, c'est bon.



**3** Après la trace, vous pouvez séparer la pâte en deux parts et en colorer une.



**4** Versez les pâtes ensuite dans le moule et avec une baguette, mélangez-les légèrement pour former des marbrures. Couvrez le pain de savon et laissez durcir de 24 à 48 h (au toucher, le savon doit être ferme, mais légèrement tendre pour pouvoir être coupé, tout dépend des huiles utilisées). Attention, ôtez toute la pâte de vos saladiers avant de faire votre vaisselle, vous risqueriez de boucher votre évier.



**5** Découpez le pain dès qu'il a durci et laissez les savons à la cure (reposer) pendant 4 semaines minimum dans un lieu aéré et sec. Testez-le pH de votre savon avec des bandelettes, à trouver en animalerie au rayon aquarium ou en pharmacie. Avant utilisation, il doit être compris entre 9 et 11. Au-delà, le savon est caustique et il faut le jeter.

### RÈGLES DE SÉCURITÉ

Travaillez avec des gants, des manches longues, des chaussures fermées, des lunettes fermées (même sur vos lunettes de vue) et un masque respiratoire, dans un lieu aéré, loin des enfants, avec un matériel non culinaire. La lessive de soude dégage moins de vapeurs toxiques que la soude pure, mais il faut cependant prendre toutes les précautions nécessaires. En cas de contact avec les yeux, appelez immédiatement le 15.





# LES VÊTEMENTS

## LE LOOK QUI COÛTE CHER À LA PLANÈTE

La *fast fashion*, « mode éphémère », revient à produire toujours plus de vêtements pour les consommer plus rapidement au détriment d'une qualité.

Acheter, jeter... Le cercle vicieux de la mode rapide a un réel impact sur l'environnement. L'industrie de la mode est la plus polluante au monde après le pétrole et encore trop peu de vêtements sont recyclés.

### L'INDUSTRIE DU TEXTILE EN FRANCE

Chaque année : 700 000 tonnes de textiles d'habillement, linge de maison et chaussures (TLC) sont mises en vente sur le marché français.

150 000 t sont collectées.

136 830 t sont triées, le reste n'est pas réutilisable.

125 532 t sont valorisées, soit 18 % des 700 000 t.

**56 %** des TLC valorisés sont réemployés, soit 10 % des 700 000 tonnes, dont 10 % en France (principalement ceux en meilleur état), 10 % en Europe de l'Est et 80 % en Afrique.

**16 %** se transforment en produits d'isolation, des feutres pour l'industrie automobile ou pour l'horticulture, après effilochage.

**10 %** deviennent des chiffons d'essuyage industriel (les tissus coton sont classés et coupés).

Il reste **18 %** de rebuts de tri (qui passent par l'incinération ou l'enfouissement).

En résumé, chaque Français achète **11 kg de TLC**, dont **80 % de vêtements**, **8 % de linge de maison** et **12 % de chaussures** par an et en **donne 2 kg** pour la collecte.

## ET LA COLLECTE CHEZ NOS VOISINS ?

TLC collectés par an et par habitant :



France 2 kg



Belgique 5,5 kg



Allemagne 9 kg



Moyenne Europe 4,5 kg



USA 5 kg

Source : « Examen statistique du commerce mondial 2017 », OMC

### DANS LE MONDE

Plus de **100 milliards de vêtements** sont vendus dans le monde. La production a doublé entre 2000 et 2014.

Source : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018

### IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX DU TEXTILE

2 %, c'est le taux annuel d'émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial, **soit 1,2 milliard de tonnes**. C'est plus que les vols internationaux et le trafic maritime réunis.

Source : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018

Le textile est le **3<sup>e</sup> secteur consommateur d'eau** dans le monde, après la culture de blé et de riz. [lire pages 26]

Source : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018

À l'échelle mondiale, **100 milliards de vêtements ont été consommés** dans le monde en 2014.

Source : « Timeout for fast fashion », Greenpeace

### EN EUROPE

**80 %** des 4 millions de tonnes de textile dont on se débarrasse chaque année **finissent à la poubelle**.

Source : Eco TLC, chiffres 2018 ; Eurostat, 2018

### IMPACTS SUR LES HUMAINS

**579 travailleurs** sont morts dans des incendies d'usine au Bangladesh entre 2009 et 2013.

**1 % à 5 %** seulement du prix moyen d'un jean revient à l'ouvrier du textile bangladais.

Source : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018

# VIVE LE RACCOMMODAGE !

*On a beau aimer la mode, on ne peut plus continuer à s'habiller sans agir en conscience. À l'autre bout de la planète, l'industrie textile pollue l'eau des rivières et les terres agricoles, détruit la santé des populations travaillant dans de tristes conditions pour vêtir le reste du monde... qui jette, qui jette... Alors stop aux achats compulsifs dans les magasins pratiquant la fast fashion, place aux achats réfléchis, neufs auprès de marques françaises et éthiques ou d'occasion, et... au raccommodage !*



## LES 5 RÈGLES D'OR DU RACCOMMODAGE

**1** Toujours intervenir avant le trou, dès que l'usure de la trame du tissu apparaît; le travail sera plus facile.

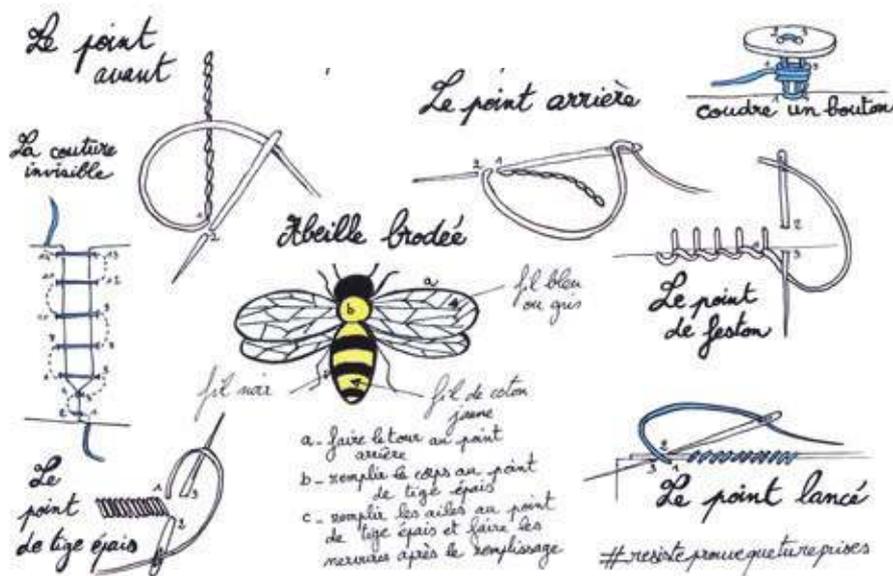
**2** Commencer sa reprise loin de l'usure ou du trou pour renforcer au maximum la trame.

**3** Choisir le bon fil en fonction de sa résistance et du lavage habituel du vêtement. Par exemple, utilisez un fil mélangé laine et nylon pour une chaussette en laine, et surtout pas un fil en laine pour un jean, choisissez un fil de coton solide pour le reprisage visible des jeans, un fil de la même couleur que le tissu pour reprendre un entrejambe...

**4** Réunissez les vêtements à raccommoder dans une panier au fur et à mesure, puis un jour choisissez un bon film et venez à bout de votre pile.

**5** Ne pas avoir peur de reprendre sur une reprise, encore et encore.

## Les points indispensables



## Acheter moins, mieux, et/ou d'occasion

Avez-vous vraiment besoin de ce petit haut ? De cette paire de baskets que tout le monde porte ? Depuis combien de temps n'avez-vous pas fait le tri dans votre armoire ? Voilà autant de questions qu'il faut se poser. Chez Emmaüs, dans les brocantes, les friperies ou sur Internet (Le Bon Coin, Vinted, Onceagain...), vous trouverez de vraies pépites, en parfait état. Privilégiez les matières naturelles (coton, chanvre, lin, laine...) et limitez les fibres synthétiques (acrylique, polyester, nylon) qui se dégradent au lavage en microplastiques. Pour les chaussures, les chaussettes

et les sous-vêtements, optez pour du neuf bien entendu. Et quand vos jeans, pulls et chaussettes fétiches commencent à montrer des signes de fatigue... raccommodez-les !

## Le raccommodage, une pratique retrouvée

Jusque dans les années 1970, les bases de la couture et du reprisage étaient enseignées à l'école, mais depuis cette époque, le raccommodage est tombé en désuétude. Deux facteurs l'expliquent. Premièrement, la forte croissance de la production textile qui a démocratisé

l'achat fréquent de vêtements et a rendu moins nécessaires ces petites réparations ; deuxièmement, la libération des femmes qui ont délaissé les travaux d'aiguille trop longtemps synonymes d'une vie monotone et domestique. Mais depuis que les scandales sociaux, sanitaires et écologiques de l'industrie textile mondiale sont médiatisés, le raccommodage est à nouveau pratiqué par un bon nombre d'hommes et de femmes engagés dans un changement de consommation. Voici donc des exemples de techniques traditionnelles et plus modernes de raccommodage que vous pourrez adapter à vos besoins.

## Les réparations les plus fréquentes

### RECOUDRE UN BOUTON

Pour assurer la solidité de votre couture, choisissez un fil épais ou doublez-le au besoin. Si vous jetez un vêtement inutilisable, pensez à récupérer les boutons et autres éléments utiles pour d'autres réparations!

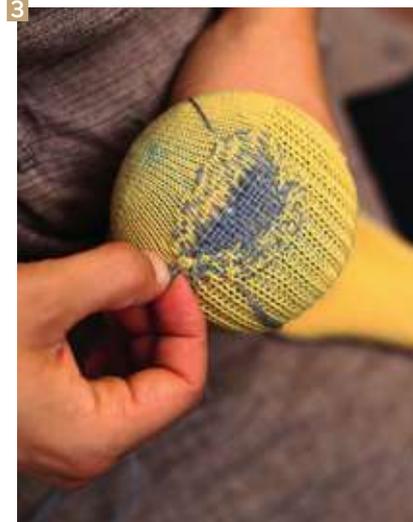
### REPRISER UNE CHAUSSETTE

Si vous ne possédez pas un œuf ou un champignon de reprisage, utilisez un œuf dur, une pomme ou un galet.

**1** Avec une aiguille à bout pointu, faites le tour du trou avec des petits points avant [voir schéma page 109].

**2** Réalisez des lignes de points parallèles dans un sens en passant au-dessus du trou s'il y en a un.

**3** Changez d'aiguille, et dans l'autre sens, faites des lignes de points identiques, mais lorsque vous rencontrez les fils tendus au-dessus du trou, réalisez un tissage. Lorsque vous avez fini, rentrez le fil, passez-le dans le tissage plusieurs fois, et coupez.



### CACHER UNE TACHE OU UN TROU SUR UN HAUT

Vous pouvez choisir les techniques précédentes, mais vous pouvez aussi coudre une broderie, par exemple, une petite abeille qui donnera l'impression d'être venue se poser sur vous.



### FAIRE UNE COUTURE INVISIBLE

Particulièrement utile quand une couture d'un vêtement s'est décousue, ou si une déchirure s'est formée. Elle sert aussi pour fermer des coussins par exemple.



## RAPIÉCER UN GENOU DE PANTALON

Si vous avez de jeunes enfants, vous devez souvent être confronté aux trous dans les pantalons au niveau des genoux. La technique du reprisage visible sera la plus rapide et la plus ludique. Sachez que les pièces thermocollantes du commerce ne tiennent jamais suffisamment et que coudre à la machine une pièce sur une jambe de pantalon est particulièrement long, car il faut découdre une grande partie du tube de la jambe. De ce fait, privilégiez les renforcements à la main, à la manière d'un travail de broderie. En voici plusieurs exemples sur le jean ci-contre: cousez des rectangles de tissu à petits points avant [voir schéma page 109] ou, grâce à une toile thermocollante, posez un morceau de tissu derrière un trou et fixez le tout avec des petits points de broderie à la manière de la broderie japonaise et géométrique *sashiko* par exemple. Travaillez avec des fils de coton perlé et mouliné sur des tissus imprimés.



## RACCOMMODER L'ENTREJAMBE D'UN PANTALON

C'est un grand classique du raccommodage au même titre que le genou, mais dans ce cas-là, on aime que le résultat soit invisible. Ce raccommodage se fait impérativement à la machine. L'idéal est de posséder un pied spécial pour le reprisage (c'est le même que pour le piqué libre utilisé pour le patchwork, il coûte une dizaine d'euros en général). Il est possible de le faire aussi manuellement, mais c'est bien plus fastidieux et le résultat sera moins discret.

**Avec un pied de reprisage:** vous abaissez les griffes d'entraînement de la machine à coudre et vous cousez au point droit en piqué libre, c'est-à-dire que vous pouvez aller dans tous les sens, ce sont vos deux mains qui guident le tissu. Le mieux est d'utiliser un tambour de broderie pour bien tendre le tissu. Vous pourrez coudre par-dessus les trous sans problème et ainsi les reboucher. Le but est de couvrir toute la zone élimée et trouée et même au-delà pour renforcer. Plus le fil sera de la même couleur que la toile, plus le résultat sera invisible.

**Sans pied de reprisage:** cousez au point droit en faisant des allers-retours jusqu'à ce que vous ayez recouvert toute la zone. Pour plus de solidité, et comme vous ne pourrez pas coudre autant qu'avec un pied de reprisage, fixez sur la partie intérieure un tissu coordonné qui remplira visuellement le trou.



# JEAN

*Avec les 60 000 km qu'il parcourt en moyenne, de la filature de coton à votre boutique, et les 10 000 l d'eau nécessaires pour toutes les étapes de sa conception, le jean est LE vêtement emblématique de la mondialisation. Dès lors, autant prolonger sa vie au maximum !*

## Achat

- Privilégiez les achats de seconde main, les jeans en coton bio et/ou de fabrication française, comme ceux de la marque 1083.
- Évitez d'acheter des jeans délavés, troués, ces traitements nécessitant l'usage de produits très polluants.

## Lavage et entretien

- Lavez votre jean le plus rarement possible, en nettoyant simplement les taches avec une brosse à la main.
- Retournez-le quand vous le lavez, pour préserver sa couleur, et lavez-le à 30 ou 40 °C seulement s'il est moyennement sale.
- Et bien sûr, réparez-le ou upcyclez-le au lieu de le jeter !

## Les 8 vies du jean

### A TAILLE ÉLASTIQUE

Pour donner de l'amplitude à la taille de votre jean fétiche, découpez l'arrière au milieu en faisant un triangle. Surfilez les bords à la machine à coudre au point zigzag. Cousez de chaque côté un gros élastique.

### B JUPE

Très utile quand on se retrouve un peu serrée dans son jean au niveau des cuisses.

**1** Découpez les jambes du jean à la longueur voulue (au niveau des genoux par exemple).

**2** Découpez la couture intérieure qui relie les morceaux de devant et de derrière.

**3** Placez l'ensemble bien à plat. Il se peut que cela rebrique un peu au milieu, au niveau de la couture qui joint les parties gauche et droite.

**4** Découpez sur quelques centimètres pour aplatir l'ensemble et cousez-les. Vous vous retrouvez avec un espace à combler au milieu, devant et derrière.

**5** Découpez dans les restes du bas de la jambe du jean deux rectangles suffisants pour combler les deux trous. Vous pouvez aussi choisir de mettre un autre tissu pour créer un contraste.

**6** Épinglez les rectangles à l'intérieur et avec un fil coordonné, cousez à la machine directement sur l'endroit en suivant les marques de la couture initiale. Faites de même pour l'arrière.

**7** Découpez le surplus de tissu. Faites un ourlet sur tout le tour.

### C SHORT

C'est le recyclage idéal pour les pantalons d'enfant troués aux genoux qui peuvent ainsi être portés aux beaux jours. Pas besoin de couture, une simple découpe fera l'affaire. Vous pouvez créer une frange courte tout autour en grattant les bords sur une surface dure avec une pointe de ciseaux.

### D JOUET POUR CHIEN

La résistance du jean en fait une matière suffisamment solide pour résister aux crocs des chiens.

Cependant, il faut la tresser pour la renforcer. Découpez 9 bandes de jean de 70 x 8 cm. Faites 3 tresses que vous tresserez ensuite ensemble. Renforcez par un lien à chaque extrémité.





A

B

C

## E MANIQUES

Les poches arrière des jeans permettent d'obtenir facilement des maniques de cuisine.

Découpez un carré en laissant une marge de 2-3 cm environ autour de la poche. Découpez un passant de ceinture que vous viendrez coudre sur le carré de jean pour suspendre la manique. Dans un vieux pull ou une autre matière de récup épaisse et isolante, coupez un ou deux (selon l'épaisseur) carrés identiques et enfin coupez un dernier carré dans un tissu imprimé. Vous allez coudre ces quatre épaisseurs en mil-feuille dans l'ordre suivant : le carré de jean et le tissu imprimé face contre face et dessus les carrés de pull. Épinglez et cousez à 1 cm tout autour en laissant une ouverture de 6 cm. Retournez l'ouvrage en veillant à vous retrouver avec le tissu imprimé et le tissu jean de chaque côté. Surpiquez tout autour en en profitant pour fermer l'ouverture.

## F PANIÈRE

Réalisée dans le bas d'une jambe de jean, elle permet d'optimiser l'ourlet.

Calculez la largeur de la jambe de pantalon et découpez en longueur l'équivalent de la largeur + 5 cm. Retournez la jambe sur l'envers, posez la jambe à plat, les coutures

sur les côtés, l'ourlet en haut, la découpe à cru - qui sera le fond de la panière - en bas. Épinglez et cousez le fond sur toute la largeur. Prenez la jambe dans vos mains et décollez les côtés de manière à plier l'angle. Faites une couture qui formera ainsi un angle droit avec la couture précédente. Faites de même pour l'autre angle, coupez les angles, surfilez si vous le souhaitez [voir photo ci-dessous]. Retournez la panière, elle est prête ! Cela fait également un joli cache-pot. Ou un sac à baguette si vous utilisez une longueur beaucoup plus grande.

## G JARDINIÈRE

La toile résistante du jean est idéale pour cet usage.

Réalisez deux panières sur le modèle précédent. Sauf qu'en cousant le fond, vous insérez au milieu de la couture un lien que vous aurez cousu dans une bande de jean. Faites un lien pour chacune des panières. Repliez en trois le lien sur la largeur et cousez pour maintenir sur toute la longueur. Quand vous avez cousu les deux panières, réalisez les bandes supérieures qui vont les relier. Pour cela, découpez dans le jean deux rectangles de 10 x 33 cm. Pliez une bande en deux dans la largeur, puis repliez chaque

côté sur 1 cm. Cousez sur les bords droit et gauche. Placez les deux bandes entre les deux panières en les plaçant à égale distance. Épinglez et cousez chacune d'entre elles solidement en faisant un carré et ses diagonales. Le poids de la terre nécessite cela. Quand vous les installerez, pensez à nouer les petits liens du fond pour sécuriser l'installation. Vous pouvez aussi placer un sac plastique troué au fond pour rendre la jardinière davantage étanche.

## H VIDE-POCHES

Ce joli objet prend des airs de collection tant la diversité des poches de jean est infinie !

Récupérez des poches sur des jeans qui auront servi aux créations précédentes. Disposez-les sur une table et mesurez les dimensions du tissu dont vous aurez besoin pour le fond. N'oubliez pas de prévoir les marges pour l'ourlet (+ 3 cm) et le passant en haut (+ 5 cm). Prenez un morceau de tissu assez rigide. Faites les ourlets des trois côtés à la machine. Puis cousez les poches directement dessus avec un fil coordonné. Finissez par le passant supérieur. Insérez une baguette en bambou ou en bois, nouez une corde et accrochez votre vide-poches.

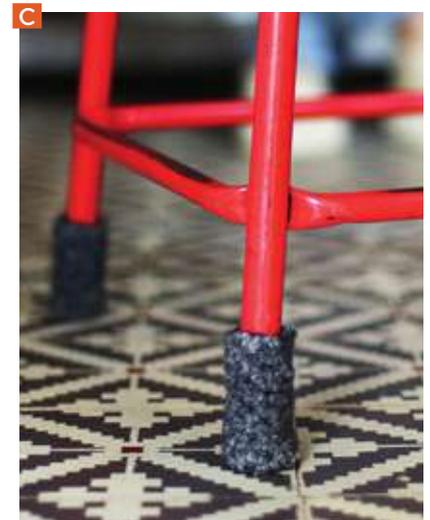






# LAINE

*Le feutrage de la laine est une technique ancienne, très facile, qui offre un confort et une chaleur incomparables. Il est traditionnellement réalisé avec de la laine cardée, c'est-à-dire non filée et non tricotée. Nous n'en avons pas toujours sous la main, par contre nous possédons de nombreux tricots ou pelotes de laine dont nous n'avons plus l'utilité!*



## Avec un vieux pull

Pour feutrer un pull en laine, lavez-le en machine avec une lessive naturelle à haute température (90 °C). Il va rétrécir et se densifier. Vous allez pouvoir découper dedans sans qu'il s'effiloche.

### A SEMELLES ISOLANTES

Faites un gabarit de votre pied sur un papier. En suivant celui-ci, découpez une semelle dans le pull feutré. Retournez le gabarit pour faire la semelle de l'autre pied. Si votre pull est trop fin, découpez plusieurs épaisseurs. Cousez-les ensemble au point lancé [voir page 109]. Faites des points au milieu de la semelle pour finir de les fixer.

### B CHAUSSONS

Commencez par réaliser les semelles isolantes décrites ci-dessus. Puis sur un

morceau de feutre, posez la semelle et tracez à la craie un contour à environ 1,5 cm du bord. Découpez. Faites pareil pour l'autre pied. Vous obtenez ainsi les dessus de pied des chaussons. Cousez au point lancé [voir page 109] face contre face le dessus du chausson et la semelle. Ne laissez pas d'ouverture. Découpez une fente de 8 cm à 7 cm du talon au milieu du dessus. Retournez le chausson. Enfilez le chausson pour vérifier qu'il est à la bonne taille et ajustez l'ouverture, par exemple en transformant la fente en T.

### C CHAUSSONS DE CHAISE ANTIBRUIT

Découpez un rectangle de pull feutré en vérifiant qu'il fait bien le tour du pied de chaise. Découpez un petit rond qui viendra sous le pied. Cousez les deux bords du rectangle de manière à en faire un tube, puis cousez le rond. Faites un point lancé simple [voir page 109]. Retournez le tube et enflez-le sur le pied. Répétez cela pour chaque pied. Insérez au fond une rondelle découpée dans un bouchon en liège pour éviter l'usure de la laine.

## Avec des vieilles pelotes

### D BALLES DE LAVAGE

Enroulez un fil de laine autour d'un galet ou d'une pierre. Faites-en sorte de bien recouvrir le galet de plusieurs épaisseurs de fil. Quand vous avez terminé votre balle, à l'aide d'une aiguille, rentrez le fil dans la balle et coupez-le à ras.

Enfilez chaque balle dans un vieux collant transparent. Nouez solidement entre chaque balle de manière à réaliser une sorte de collier de perles. Lavez celui-ci en machine à haute température (90 °C) pour feutrer vos balles. Une fois sèches, vous pourrez les utiliser dans votre machine

pour battre le linge, et accélérer son séchage. Placez-les pour cela au cœur de votre linge dans la machine. Les balles de lavage évitent aussi l'usage d'un adoucissant.

### E DESSOUS-DE-PLAT

Procédez comme pour les balles de lavage, mais sans galet ou pierre et en faisant des boules plus petites. Vous pouvez les feutrer à la main en les passant sous l'eau chaude et en les frottant avec du savon avec des mouvements circulaires.

Une fois sèches, enflez les petites boules sur un fil comme des perles en escargot. Passez votre aiguille au fur et à mesure dans les boules du rang précédent pour les fixer ensemble. Vous pourrez resserrer l'ensemble à la fin en passant un fil entre les boules sur l'envers.

### F SAVONS FEUTRÉS

Procédez comme ci-dessus, mais placez au centre de la boule des restes de savon ou une petite savonnette. Entourez le savon de laine et feutrez le tout à la main. Le savon feutré est très agréable pour se laver.



# LÉGUMES

*Si on devait peser la totalité de nos épluchures sur une année, on serait certainement surpris. Première question : pourquoi éplucher ? Par exemple, ce n'est pas forcément nécessaire pour la carotte et le navet. On peut certes mettre leurs épluchures au compost ou les donner aux poules, mais il existe tellement de recettes originales dans lesquelles on peut les inclure qu'il serait dommage de passer à côté. Quant aux fanes, idem, elles ne sont pas bonnes à jeter, au contraire !*

## Avec des légumes frais

*Contrairement aux conserves stérilisées, vous n'aurez besoin d'aucune énergie pour réaliser des légumes lactofermentés : de l'eau et du sel suffisent. L'acide lactique contenu dans les légumes, immergés dans un environnement anaérobie (dans l'eau, sans oxygène), les plonge dans un bain acidulé qui permet de bien les conserver. Les légumes développent alors une mine de nutriments qui facilitent la digestion, renforcent le microbiote intestinal et ainsi les défenses immunitaires. Utilisez des légumes bien frais et non abîmés.*

### PICKLES DU JARDIN

**Préparation :** 30 min – **Repos :** 2 semaines et 3 jours – **Conservation :** 1 an

**Ingrédients :** 1 céleri branche, 1 petit chou-fleur, 4 carottes, 3 navets violets, 3 gros oignons, 1 botte de radis, sel et eau filtrée

**1** Lavez soigneusement tous les légumes. Détaillez le céleri branche en bâtonnets de 8 à 10 cm. Prélevez des petits bouquets sur le chou-fleur de la taille d'une grosse noix. S'ils sont plus gros, coupez-les en deux.

Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets de 8 à 10 cm. Coupez les navets en gros cubes. Épluchez les oignons et coupez-les en 4. Retirez la racine des radis ainsi que les fanes.

**2** Rincez à nouveau les légumes et disposez-les dans des bocaux en les serrant bien.

**3** Préparez une saumure à raison de 1 l d'eau filtrée tiède avec 30 g de sel. Le sel va fondre en quelques minutes. Versez-la sur les légumes pour qu'ils soient entièrement recouverts de saumure. Ils ne doivent pas flotter. Si c'est le cas, maintenez-les avec une pique en bois placée en diagonale sur la paroi du bocal. Il doit rester environ 2 cm de vide entre le niveau de la saumure et le couvercle. Vissez fermement.

**4** Laissez fermenter à température ambiante pendant 3 jours, puis placez dans un lieu frais pendant 2 semaines avant de pouvoir consommer ces légumes lactofermentés. Ils sont devenus plus tendres et ont développé de l'acidité, comme pour une choucroute. Dégustez-les comme des cornichons. Ces pickles se conservent 1 an à température ambiante et après ouverture, 2 semaines au réfrigérateur.

**VARIANTES :** vous pouvez réaliser cette recette en utilisant par exemple du chou-fleur, des carottes, des betteraves, des navets, des concombres, des poivrons...

**À SAVOIR :** si l'expérience de la lactofermentation ne vous tente pas, remplacez la saumure par un mélange de 2/3 de vinaigre de cidre, 1/3 d'eau et du sel (1 c. à c. rase pour un pot de 300 ml).

## Avec des légumes légèrement abîmés

*Certains légumes légèrement flétris, mais pas encore moisis, peuvent être rafraîchis dans un saladier d'eau froide placé au réfrigérateur. Triez-les, retirez les éventuelles parties abîmées et*

► transformez-les en soupe, en purée, en houmous, en gratin avec une béchamel ;

► si vous n'avez pas le temps, rincez-les, épluchez-les, coupez-les et conservez-les au congélateur dans un sac en vrac, ils vous dépanneront pour une soupe les soirs où vous êtes pressé ;

► râpez-les (carotte, betterave, panais) et réalisez un gâteau de type carrot cake [lire page 120].



## CARROT CAKE

**Préparation:** 1 h – **Cuisson:** 45 à 50 min – **Repos:** 4 h – **Conservation:** 3 jours

**Ingrédients pour 8 personnes:** 200 g d'amandes, noisettes et noix, 300 g de carottes, 60 g de gingembre confit haché, 60 g de canneberges séchées, 4 œufs, 130 g de sucre de canne, 50 ml d'huile, 100 g de farine d'avoine, 50 g de féculé de maïs, 1 sachet de poudre à lever, 1 c. à c. d'épices

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Mixez la moitié des amandes, des noisettes, des graines de courges et des noix pour les réduire en poudre. Hachez le reste au couteau.

**2** Lavez et brossez les carottes sous l'eau froide (sans les éplucher). Râpez-les avec une grosse grille.

**3** Cassez les œufs et fouettez-les avec le sucre. Ajoutez les fruits secs mixés, les carottes, le gingembre confit et les canneberges.

**4** Mélangez dans un autre saladier la farine, la féculé de maïs, la poudre à lever et les épices. Ajoutez ce mélange sec sur le mélange humide et remuez bien.

**5** Faites cuire la pâte dans un moule à cake huilé pendant 45 min.

### GLANER SES LÉGUMES

Sur les marchés ou dans certaines épiceries bio, il est possible de récupérer des légumes légèrement abîmés, mais une fois triés, ils sont parfaitement comestibles, pensez-y!



## Avec des épluchures

Il convient au préalable de bien laver, voire broser le légume sous l'eau avant d'utiliser ses épluchures. Si vous deviez rincer celles-ci, elles perdraient une partie de leurs précieuses vitamines.

### Épluchures de carottes, de betteraves, de navets...

- ▶ Ajoutez-les dans une soupe ou une purée.
- ▶ Transformez-les en chips: mélangez-les avec de l'huile d'olive, des herbes aromatiques, des épices; disposez-les sur une grande plaque; faites-les dorer au four pendant 20 min à 180 °C.
- ▶ Gardez-les pour réaliser un bouillon de légumes maison [lire ci-contre].

### Épluchures de betteraves

Faites-les sécher, puis mixez-les pour obtenir une poudre colorante (cosmétique, peinture, encre...).



## Avec les autres « déchets »

*Feuilles et tiges d'artichaut: elles sont excellentes pour détoxifier un foie fatigué. Lavez les feuilles et laissez-les sécher pour ensuite les utiliser en tisane: en infusion pendant 10 min, 3 tasses par jour avant chaque repas pendant 15 jours maximum et vous retrouverez une digestion facile sans maux de ventre, ni ballonnements!*

*Fanes de carottes, de navets, de radis, de panais, feuilles de chou: hachez-les finement, puis*

► *si elles sont bien tendres, ajoutez-les dans une salade composée, un risotto, des pâtes, une poêlée de légumes... Transformez-les en pesto en les mixant (100 g) avec de l'huile d'olive (70 ml), des amandes (30 g), une gousse d'ail et du sel;*

► *si elles sont un peu plus coriaces, ajoutez-les dans des soupes, des veloutés, des quiches, des tartes salées, des gratins, une omelette;*

► *réalisez des teintures végétales (surtout avec les fanes de carottes ou les feuilles de chou rouge) comme indiqué page 23.*

*Tiges du persil, des épinards: réalisez un bouquet garni [lire page 99].*

*Cosses de petits pois: transformez-les en un délicieux velouté vert! Faites-les cuire dans un grand volume d'eau, égouttez-les, mixez-les avec de la crème et assaisonnez.*



## BOUILLON DE LÉGUMES MAISON

**Basta les bouillons cubes à l'huile de palme, de noix, enveloppés dans du papier aluminium!**

**Préparation:** 20 min – **Séchage:** de 4 à 6 h – **Conservation:** 2 ans

**Ingrédients:** épluchures de carottes, de navets, d'ail, d'oignons, fanes de céleris, de carottes, queues de persil...

- 1** Hachez ou mixez grossièrement tous ces ingrédients.
- 2** Disposez-les sur une grande plaque et faites-les sécher près du feu, au soleil ou dans un déshydrateur de 4 à 6 h, jusqu'à ce que le hachis de légumes soit bien sec.
- 3** Mixez finement pour obtenir une poudre, à conserver dans un bocal hermétique.

# MAÏS

*En boîte et à ajouter dans les salades, en polenta crémeuse ou en pop-corn, le maïs est la céréale « qui dépanne ». Si vous avez la possibilité de trouver en saison (septembre-octobre) des épis frais, on vous propose quelques tutos zéro déchet pour recycler ses feuilles et ses soies !*

## Avec les spathes

*Ce sont les larges feuilles nervurées qui entourent l'épi.*

### FLEURS ARTIFICIELLES

Les spathes sont travaillées en vannerie dans de nombreuses régions du monde. Voici une manière très simple de réaliser des fleurs qui rappelleront les chrysanthèmes.



**1** Si vous voulez teindre les spathes, immergez-les dans une décoction de votre choix, ici une décoction d'oignon et du jus de betterave [lire pages 18 et 120] et faites-les sécher.

**2** Coupez leurs extrémités et lissez les spathes avec un fer à repasser.

**3** Découpez aux ciseaux des bandes de 1,5 cm de large environ. Pour faire un pétale, humidifiez la feuille avec un spray d'eau, repérez le milieu de la bande, et formez une forme de nœud papillon en tournant une des deux moitiés trois fois.



**4** Rabattez les deux moitiés l'une sur l'autre et, avec votre pouce, donnez forme au pétale. Quand vous avez suffisamment de pétales, formez les fleurs en nouant les pétales à leur base. Fixez sur une branche.

### PAPIER VÉGÉTAL

Les spathes de maïs sont idéales pour réaliser un papier végétal naturel qui rappelle le papyrus! Laissez tremper une nuit avec une cuillère de cristaux de soude des spathes hachées. Le lendemain, égouttez-les, rincez-les et immergez-les à nouveau pour les mixer. Pour la suite, référez-vous au processus de fabrication du papier page 144.

### TROUVER ET CUISINER DU MAÏS FRAIS ET LOCAL

Selon les régions, vous pouvez trouver du maïs en direct auprès de petits producteurs locaux. Certains proposent même de les cueillir directement chez eux. Pour les préparer, rien de plus simple! Retirez les spathes et les soies, rincez-les et faites-les cuire 15 min au four ou à la vapeur, arrosés d'un filet d'huile d'olive et d'une pointe de sel. Vous pouvez les congeler directement en entier et crus.

## ET SI ON ALLAIT AU CINÉ AVEC SON PROPRE POP-CORN ?

Voilà encore une raison de faire lever les yeux au ciel à vos enfants ! Allez, même pas honte, une fois sur place, ils seront bien contents de déguster chacun leur délicieux pop-corn bio en mode zéro déchet. On glisse du pop-corn fait maison dans un gobelet style Ecocup qu'on referme avec un *bee's wrap* [lire page 75], et en route pour un bon film !

## Avec les soies

### TISANE CONTRE LES TROUBLES URINAIRES

Les soies, ces petits poils appelés également « barbes du maïs », sont diurétiques, mais aussi adoucissantes. Ces deux vertus en font une tisane très recherchée pour apaiser les troubles de la cystite par exemple. Faites sécher les soies qui vont devenir marron. Faites une décoction de 20 g de soies par litre d'eau en prévention et en soulagement pendant les crises. Boire 3 grandes tasses par jour.

## Avec les rafles

Les rafles sont le rachis de l'épi de maïs. Conservez-les, faites-les sécher et gardez-les comme allume-feux pour le barbecue ou la cheminée.

## Avec un reste de polenta

Une fois bien refroidie, la polenta forme une masse compacte qui se prête à de nombreuses préparations culinaires.

· Coupez-la en frites, badigeonnez-la d'huile, saupoudrez de parmesan et faites griller au four à 200 °C pendant 10 min.

· Détaillez-la en petits dés à ajouter sur des crudités, dans un gratin de légumes, une quiche, ou pour un très joli effet, sur une pizza maison avec des tomates fraîches et de la mozzarella...





# MELON ET PASTÈQUE

*En été, le melon et la pastèque tombent à point nommé pour nous désaltérer. Mais que faire de leur peau ? Au compost ? C'est la solution de facilité, mais il existe des idées gourmandes pour les transformer.*

## Avec la chair trop farineuse d'un melon ou d'une pastèque

- Réalisez un smoothie en ajoutant un peu de sucre (100 g pour 700 g de chair).
- Transformez ce smoothie en sorbet ou en granité : disposez la compote crue dans une boîte hermétique et grattez la surface avec une fourchette toutes les 2 h jusqu'à ce que l'ensemble soit bien congelé ; ou congelez-la dans des moules à esquimaux.

## Avec la peau et les graines d'un melon

Voici une recette inédite et très zéro déchet : un pétillant de melon réalisé avec sa peau et ses graines ! Elle reprend le même principe que le pétillant de sureau, le ginger ale ou le tepache à base de peau d'ananas [lire page 35].



### PÉTILLANT NATUREL À LA PEAU DE MELON

**Préparation :** 10 min – **Repos :** 2 jours – **Conservation :** de 2 à 3 jours

**Matériel et ingrédients :** un bocal de 1,5 l, 1,25 l d'eau filtrée non chlorée, la peau d'un melon entier et ses graines (avec la chair autour), 3 rondelles de citron, 3 c. à s. de sucre (50 g)

- 1** Lavez la peau du melon à l'eau courante en la brossant légèrement, mais pas trop (il doit rester dessus des levures sauvages permettant la bonne fermentation).
- 2** Coupez-la en petits morceaux. Disposez-la dans le bocal avec les graines.
- 3** Versez l'eau dessus et ajoutez les rondelles de citron et le sucre.
- 4** Refermez le bocal. Laissez reposer de 2 à 4 jours jusqu'à ce que les morceaux de melon remontent et pétillent à la surface.
- 5** Filtrez, mettez en bouteille, vissez le bouchon et laissez reposer encore 1 jour à température ambiante (pour rendre le mélange encore plus pétillant).
- 6** Placez au frais au moins 4 h avant de déguster. Cette « melonade » fermentée se garde 2 à 3 jours au réfrigérateur.





## Avec la chair blanche de la pastèque

*Avant de la cuisiner, il convient de retirer avec un économe la peau vert foncé, trop coriace et amère, puis la chair vert clair pour laisser apparaître la chair blanche qui est comestible. Si elle est bien tendre, vous pouvez la consommer crue ou bien l'émincer très finement et la saler pour l'attendrir, comme vous le feriez avec un concombre. Si elle est trop dure, ébouillantez-la 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée.*

### SALADE DE PASTÈQUE À LA CRÈME

Émincez finement la chair de la pastèque comme on le ferait pour un concombre. Placez-la dans une passoire, ajoutez un voile de sel et laissez égoutter pendant une heure. Disposez-la dans un saladier, ajoutez 2/3 de crème soja pour 1/3 de vinaigrette, 1 échalote hachée et du poivre noir ; ou pour une version asiatique, réalisez une sauce composée de 1 c. à s. de miel, 1 c. à s. de sauce soja, 2 c. à s. d'huile de sésame, 2 c. à s. de vinaigre de riz, 1/2 c. à c. de piment rouge et ajoutez quelques bâtonnets de pastèque rouge.

### GASPACHO DE PASTÈQUE

Mixez la chair de la pastèque avec des tomates fraîches pelées, 1 poivron rouge, 1 gousse d'ail pelée, du sel de céleri et du poivre.

### CONFITURE DE PASTÈQUE

Coupez la chair de la pastèque en petits cubes. Pesez-la et ajoutez le même poids en sucre, le zeste et le jus de 1 citron (pour 500 g de chair), le zeste et le jus de 1 orange (pour 500 g de chair), un pouce (20 g) de gingembre râpé.

### PICKLES DE PEAU DE PASTÈQUE

**Préparation :** 20 min – **Repos :** 3 semaines – **Conservation :** 1 an

**Ingrédients pour 2 pots de 350 g :** 600 g de peau de pastèque, 2 échalotes grises, 200 ml de vinaigre de riz ou de vin blanc, 100 ml d'eau, 30 g de sucre, 1 c. à c. rase de sel, 1 c. à s. de poivre rose

- 1** Épluchez la peau de pastèque avec un économe. Retirez la peau vert foncé dans un premier temps, puis la peau vert clair dans un deuxième temps.
- 2** Coupez la chair blanche en bâtonnets de 0,5 cm de diamètre et 6-8 cm de long. Disposez-les à la verticale dans deux pots de 350 ml.
- 3** Pelez les échalotes, coupez-les en quatre, ajoutez-les dans les pots.
- 4** Versez le vinaigre, l'eau, le sucre, le sel et le poivre rose dans une casserole. Portez à ébullition.
- 5** Répartissez cette saumure encore chaude sur la peau de pastèque. Refermez les bocaux. Patientez 3 semaines avant de pouvoir consommer ces pickles.



## Avec une pastèque entière

*Cette pastèque distributeur de cocktails a eu pas mal de succès sur les réseaux sociaux. Elle sera du plus bel effet lors de vos soirées estivales! La seule chose à dénicher, c'est un robinet en bois, neuf ou en brocante ou récupéré sur un ancien vinaigrier.*

### CUBI DE PASTÈQUE

**Préparation:** 20 min – **Conservation:** 1 jour

**Matériel et ingrédients pour 6 à 8 personnes:** 1 grosse pastèque, du sucre, du rhum blanc, 1 petit robinet en bois

- 1** Ouvrez la pastèque au 1/5° avec un couteau bien tranchant (comme vous le feriez pour réaliser des tomates farcies).
- 2** Creusez la chair à l'aide d'une grande cuillère en métal.
- 3** Mixez-la avec du sucre (comptez 150 g pour 1 kg de chair).
- 4** Disposez un grand bol de glaçons dans la pastèque évidée. Ajoutez la pulpe de pastèque, du rhum blanc (200 ml pour 1 kg de chair) et refermez avec le « chapeau ».
- 5** Avec un économe, creusez un trou en bas pour insérer le robinet. Faites-le assez petit de manière à ce que le robinet rentre en force et adhère bien à la paroi de la pastèque.
- 6** Placez la pastèque-cubi sur la table et servez-vous!



## Avec les graines de pastèque

*Vous aurez remarqué que les pastèques contiennent de moins en moins de pépins. En effet, même en bio, de plus en plus de variétés seedless sont cultivées (surtout en Espagne) pour éviter de déplaire au consommateur (dixit les groupes de la grande distribution). Si vous tombez sur une variété avec graines, sachez qu'elles sont parfaitement comestibles. Ces graines peuvent être séchées, grillées à la poêle et salées comme on le ferait pour des graines de courges. Ajoutez-les dans une salade, un pain-maison, un sandwich. Un conseil : mâchez-les bien ou broyez-les au mortier, sinon elles ressortent intactes!*

### BIJOUX

Les graines de melon et de pastèque, une fois sèches, peuvent être utilisées comme des petites perles pour réaliser des colliers, des boucles d'oreilles... Une activité qui réjouira indiscutablement les enfants!



# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire concerne la chaîne entière, de la production à la consommation, en passant par la transformation, la distribution et la restauration. Ses conséquences sont lourdes, tant sur le plan environnemental qu'économique, social ou sanitaire.

Près de **10 MILLIONS DE TONNES** de nourriture consommable sont gaspillées chaque année, soit l'équivalent de **150 kg/habitant/an en France.**

Source : Ademe

## LA PERTE DURANT LA CHAÎNE DE PRODUCTION

Le gaspillage alimentaire à l'échelle mondiale a lieu, pour **54 % « en amont »**, c'est-à-dire durant les phases de production et de manutention et stockage après récolte, et pour **46 % « en aval »**, soit aux stades de la transformation, de la distribution et de la consommation.

Source : FAO



## UNE PERTE ÉCONOMIQUE

Le gaspillage alimentaire coûte **entre 100 et 160 €/personne/par an en France.**

Source : « Le gaspillage alimentaire et les contes de l'antigaspi », ministère de l'Agriculture et de l'alimentation, 2017



## UN ENJEU ENVIRONNEMENTAL

Chaque année, la nourriture produite sans être consommée est responsable du rejet dans l'atmosphère de **3,3 gigatonnes de gaz à effet de serre**.

Les aliments produits non consommés occupent près de **1,4 milliard d'hectares de terres**, ce qui représente près de **30 % de la superficie agricole mondiale**.

Source : « *Food Waste Footprint. Impacts on Natural Resources* », FAO, 2013

Environ 1,3 milliard de tonnes de nourriture finissent à la poubelle soit **1/3 des aliments produits dans le monde**.

## UN ENJEU ÉTHIQUE ET SOCIAL

Le gaspillage de la nourriture représente également un enjeu éthique et social : en France, **1 personne sur 10 a du mal à se nourrir**.

Source : Ademe

Dans le monde, **821,6 millions de personnes** (soit 1 personne sur 9) **souffrent de la faim** tandis que **672 millions d'adultes sont obèses** (soit 13 %, ou 1 adulte sur 8).

Source : « *The State of Food Security and Nutrition in the World* », FAO, 2019

Le gaspillage lié à la surconsommation alimentaire, c'est-à-dire manger plus que ce dont notre corps a besoin, entraîne le gaspillage de **140 milliards de tonnes de nourriture** : 100 fois plus que le gaspillage « direct », c'est-à-dire la nourriture que l'on jette.

Source : « *The Value of Food Loss and Waste : Not All Food is Created Equal* », Frontiers in Nutrition, 2019

## LES PRODUITS LES PLUS GASPILLÉS

Les fruits et légumes ont le plus fort taux de perte parmi tous les aliments. La quantité au niveau mondial des pertes et gaspillages alimentaires chaque année représente environ :

- **45 % des fruits et légumes, racines et tubercules ;**
- **35 % des poissons et fruits de mer ;**
- **30 % des céréales ;**
- **20 % des oléagineux, de la viande et des produits laitiers.**

Source : « *Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde* », FAO

# À NOËL

*Peut-on prôner la décroissance, le zéro déchet et survivre sans crise d'angoisse à la période de Noël? Il est bien difficile d'accorder nos actes à nos valeurs quand tout nous pousse à la surconsommation de biens, de nourriture ou d'électricité. Il est pourtant si agréable d'envisager les fêtes de fin d'année avec simplicité, en remplaçant la quantité par la qualité. C'est un moment propice au fait-maison à plusieurs mains, aux cadeaux inspirants et aux échanges de recettes. Les idées pour tendre vers un Noël zéro déchet ne manquent pas, suivez-nous!*



## Plaisir d'offrir ?

*On dirait Sisyphé qui pousse son cadeau en haut de la montagne, chaque mois de décembre, et ça recommence... Que va-t-on pouvoir offrir de compatible à la fois avec notre porte-monnaie, nos valeurs et notre envie de faire plaisir ? Offrir des cadeaux immatériels comme des places de spectacle ou des contributions à des campagnes de crowdfunding par exemple est une bonne solution, mais qui peut vite faire exploser*

*vos budgets. Vous pouvez alors tout à fait proposer des bons pour des services ou des moments gratuits comme une journée en forêt avec pique-nique zéro déchet, un après-midi de transmission de votre savoir en cosmétiques naturels. Les cadeaux faits maison sont aussi une bonne solution. Quelle belle preuve d'amour que de recevoir un objet élaboré pendant de longues heures spécialement pour vous !*

### CADEAUX D'OCCASION, LE GRAND TABOU ?

Même si les réticences sont encore importantes chez certains, de nombreuses familles pratiquent les cadeaux d'occasion. C'est une bonne façon de satisfaire des envies particulières tout en agissant de manière responsable. De plus, les économies sont conséquentes et les emballages bien moins nombreux. Si vous trouvez difficile d'offrir un objet récent d'occasion, pensez aux objets vintage, aux livres rares ou aux antiquités qui bénéficient en général d'une réception tout à fait différente.

### CADEAUX DURABLES

Si l'achat de cadeaux neufs est difficilement évitable, privilégiez ceux qui contribueront par leur usage à réduire les déchets. Offrez ainsi des gourdes ou des tasses isothermes, des tiffins (boîtes à étages) en inox, des cosmétiques solides, un stylo-plume et sa cartouche à piston...

### HALTE AU PAPIER CADEAU !

Il paraît qu'il y a encore des gens qui passent des heures à emballer leurs cadeaux avec du papier et du scotch ! Et pour voir tout cela partir en boulettes dans un sac-poubelle qui gâchera la jolie photo de famille le matin de Noël... Il existe une alternative formidable au point que ceux qui y ont goûté ne peuvent absolument plus revenir en arrière : le *furoshiki*. Plus de

gâchis, un temps d'emballage réduit par dix et des cadeaux bien plus présentables. Cette pratique japonaise qui consiste à emballer son cadeau avec un carré de tissu est à la portée de tous. Plusieurs pliages existent, mais le plus simple consiste à placer son cadeau au milieu du carré de tissu et à rabattre à plat les deux premiers coins opposés puis les deux autres que vous nouerez. Utilisez des foulards en soie ou à jolis motifs, chinés dans l'année ou récupérés dans vos tiroirs, ou cousez des carrés de tissu.

### CALENDRIER DE L'AVENT

Les enfants en sont friands, mais ce qu'ils aiment par-dessus tout, c'est quand ils sont faits maison. Les tutoriels foisonnent sur Internet et les idées récup sont très nombreuses : récupération de rouleaux de papier toilette [lire page 58], guirlande de chaussettes orphelines, boîtes de médicaments retournées pour offrir leur côté blanc. Quant au contenu, privilégiez les bons pour des activités en famille ou créatives comme celles qui suivent.



# Décorer sa maison simplement et naturellement

## SAPIN DE NOËL RÉUTILISABLE

Pour parfaire votre transition vers un Noël zéro déchet, pourquoi ne pas passer au sapin de Noël réutilisable ? Il existe de nombreuses idées récup qui seront l'occasion de passer un bon moment en famille autour d'un projet positif. Rien de mieux pour se mettre dans l'ambiance d'un Noël responsable. Différents tutoriels existent sur Internet, voici le nôtre : réalisez un sapin en bois très simplement sans vis ni colle, avec les lattes d'un ancien sommier.

**1** Sciez les lattes de différentes longueurs (3 de 10 cm, 3 de 15 cm, 3 de 30 cm, 3 de 45 cm, 3 de 60 cm, 3 de 70 cm, 3 de 80 cm, 3 de 90 cm), et faites un trou de 10 mm au milieu de chaque latte avec une perceuse.

**2** Sciez des tasseaux en petits carrés et percez-les également.

**3** Enfilez ensuite successivement les tasseaux et les lattes le long d'une tige en acier de 8 mm de diamètre et de 150 cm de haut. Pour tenir debout, la tige est enfoncée dans une grosse demi-bûche qui sert habituellement pour les vrais sapins. Réduisez juste le trou pour caler la tige en le bourrant de vieux journaux par exemple.

**VARIANTE :** vous pouvez réaliser un sapin en bois de noisetier, en reprenant le même principe que ce tutoriel, avec une tige en acier et des trous formés au milieu des branches.



## DÉCORATIONS NATURELLES POUR LE SAPIN ET LA MAISON

Un sapin de Noël décoré de manière naturelle peut être très joli ! La plupart des décorations présentées ici reprennent une technique abordée dans ce hors-série. Reportez-vous aux pages indiquées pour chaque décoration.

### A GLANDS FEUTRÉS

Glanez les glands au sol et remplissez-les avec de la laine feutrée [lire page 116]. Percez-les simplement avec une aiguille.



### B PETITES COURONNES EN BOIS

Elles mettront joliment en valeur des pommes de pin, ou d'autres petits sujets. La technique est la même que pour les boules photophores [lire page 175]. Prenez juste appui sur un verre pour avoir un bel arrondi. N'attendez pas l'hiver pour réaliser ces couronnes, cela sera plus facile tant que les branches seront fraîches, en été par exemple.

**VARIANTE :** vous pouvez utiliser des lianes de lierre grim pant, de jasmin, de clématite, de houblon...

### C ÉTOILES DE PAILLE

La technique est la même que celle des étoiles en aiguilles expliquée page 151. La paille est d'ailleurs la véritable matière première utilisée dans l'artisanat scandinave pour réaliser ces étoiles de Noël. Vous aurez besoin d'anticiper néanmoins en pensant à glaner les épis de blé oubliés sur les bords des champs après la moisson en été. Débarrassez le brin de sa tête et de sa première enveloppe. Partagez le brin en quatre. Au cutter, découpez-le en deux dans la longueur, aplatissez avec l'ongle chaque moitié en deux, il va se séparer encore en deux parties. Vous pouvez commencer à réaliser votre étoile selon le modèle page 151.

### GRANDE ÉTOILE EN BOIS

Réalisez une grande étoile en bois de noisetier pour le sommet du sapin selon la même méthode avec des emballages de fromage blanc au lieu des bouchons [lire page 150].

### D GUIRLANDE

Nouez sur une ficelle en chanvre ou en lin de petites branches de pin, des tranches d'orange séchées, des pommes de pin, des glands ou des bouchons en liège colorés à la peinture rouge... Nouez des bandes de tissu autour d'une ficelle et vous obtiendrez une guirlande plus fournie.

### E COURONNES NATURELLES

Confectionnez des couronnes de porte très facilement avec un cintre métallique que vous arrondirez avec une pince. Pour la couronne de pommes de pin, récoltez des pommes qui ont encore une petite queue pour plus de facilité, sinon il faudra passer le fil autour des écailles basses. Nouez 6 pommes de pin sur un fil en guirlande et enroulez cette guirlande très serrée autour du fil de fer. Continuez ainsi tout autour en veillant à bien les rassembler.





### CARTES DÉDRAMATISANTES

Téléchargez sur le blog de Camille des petites cartes dédramatisantes pour accompagner vos cadeaux!  
<http://fabriquénutopie.fr/2015/11/noel-local-et-recup/>

### F DÉCORS DE VITRES

Pour donner un air de fête à votre maison, peignez des décors au blanc de Meudon sur vos vitres. Il suffit de rajouter un peu d'eau à la poudre blanche pour créer une peinture facilement effaçable. Vous pouvez créer des pochoirs avec de vieux intercalaires en plastique et appliquer le blanc avec une éponge ou un pinceau.

### G BOUGIES

Préférez la jolie lumière des bougies faites maison [lire page 75] aux guirlandes électriques.

### H CENTRES DE TABLE

Réalisez également des centres de table avec des éléments naturels comme des bougies placées au centre d'une couronne de laurier et d'oranges sculptées. Pour la couronne de laurier [voir la photo page 28], travaillez avec un fil de fer simple que vous arrondirez grâce à un bol par exemple. Enfilez tout simplement les feuilles comme des perles en les perçant avec le fil de fer à 2 cm de la queue à peu près. Pour les oranges, sculptez-les avec des gouges de gravure [lire page 14].



# Un repas de fête pour ménager la chèvre et le chou

Noël est la période de tous les excès, surtout en cuisine où le principe de « se faire plaisir » ne rime pas toujours avec respect de l'animal et de la planète. La quantité devrait céder la place à la qualité, le local devrait être envisagé presque pour chaque ingrédient et... l'oncle Maurice qui taquine le végétarien de la table avec le fameux cri de la carotte mériterait d'être puni de dessert (ou de digestif)!

## POURQUOI FRÔLER L'INDIGESTION ?

Vous vous sentez mal à l'aise face à cette profusion de nourriture ? Vous n'êtes pas seul ! Sans pour autant vous transformer en prêtre moralisateur, donnez l'exemple en recevant autrement, plus modérément, mais toujours avec générosité, simplicité et créativité.

► Réalisez des amuse-bouches et des entrées sans viande telles que des gougères au comté, des terrines végétales aux lentilles, aux châtaignes ou aux haricots blancs et aux fruits secs, un velouté de potimarron servi dans des verrines, un tarama végétal au tofu soyeux, aux tomates séchées et à l'aneth, des chips de légumes anciens, un tartare d'algues aux échalotes et au citron, des rillettes aux artichauts confits, poireaux et fromage frais...

► Impossible de fêter Noël sans saumon fumé ? Remplacez-le par quelques tranches de truite fumée artisanale et locale ; achetez un filet de saumon bio ou labellisé MSC (Marine Stewardship Council, pêche durable) et transformez-le en gravlax ; achetez-en moins, servez-le avec des blinis, un tzatziki maison et des graines germées.

► Sujet épineux (ou douloureux ?) : le foie gras. En bloc ou entier, « extra », « premier choix » ou « tout-venant », issu de volailles élevées en Europe de l'Est ou en France... il y a de tout. Interdite dans plusieurs pays en raison de la souffrance imposée aux oies et aux canards, cette recette dite « de fête » n'en est pas vraiment une. Si vous n'en achetez pas, croyez-vous que vos invités vous le reprocheront ?

► Oubliez les viandes issues de pays hors de l'Union européenne telles que l'agneau et l'autruche de Nouvelle-Zélande ou le bœuf d'Argentine. Si vous souhaitez proposer un plat de viande, préférez là encore une volaille achetée chez le petit producteur, servie en moins grande quantité, mais avec une bonne purée de panais, des légumes anciens rôtis, des pommes dauphine à la courge butternut...

► Pour épater vos invités, optez plutôt pour des ingrédients plus rares et locaux, comme la truffe noire française (environ 40 à 45 € la truffe de 50 g, pour parfumer une douzaine d'assiettes) ou le safran (30 € pour parfumer 8 assiettes de l'entrée au dessert).

► Proposez des plats chics comme un risotto, des ravioles ou rustiques comme des tourtes, des pommes de terre en robe des champs fourrées aux cèpes servies avec un mesclun, des tartes aux légumes multicolores...



► N'hésitez pas à cuisiner avec des poivres rares [lire Kaizen n° 36], des baies roses, des sels fumés, des beurres aromatisés, des huiles de grande qualité, des herbes fraîches.

► Préparez un beau plateau de fromages originaux (comme les fromages véganes, à découvrir) et proposés avec des pains spéciaux.

## ET LES DESSERTS ?

Après un repas aussi copieux, avez-vous vraiment envie de cette bûche fourrée à la crème au beurre acheté au supermarché ? Une bûche légère au chocolat et à l'orange, des verrines poire-châtaigne, un tiramisu aux fruits rouges (récoltés cet été) ou un joli plateau de fruits déguisés plairont plus à vos invités. On prend le pari ?

À SAVOIR : retrouvez des recettes festives dans les hors-séries cuisine Kaizen.

# ŒUFS

*Œufs arrivés à date, coquilles, boîtes... Les œufs offrent de nombreuses perspectives zéro déchet aussi bien à la maison, en décoration qu'au jardin !*

## Fraîcheur

Les œufs se conservent en général 4 semaines à partir de la date de ponte. S'ils proviennent de votre poulailler, pensez à les dater au crayon de papier. S'ils ne sont pas datés, plongez-les dans un grand saladier d'eau. Ultrafrais, ils tombent au fond et restent sur le côté; frais, ils se placent à la verticale; à consommer rapidement, ils flottent au milieu; périmés, ils flottent à la surface.

## Conservation

Conservez les œufs à température ambiante (15-20 °C) pour éviter les chocs thermiques qui favorisent le passage de bactéries de la coquille à l'intérieur de l'œuf. Vous pouvez les congeler, à condition de séparer les blancs de jaunes. Les jaunes (20 g) crus se gardent 24 h au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Au-delà, répartissez-les dans un bac à glaçons (pratique, vous saurez exactement combien vous en avez). Les blancs (30 à 40 g) peuvent se garder une semaine dans un bocal hermétique au réfrigérateur avec la quantité indiquée sur un post-it.

## Avec des coquilles d'œuf

### POUDRE À RÉCURER

Lavez bien l'intérieur des coquilles à l'eau claire et savonneuse et broyez-les au mortier ou dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une poudre très fine. Utilisez celle-ci pour récurer les fonds de casserole, la cuvette des w.-c., les éviers encrassés (sauf inox).

### BASE NUTRITIVE POUR LES PLANTES ET LES ANIMAUX

Ajoutez un peu de poudre de coquilles d'œufs au pied de vos plantes ou dans la gamelle de vos chiens/chats - une pincée suffit, comme avec du sel - pour leur apporter des minéraux (notamment du calcium).

### PRÉCIEUSE EAU DE CUISSON

Utilisez cette eau riche en calcium et en minéraux pour arroser et nourrir vos plantes d'intérieur.

## Avec des œufs arrivés à date

### SHAMPOING 2 EN 1 LAVANT ET NOURRISSANT

Cassez 1 œuf dans un bol, fouettez-le, ajoutez un peu d'eau et emmenez-le avec vous sous la douche. Mouillez bien vos cheveux et versez l'œuf battu sur le cuir chevelu. Frottez bien partout et laissez agir. Rincez abondamment à l'eau tiède (eau chaude = œuf cuit!) Le blanc d'œuf joue le rôle de tensio-actif et d'agent lavant, tandis que le jaune va nourrir et démêler les cheveux. C'est un shampoing 2 en 1 que l'on module selon sa tendance capillaire : cheveux secs, plus de jaune, cheveux gras, plus de blanc; en masque, laissez agir 5 min : deux jaunes pour un cuir chevelu sec, deux blancs pour un cuir chevelu gras.

### GOUACHE TEMPERA

Très utilisée encore aujourd'hui par de nombreux artistes peintres, elle offre un résultat très intéressant proche d'une laque.

Sur une surface lisse déposez un peu de jaune d'œuf et un peu de pigments naturels (ocre, oxyde). Mélangez au couteau jusqu'à ce que les pigments se soient totalement mélangés avec le jaune. Ajustez les quantités des uns et des autres en fonction des besoins. Le mieux est d'utiliser la gouache tout de suite, mais vous pouvez la conserver dans un pot au frigo quelques jours ou plus longtemps si vous y mettez un conservateur (vitamine E ou huile essentielle de clou de girofle).



## Avec des boîtes d'œufs

Ne jetez jamais les boîtes d'œufs. Leur fabrication demande de l'énergie et elles peuvent toujours être données à des amis ayant un poulailler ou réutilisées.



### BOUGIES

Faites fondre au bain-marie de vieilles bougies et versez la cire chaude obtenue dans des demi-coquilles d'œuf vides. Placez au centre de chacune d'elles une ficelle que vous aurez enduite au préalable de cire pour la faire tenir droite. Patientez quelques instants pour qu'elle se fige. Disposez les bougies-coquilles dans une boîte à œufs et décorez l'intérieur avec des petites branches de sapin.

### PAPIER MÂCHÉ

Rien de plus simple que de travailler la pulpe de papier des boîtes d'œufs et réaliser très facilement des bols, des lustres ou des bombes à graines. Les couleurs des boîtes vous inspireront des fantaisies et vous pourrez y incruster des végétaux ou des graines.

**1** Déchirez des boîtes d'œufs colorées débarrassées de leurs étiquettes et mettez-les dans une bassine d'eau. Comptez 1 l d'eau par boîte d'œufs. Choisissez une bassine par couleur pour ne pas les mélanger.

**2** Une fois bien ramollis, mixez finement les morceaux avec un mixeur plongeur. Avec une passoire, allez chercher la pâte à papier, prenez-la en main et essorez-la un peu. Pour la travailler facilement, la pâte doit être encore un peu humide sinon elle sera difficile à lisser.



**3** Pour réaliser des bols, des saladiers ou des abat-jour, placez un tissu fin et humide dessus pour les démouler sans encombre. Étalez le papier mâché en une fine couche pour lui donner une forme concave et ajoutez si vous le souhaitez des graines, des tiges de blé ou autre élément naturel. Appuyez dessus pour bien les maintenir. Attendez toujours que cela soit complètement sec pour démouler.



### COFFRET À MINI-MUFFINS

Placez dans chaque trou des mini-muffins maison (avec un moule en papier ou un mouchoir en dessous), refermez la boîte et maintenez-la avec un grand élastique ou un « anneau » de vieux collant [lire page 72].

### SEMIS

Sur le même principe que les rouleaux de papier toilette [lire page 58], déposez dans les creux de la boîte du terreau pour semis, une graine et à nouveau du terreau. Étiquetez la boîte à œufs avec le nom du légume semé.

## Avec des blancs arrivés à date

### NETTOYANT POUR LE MOBILIER

Montez les blancs en neige et appliquez-les au pinceau sur le plastique d'un salon de jardin, un meuble en bois, du linoléum. Laissez sécher 30 min, puis essuyez avec un chiffon pour lustre. Vos meubles seront ravivés comme par magie!

### COLLE

Fouettez le blanc avec une fourchette pour le détendre et appliquez-le au pinceau pour les activités de collage des enfants ou les étiquettes des pots de confiture.



# ORTIE

*Alliée de notre potager, « armoire à pharmacie de campagne », exquis légume sauvage, l'insaisissable ortie retrouve enfin ses lettres de noblesse ! Une fois lavée, hachée ou cuite, elle perd son pouvoir urticant.*

C'est la plante idéale pour faire ses débuts en cuisine sauvage ! Abondante, facile à reconnaître et savoureuse, l'ortie devrait entrer plus souvent dans nos menus. Riche en protéines (elle contient les 8 acides aminés comme le soja), en vitamines (A, B, C, E) et en sels minéraux (calcium, fer, magnésium, zinc, sélénium, silice...), elle mérite sa réputation de plante aux mille vertus.

## Récolte

1. Munissez-vous d'une paire de gants.
2. Au début du printemps, prélevez ses jeunes pousses à ras le sol. En été et en automne, quand la plante a pris son essor, sélectionnez les quatre feuilles terminales (en haut de la tige).
3. Lavez-la dans une bassine d'eau, toujours les mains gantées pour éviter de vous piquer, puis essorez-les.

## Consommation

Vous pouvez la consommer crue en pesto avec des pâtes, du riz, sur des tartines de pain grillé, ou hachée comme du persil, à parsemer sur des pommes de terre sautées, des omelettes, des cakes salés. Cuite, préparée à l'étuvée avec un peu d'huile d'olive (comme les épinards) ou en soupe, elle révèle sa vraie saveur de haricot vert frais.



## Avec les feuilles

### SOUPE D'ORTIE

- 1 Faites bouillir pendant 15 min dans une casserole remplie d'environ 1,5 l d'eau 350 g de pommes de terre à chair farineuse pelées et coupées en cubes, 1 petit oignon pelé, 3 gousses d'ail pelées.
- 2 Pendant ce temps, lavez soigneusement 80 g de feuilles d'ortie.
- 3 Quand les pommes de terre sont cuites, ajoutez les orties. Poursuivez la cuisson pendant 2 min.
- 4 Ajoutez 80 ml de crème, mixez et salez, poivrez.

### POUDRE D'ORTIE

Elle vous sera utile pour parfumer des plats, des salades, pour préparer des tisanes ou réaliser des savons ou des shampoings solides [lire page 153].

Cueillez des sommités d'ortie. Laissez les tiges, riches en silicium (oligoélément qui stimule la production de collagène et reminéralise les os). Faites-les sécher au déshydrateur, ou dans un séchoir [lire page 58] pendant 2 à 3 h, jusqu'à ce que les feuilles soient cassantes. Mixez finement, puis disposez cette poudre dans un bocal bien fermé.

## Vertus et usages thérapeutiques

L'ortie est une plante tonique qui stimule et revitalise l'organisme; elle est idéale en cas de fatigue, convalescence, grossesse ou allaitement. Dépurative, elle permet également de se débarrasser des toxines en facilitant la diurèse (production d'urine). Pour profiter de ses bienfaits, cuisinez-la régulièrement sur une période donnée (2 à 3 semaines).

► **Anémie, baisse de tonus, problème de lactation:** cure alimentaire d'environ 50 g d'ortie par jour.

► **Arthrite, rhumatisme, douleurs articulaires, tendinites:** versez 1 l d'eau bouillante sur 50 g de feuilles d'ortie ou 200 ml d'eau bouillante sur 1 c. à c. de poudre d'ortie, laissez infuser 10 min. À boire 3 fois par jour.

► **Eczéma, acné, herpès:** imbitez un linge avec une infusion d'ortie (100 g pour 1 l) ou un jus frais réalisé à l'extracteur et appliquez sur la peau 3 fois par jour.

► **Maux de gorge, angine:** même recette d'infusion, en gargarisme 3 fois par jour.

► **Soins des cheveux (pellicules, cheveux gras, ternes):** trempez-les dans une infusion d'ortie (70 g pour 1 l), frictionnez le cuir chevelu et laissez reposer pendant 15 min. Rincez.

► **Saignements (notamment de nez), inflammations des gencives:** placez quelques feuilles à travers un presse-ail pour récupérer leur suc. Imbitez une petite compresse et placez-la sur la plaie (superficielle).



## Avec la tige

### CORDE TRÈS SOLIDE

Expérimentez la solidité de cette fibre en réalisant une corde pour de futures créations comme un attrape-rêves, ou même pour remplacer un lacet cassé en randonnée.

**1** Cueillez 3 ou 4 grandes orties d'environ 1,50 m.

**2** Débarrassez les tiges de leurs feuilles en remontant vos mains de bas en haut. Si vous n'avez pas de gants, utilisez par exemple un tee-shirt.

**3** Fendez-les en 2 avec un couteau sur toute la longueur. Retirez la chair et la moelle intérieure blanche pour ne garder que la fibre verte que nous intéresser ici. Pour la détacher, cassez la moelle entre vos mains et tirez la peau.



**4** Une fois vos 3 ou 4 tiges traitées, suivez la technique de la ficelle maison baker's twine [lire page 178].

# PAIN

*Le pain rassis ne devrait pas être considéré comme un déchet, mais comme un autre ingrédient offrant des possibilités culinaires. N'en perdez pas une miette et transformez-le en croûtons, pain perdu, pâtisseries...*

## Achetez-en moins, mais mieux !

Il est vrai qu'une baguette est délicieuse achetée le matin et moins savoureuse en fin de journée, à moins de la passer au grille-pain. Beaucoup l'abandonnent et la laissent durcir. Optez plutôt pour des pains de campagne qui se conserveront plus longtemps et qui même après 4 à 5 jours restent délicieux une fois toastés. Pensez aussi à congeler votre pain, il vous dépannera toujours au bon moment.

## N'oubliez pas votre sac à pain

Pensez à en emporter un sac à la boulangerie et montrez l'exemple à ceux qui chaque jour acceptent l'emballage papier. Pas besoin de savoir coudre, un sac en tissu ou le sac vendu par le boulanger feront bien l'affaire !

## Avec du pain dur

**N'attendez pas qu'il soit complètement rassis avant de le couper en tranches ou en « cubes ».** Sinon il cassera et sera inutilisable pour certaines recettes.

**Chapelure :** disposez le pain dans un sac en tissu et refermez-le. Réduisez-le en miettes en tapant dessus avec un rouleau à pâtisserie, puis mixez-le. Tamisez cette chapelure pour un résultat parfait.

**Croûtons à l'ail :** frottez des tranches de pain dur avec une gousse d'ail pelée, coupez-les en cubes, puis toastez-les au four pendant 10 min à 180 °C. Surveillez bien la cuisson.

**Pain perdu :** suivez la recette de la brioche perdue page 38.

## DONNER DU PAIN AUX OISEAUX ? ÇA DÉPEND !

Donner du pain aux moineaux ou aux canards et aux cygnes qui barbotent dans un étang n'est pas sans risque pour eux, loin de là ! Ce type de nourriture est totalement inadapté à leur métabolisme. À force d'en ingurgiter tous les jours, ils développent de graves malformations, le syndrome de l'aile d'ange, qui peuvent parfois entraîner leur mort. En revanche, aucun souci pour en donner aux poules, habituées à manger du blé, à condition de le tremper dans de l'eau.



## COOKIES AUX MIETTES DE PAIN DUR

**Préparation:** 30 min – **Cuisson:** 15 min

**Ingrédients pour une vingtaine de cookies:** 200 g de pain rassis mixé en fine chapelure, 90 g de chocolat noir haché, 60 g de noix hachées, 90 g de sucre de canne, 1 œuf, 125 g de beurre mou, 1 bonne pincée de sel, 2 c. à c. de poudre à lever

**1** Mélangez la chapelure, le chocolat, les noix, la poudre à lever et le sel dans un premier saladier.

**2** Fouettez le beurre et le sucre dans un autre saladier. Incorporez l'œuf.

**3** Versez ce mélange liquide sur le mélange sec. Pétrissez bien avec un soupçon d'eau pour amalgamer la pâte.

**4** Préchauffez le four à 160 °C. Faites des petites boules d'environ 50 g. Écrasez-les sur une plaque huilée. Faites cuire une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les cookies deviennent dorés.



## PUDDING DU BOULANGER AU CHOCOLAT

**Préparation:** 45 min – **Repos:** 2 h 20 – **Cuisson:** 1 h – **Conservation:** 4 jours

**Ingrédients pour 8 personnes:** 50 g de raisins secs, 2 c. à s. de rhum, 800 ml de lait, 350 g de pain dur (ou de viennoiseries rassisées) réduit en miettes, 3 œufs, 120 g de sucre blond de canne, 3 c. à s. de cacao en poudre, 150 g de chocolat noir à pâtisser, 20 g de cerneaux de noix hachés

**1** 2 h avant, mettez les raisins secs dans un bol avec le rhum. Ajoutez de l'eau chaude à niveau.

**2** Faites bouillir le lait à feu doux.

**3** Disposez le pain dur dans un saladier et versez le lait bouillant dessus. Couvrez et laissez reposer 20 min. Tous les morceaux de pain doivent être tendres et gorgés de lait. Mixez-les pour obtenir une pâte épaisse.

**4** Préchauffez le four à 170 °C. Fouettez dans un grand saladier les œufs et le sucre de canne. Incorporez la pâte de pain et le cacao.

**5** Égouttez les raisins et ajoutez-les à la pâte.

**6** Versez la pâte dans un petit moule à gâteau (23 cm de diamètre) huilé et faites cuire 1 h.

**7** Sortez le pudding du four et laissez-le refroidir avant de le démouler.

**8** Cassez le chocolat à pâtisser et faites-le fondre au bain-marie. Nappez-en le pudding et décorez avec les noix. Placez le gâteau au réfrigérateur au moins 4 h avant de déguster.



# PAPIER

*Depuis son invention en Chine il y a un peu moins de 2000 ans, le processus de fabrication du papier a finalement peu changé. Qu'elle soit d'origine animale ou végétale, brute ou recyclée, la fibre reste l'élément indispensable de ce processus. Dès lors qu'on l'a compris, toutes les variations sont imaginables : papier de poireau, papier en jean, papier de soie, papier recyclé... Voici les étapes de la fabrication du papier recyclé artisanal à adapter à d'autres déchets décrits dans ce hors-série.*

## Avec des prospectus et des vieux magazines

### PAPIER RECYCLÉ

**Matériel :** 2 cadres en bois de la même dimension (leur taille déterminera la dimension finale de la feuille), 1 morceau de tissu légèrement ajouré : tulle, nylon, gaze... (pensez à recycler vos vieux rideaux!), agrafes ou punaises, vieux papiers même imprimés : vieux dessins, journaux, livres..., 1 récipient à bords hauts, 1 mixeur plongeant, 1 grande bassine rectangulaire, punaises ou agrafeuse murale, 2 planches en bois (de dimensions supérieures aux cadres), 1 serviette-éponge, grands morceaux de tissu en coton, « poids » pour la presse, 1 éponge

## FABRIQUER LA FORME ET LA COUVERTE

**1** Ôtez tous les éléments inutiles des deux cadres (verre, fond...).

**2** Sur le premier cadre, la forme, tendez le tissu et fixez-le avec des agrafes ou des punaises tout autour. L'autre cadre, la couverture, reste nu.



## FABRIQUER LA PÂTE À PAPIER

**3** Déchirez vos papiers en petits morceaux et immergez-les dans le récipient à bords hauts rempli d'eau.



**4** Quand le papier a bien ramolli, donnez un coup de mixeur plongeant pour obtenir une pâte homogène et fine.

**5** Remplissez la bassine rectangulaire d'eau. La quantité d'eau et de pâte varie en fonction de l'épaisseur du papier que l'on recherche, mais votre bassine doit être remplie au moins aux 2/3 pour pouvoir plonger facilement les cadres à l'intérieur.

**6** Incorporez votre pâte à papier dans la bassine. Pour savoir si vous avez assez de pâte, plongez-y la main et vérifiez que vous attrapez facilement l'équivalent d'une boulette de pâte.



**7** À ce stade, vous pouvez incorporer dans la bassine des colorants naturels (curcuma, décoction de peaux d'avocat...) ou des éléments décoratifs (plumes, fils, fibres végétales, paillettes...). Si vous voulez accentuer le caractère imperméable du papier, vous pouvez y verser deux verres de moutarde d'eau de cuisson de riz dont l'amidon constitue une colle naturelle.

## FORMER LES FEUILLES DE PAPIER

**8** Sur une table à côté de la bassine, installez une planche de bois sur laquelle vous placerez une serviette-éponge et par-dessus le tissu en coton.

**9** Brassez le contenu de la cuve de manière à disperser la pâte dans l'eau.

**10** Placez la couverture sur la forme et en maintenant le tout des deux mains, plongez-les dans la bassine en les inclinant et en immergeant d'abord la partie la plus proche de vous.

**11** Redressez votre forme horizontalement à la surface de l'eau avec, en son sein, la pâte répartie de manière plus ou moins homogène.



**12** Imprimez des mouvements d'avant en arrière et de gauche à droite pour finir de répartir la pâte.

**13** Relevez le tout hors de l'eau et attendez que l'eau retombe dans la cuve. Retirez la couverture, et penchez un peu la forme pour finir de verser le surplus d'eau.

**14** Renversez le cadre sur les tissus à proximité, de manière à poser la feuille sur le tissu. Épongez au maximum l'eau encore contenue dans la feuille, retirez la forme et recouvrez la feuille d'un nouveau morceau de tissu.



**15** Toutes les feuilles formées viendront se poser les unes sur les autres, séparées par les tissus. À la fin, vous placerez la dernière planche avec, dessus, des poids (ou des livres). Laissez sous presse une nuit.



**16** Le lendemain, défaites la presse. Les feuilles seront certainement collées au tissu. Étendez les tissus sur un fil à linge. Quand le tout sera parfaitement sec, décollez les feuilles du tissu et mettez à nouveau sous presse.

## Plus que des cocottes

*Nous possédons dans nos intérieurs beaucoup de papiers inutiles qui peuvent facilement trouver une seconde vie et nous éviter ainsi des achats. Voici quelques exemples de recyclages rapides et utiles au quotidien.*

### ENVELOPPES

Plus besoin d'acheter des enveloppes, fabriquez-vous des gabarits pour créer l'enveloppe dont vous avez besoin dans de vieux magazines, journaux, cartes routières, etc.

**Matériel:** 1 enveloppe usagée, 1 couverture de cahier ou de classeur (en plastique ou en carton), des vieux papiers format A4 minimum, 1 paire de ciseaux, 1 stylo, colle

**1** Décollez l'enveloppe usagée de manière à la mettre à plat.

**2** Reportez ses contours sur la couverture de cahier ou de classeur.

**3** Découpez tout autour. Votre gabarit est prêt.

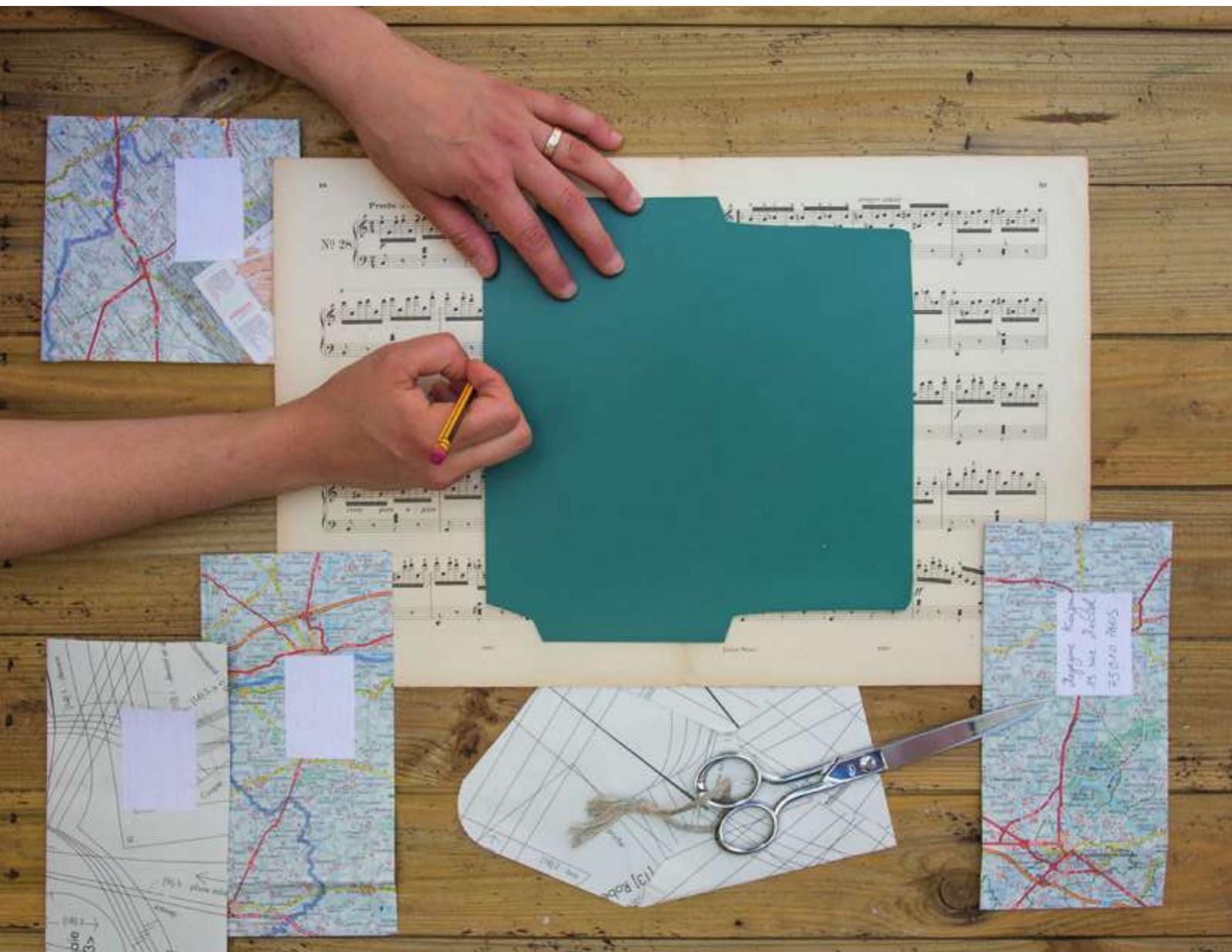
**4** Dépliez la double page intérieure d'un vieux magazine, livre ou journal et posez votre gabarit dessus.

**5** Reportez les contours et découpez.

**6** Repliez l'enveloppe, collez les côtés pour la fermer.

**7** Si besoin, découpez un morceau de papier uni à coller à l'endroit où vous devrez écrire l'adresse de votre destinataire.

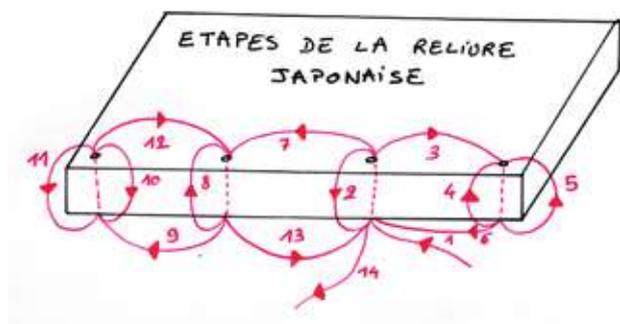
**À SAVOIR:** il existe beaucoup de formats d'enveloppe différents, faites-vous plusieurs gabarits pour parer à tous vos besoins.



## CARNET OU CAHIER

Carnet de voyage ou cahier de brouillon, album photo, carnet de croquis... nous en consomons beaucoup. Il est très facile d'en réaliser avec des papiers que nous avons sous la main grâce notamment à la technique de la reliure japonaise.

**Matériel :** cartes postales, emballages divers, vieux livres, magazines, feuilles utilisées sur une face, pages restantes de vieux cahiers d'école..., ciseaux ou cutter ou massicot, fil de coton assez épais ou ficelle fine et aiguille correspondante, petite perceuse ou 1 clou et 1 marteau, 1 planche de bois



- 1** Découpez deux rectangles de papier cartonné pour la couverture.
- 2** Dans un vieux cahier inachevé par exemple, découpez des feuilles du même format.
- 3** Assemblez-les et tracez au crayon la ligne de la reliure en fixant des points à espacement régulier.
- 4** Avec une perceuse et un petit foret ou, à défaut, avec un clou et un marteau, faites des trous à l'endroit des points.
- 5** Suivez ensuite le schéma pour relier le tout. Avec une aiguille, enfillez le fil de l'étape 1 à la 13, finissez par un petit nœud.

**À SAVOIR :** vous pouvez réaliser un carnet dans un vieux livre à la couverture rigide. Pour cela, videz-le de ses pages, remplacez-les par des feuilles blanches et utilisez la technique de la reliure japonaise également.



# PIN ET RÉSINEUX

*Profitez d'une balade en forêt pour glaner des trésors sylvestres que sont les pommes de pin, les aiguilles ou la résine exsudée par les résineux, ils permettent de réaliser de bien jolies créations!*

## Avec des pommes de pin

*Les pommes de pin sont un classique de la décoration naturelle.*

- Confectionnez des guirlandes ou des couronnes [lire page 133]. Pour les décorer et leur donner un effet enneigé, trempez les pommes de pin tête à l'envers dans du blanc de Meudon dilué avec de l'eau.
- Les pommes de pin sont un support idéal pour des boules de graisse et de graines pour les oiseaux [lire page 85].
- Une poignée de pommes sèches d'épicéa, de pin ou de sapin vous permettra d'allumer un feu de cheminée ou un barbecue sans peine. Mais attention, utilisez-les uniquement comme starter, pas comme bois de combustion, car elles dégagent des émanations toxiques issues de l'essence de térébenthine consommée. Cette recommandation est également valable pour le fumage des aliments, déconseillé avec les résineux.

### COMMENT DISTINGUER UN SAPIN, D'UN ÉPICÉA OU D'UN PIN ?

Les cônes du sapin (genre *Abies*) sont érigés sur la branche tandis que les cônes de l'épicéa (genre *Picea*) et du pin (genre *Pinus*) sont pendants. Les aiguilles du sapin sont plates et non piquantes, celles de l'épicéa sont quadrangulaires (4 côtés), courtes et un peu piquantes tandis que celles des pins sont très fines, allongées, piquantes et regroupées en faisceaux par 2, 3 ou 5.

## Avec de la résine de pin

*En forêt, il est fréquent d'apercevoir des coulées de résine sur les troncs des pins (ceux des épicéas et des sapins en contiennent moins), souvent localisées au niveau des branches coupées. Décollez les gouttes ou les cristaux formés avec un petit couteau en respectant bien l'arbre et conservez-les précieusement dans une petite boîte hermétique. Surnommée « l'or des bois », la résine de pin est incroyablement parfumée et fortement antiseptique, elle offre de nombreux intérêts pour la santé.*

### ATTENTION AUX ALLERGIES

Certaines personnes sont allergiques à la résine du pin et plus particulièrement à ses principaux composants : la colophane et la térébenthine. Cette allergie se manifeste principalement par des réactions cutanées de type eczéma. Avant de réaliser les recettes qui suivent, assurez-vous que cela n'est pas votre cas.

### PANSEMENT NATUREL

Vous vous êtes coupé en promenade et vous n'avez rien sous la main pour nettoyer et empêcher l'écoulement du sang ? Trouvez un peu de résine fraîche (molle) et appliquez-la sur votre plaie avec le doigt. Sa texture collante fermera la plaie et son caractère antiseptique la désinfectera.

### BAUME POUR LA PEAU

**Idéal pour soigner les éruptions cutanées, les coupures, les égratignures et la peau sèche ou irritée.**

- 1 Faites fondre au bain-marie 30 g de résine récoltée par vos soins dans 50 g d'huile d'olive. Cela peut prendre beaucoup de temps, donc n'hésitez pas découper au préalable la résine en petits morceaux après l'avoir refroidie au congélateur si nécessaire. Remuez régulièrement.
- 2 Filtrez à travers une étamine pour ôter les résidus d'écorce.
- 3 Faites fondre la cire dans ce mélange à nouveau au bain-marie.
- 4 Mettez en pot et vissez.

### ALLUME-FEUX

Utilisez les morceaux d'écorces enduits de résine (appelés également « bois gras ») comme allume-feux. Il suffit de les enflammer avec un briquet : ils brûleront de longues minutes et même sous la pluie, la résine étant insoluble dans l'eau. Attention à la fumée noire dégagée par la combustion de l'essence de térébenthine, elle est toxique pour les bronches.



## Avec des bourgeons de résineux

### SIROP PECTORAL

Disposez 200 g de bourgeons tendres (vert clair) dans un bocal avec 200 g de sucre, le jus de 1 citron. Laissez macérer 3 semaines au soleil en remuant souvent. Filtrez et conservez 3 mois au réfrigérateur. Pour une conservation plus longue, ajoutez 50 à 100 ml d'alcool de fruits.



## Avec des aiguilles de pin

*Elles forment d'épais tapis verts ou marron qui peuvent facilement envahir vos jardins. On a tendance à vouloir les jeter ou les brûler alors qu'elles aussi représentent un trésor appréciable.*

### VANNERIE

**Il existe tout un artisanat autour des aiguilles de pin, et cela dans plusieurs régions du monde. On réalise le plus souvent des petits paniers à la manière des paniers en paille appelés paillassoux, mais on peut également fabriquer des bijoux.**

**1** Ramassez des aiguilles encore vertes ou déjà sèches. Faites-les tremper dans l'eau toute la nuit pour les assouplir et conservez-les dans un tissu humide pendant le travail de vannerie. L'objectif est de former un escargot avec des petits fagots d'aiguilles enfoncés et piqués les uns dans les autres.

**2** Prenez environ 15 paires d'aiguilles pour commencer, enroulez-les avec un fil serré sur 5 cm uniquement. Il vous reste environ 5 cm d'aiguilles non recouvertes qui dépassent. Pliez la portion recouverte de fil en deux et avec votre fil et votre aiguille, maintenez-la pliée pour lui donner une forme ovale. Continuez à enrouler les aiguilles qui dépassent autour de cette première boucle en passant votre fil dans les fils du rang du dessous.

**3** Au fur et à mesure que vous avancez, introduisez de nouvelles aiguilles dans la botte d'aiguilles précédente et tournez pour agrandir l'escargot.

**4** Pour vous aider à les maintenir en fagot, fabriquez une bague en découpant un capuchon de feutre. Reportez-vous à la page 149 pour voir un exemple de petit panier.

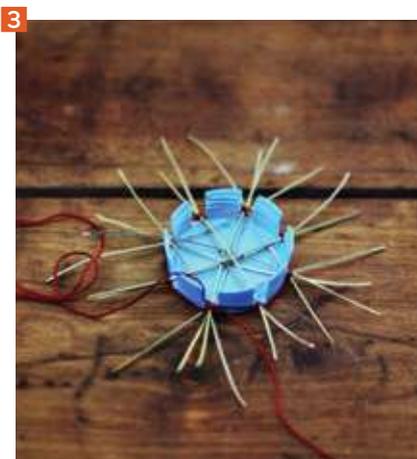
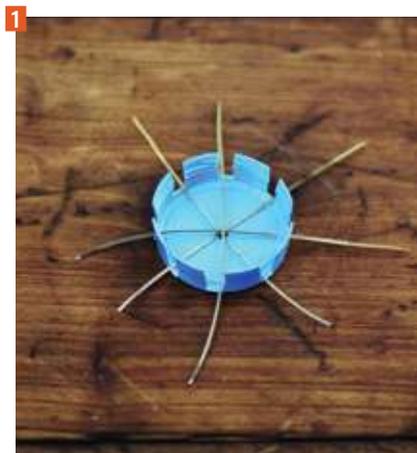
**À SAVOIR :** sur la chaîne YouTube d'Isaraok, vous trouverez des vidéos poétiques qui vous expliqueront comment réaliser de nombreuses brosses et balais en aiguilles de pin.

### PAILLIS POUR LE POTAGER

On pense à tort que les aiguilles de pin stérilisent le sol. Elles contiennent, il est vrai, une molécule, le terpène, qui acidifie le sol et peut retarder la germination de certains végétaux. Quand les aiguilles sont sèches, elles n'en contiennent déjà presque plus. Utilisez ces aiguilles comme mulch pour pailler le potager. Il se détériore moins vite que d'autres paillages, laisse plus facilement passer l'eau et les limaces et les escargots craignent ses piquants.

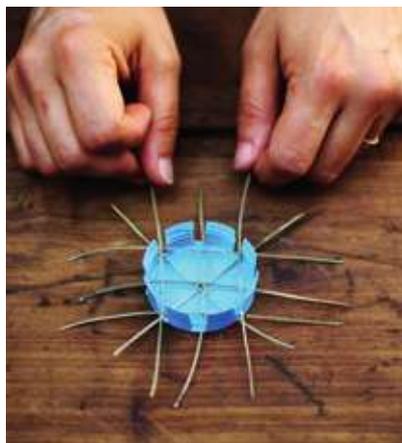
## ÉTOILES D'AIGUILLES DE PIN

Il s'agit d'une création qui revisite un classique de l'artisanat scandinave, l'étoile de paille. Décorez ainsi votre sapin de Noël en bois et redonnez-lui les aiguilles qu'il n'a plus ! Réalisez votre support avec deux bouchons de bouteilles de lait.



**1** Découpez 8 encoches dans le premier bouchon. Placez vos aiguilles.

**2** À la fin, enfoncez le deuxième bouchon dans le bouchon à encoches. Seuls les bouts des aiguilles ressortent. Nouez une première pointe et reliez-le à la deuxième.



**3** Entourez deux fois le fil autour de cette pointe et faites ainsi le tour du bouchon en passant par toutes les pointes. Finissez par un nœud sur la première pointe. Ôtez l'étoile du bouchon.

**VARIANTES :** créez d'autres supports plus grands avec le fond de pots de crème fraîche par exemple.



CONSTANTINE

DANS LA  
SALLE DE BAIN



# Cheveux

## SHAMPOING SOLIDE, LA FAUSSE BONNE IDÉE ZÉRO DÉCHET ?

Les adeptes du zéro déchet adorent les shampoings solides, car ils permettent d'espacer fortement les lavages grâce à leur pouvoir asséchant et leur fabrication est très facile. Cependant, les ingrédients qui les composent ne sont pas anodins.

Un shampoing solide contient trois fois plus de tensioactifs qu'un shampoing liquide. Or ces tensioactifs, utilisés pour rendre le shampoing solide et moussant, sont souvent pointés du doigt pour l'aspect peu écologique de leur fabrication, pour les irritations qu'ils provoquent ou pour leur toxicité pour l'environnement lors de leur fabrication (chimique) et lors du rejet des eaux de lavage.

Fuyez les tensioactifs dérivés de la pétrochimie, le SLS (Sodium Lauryl Sulfate), le SLES (Sodium Laureth Sulfate), l'ALS (Ammonium Lauryl Sulfate). Préférez le SCI (Sodium Cocoyl Isethionate), moins irritant, mais qui reste un produit de synthèse, d'ailleurs non autorisé dans la mention Nature et Progrès<sup>1</sup>. Son origine naturelle (noix de coco) ne doit pas vous laisser croire que sa production et sa dispersion dans les milieux aquatiques sont sans conséquence. Surveillez la proportion de tensioactifs dans les shampoings secs du commerce, car certains en contiennent au moins 60 %, et même beaucoup plus.

1. Mention donnée à des produits respectueux du vivant et interdisant les additifs de synthèse

### COMBIEN DE CONTENANTS PLASTIQUES AVEZ-VOUS UTILISÉS POUR FABRIQUER VOTRE SHAMPOING SOLIDE ?

Selon les recettes, il vous faudra parfois jusqu'à six ingrédients différents, pour la plupart conditionnés dans des pots, flacons, sachets en plastique, envoyés dans des colis suremballés. Avouez que ce n'est pas vraiment zéro déchet ! Utilisez des huiles stockées en bouteille en verre, des poudres de plantes réalisées à partir de végétaux que vous aurez séchés ou achetés en sachet kraft.



Fabriquez votre shampoing solide avec une proportion de 30 à 40 % de SCI. Il moussera moins, mais l'efficacité sera la même.

### SHAMPOING SOLIDE À L'ORTIE

**C'est une formidable plante fortifiante pour les cheveux qui tonifie le cuir chevelu, lutte contre les pellicules et la chute des cheveux. La guimauve ou les feuilles de tilleul, mucilagineuses (visqueuses au contact de l'eau), jouent le rôle de démêlant.**

**Pour un shampoing de 55 g :** 20 g de SCI (soit 40 %), 5 g de lait d'avoine (ou d'eau), 15 g d'huile d'olive, 5 g de poudre de guimauve ou de feuilles de tilleul, 10 g de poudre d'ortie [lire page 140]

**Règle de sécurité :** mettez un masque ou un foulard devant votre nez et votre bouche (le SCI irrite les voies respiratoires).

**1** Versez le lait d'avoine et l'huile d'olive dans un pot en verre.

**2** Versez le SCI dans le pot et faites chauffer au bain-marie en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'il ait totalement fondu. Retirez du feu.

**3** Ajoutez les poudres et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Tassez-la dans un moule en silicone ou une briquette de lait alimentaire récupérée et bien lavée. Placez le shampoing au frigo pendant 1 h, sortez-le et attendez 24 h avant utilisation.

### AUTRES ALTERNATIVES

Optez pour le shampoing à l'œuf [lire page 136] ou des shampoings liquides bio dans des bouteilles rechargeables. Il existe aussi des shampoings saponifiés à froid, mais ils ne conviennent pas à tous les types de cheveux. Pensez à rincer vos cheveux avec de la bière [lire page 37] ou une décoction de peaux d'oignons [lire page 18] !

## Corps

*On n'a rien inventé de moins polluant, de plus joli, et de plus agréable à utiliser que les savons saponifiés à froid. Reportez-vous aux pages 102-105 pour tout savoir sur la fabrication de ces savons.*

Veillez à toujours placer vos savons sur un porte-savon pour éviter qu'ils ne fondent trop vite. Un morceau de luffa (éponge végétale issue d'une courge très fibreuse) fera très bien l'affaire. Récoltez les petits restes de savon, introduisez-les dans un collant et lavez-vous les mains avec.



## Visage

Jetiez tous ces produits issus de la pétrochimie qui vous décapent la peau et sont conditionnés dans des contenants plastiques, et revenez à une routine naturelle et réfléchie. Votre peau a trois besoins : être nettoyée, tonifiée et hydratée. Elle est également le reflet de votre alimentation.

Soignez donc votre flore intestinale et vous soignerez vos boutons ! Prenez l'habitude de consommer des produits lactofermentés [lire page 118], de bonnes huiles, de boire du kéfir de fruits [lire page 35], de limiter au maximum les produits laitiers, le sucre raffiné, les sodas... et surtout buvez de l'eau !

## Les bons gestes pour une peau bien lavée et hydratée

► Lavez votre visage avec un savon saponifié à froid à base d'argile, d'huile de laurier noble (savon d'Alep) ou de charbon actif [lire pages 102-105].

► Pulvérisez de l'hydrolat (bleuet, lavande, sauge) sur votre visage.

► Massez votre peau avec quelques gouttes d'huile de noisette ou de nigelle (non grasses) ou de macérat huileux à la carotte (bonne mine) ou à la rose (antiviellissement). Si votre peau est très boutonneuse, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de tea tree dans 1 c. à c. d'huile.

► 1 fois par semaine, appliquez un masque purifiant réalisé avec de l'argile transformée en pâte avec un peu d'eau (laissez agir 15 min et rincez), ou à la grenade [lire page 91] ou au miel [lire page 76].

**À SAVOIR :** pour lutter contre l'acné, soyez vigilant sur l'hygiène de la taie d'oreiller, à changer régulièrement, de même que les serviettes de toilette avec lesquelles on se sèche le visage.

## HYDROLAT

Les hydrolats sont indispensables dans une routine cosmétique naturelle. Les plus appréciés sont les hydrolats de lavande (purifiant), de verveine (tonifiant et raffermissant), de rose (contre le vieillissement de la peau), de bleuet (soin des yeux), de romarin (acné). À défaut d'alambic, voici une alternative à réaliser dans votre cuisine.

**1** Lavez-vous les mains et utilisez des ustensiles très propres.

**2** Dans une grande casserole, versez 400 ml d'eau et 200 g de végétaux hachés (fleurs, feuilles et tiges).

**3** Placez un pot à confiture au milieu de la casserole. Choisissez un couvercle sans trous d'aération (il faut retenir la vapeur à l'intérieur) et qui possède une poignée au milieu.

**4** Placez le couvercle à l'envers sur la marmite. Montez le tout à ébullition, baissez ensuite le feu et chauffez 30 min sans ouvrir le couvercle sous aucun prétexte. La vapeur va monter sur le couvercle, goutter vers la poignée et tomber ainsi dans le bocal. Pour accélérer le processus, placez régulièrement des glaçons dans le creux du couvercle, juste au-dessus de la poignée retournée.

**5** Versez votre hydrolat dans un flacon en verre opaque, à conserver au frigo 1 à 2 mois.

**À SAVOIR :** réalisez le même processus de distillation sans énergie, grâce au soleil [lire page 41].





### LINGETTES DÉMAQUILLANTES

Même si on trouve des disques de coton bio, rappelons que le coton, cultivé loin de nos contrées (Chine, Inde, Pakistan, États-Unis...), est un végétal très gourmand en eau. Les lingettes lavables deviennent la norme dans beaucoup de salles de bain et c'est tant mieux ! Vous pouvez en acheter ou en coudre facilement à partir de tissus de récupération : intérieur d'un sweat en jersey, pyjama d'enfant en jersey velours...

### DÉMAQUILLANT POUR LES YEUX

Mélangez dans une bouteille 1/3 d'hydrolat de bleuet ou de camomille avec 2/3 d'huile de sésame, d'amande douce ou d'abricot. Secouez et c'est prêt ! Conservez maximum 3 semaines, au réfrigérateur en cas de fortes chaleurs.

## Maquillage

Loin de nous l'idée de vous inciter à ne plus, ou moins, vous maquiller, vous exposer au soleil pour prendre le teint hâlé... chacun fait comme il veut ! Nous vous rappelons seulement qu'une peau surmaquillée (surtout avec du fond de teint de mauvaise qualité) ne respire plus, des boutons apparaissent, que l'on a envie de cacher, et c'est le cercle vicieux.

Malgré nos différents essais, difficile de faire un mascara ou un khôl-maison qui tienne sans couler au cours de la journée ou sans utiliser beaucoup d'ingrédients non locaux. Nous vous recommandons d'utiliser des cosmétiques bio rechargeables, non testés sur animaux, comme ceux proposés par la marque Zao. Pensez également à l'*aker fassi* (rouge à lèvres berbère) à la grenade [lire page 92].



# Alternatives aux produits jetables

## A PROTECTIONS MENSUELLES

La coupe menstruelle est utilisée par de nombreuses femmes qui apprécient son utilisation et les économies qu'elle permet de réaliser. La nuit, malgré tout, pour éviter les risques de choc toxique liés à la position allongée, il vaut mieux mettre une protection extérieure comme la serviette hygiénique lavable. Vous trouverez un tuto récup très facile dans le livre de Camille *Créations Zéro déchet*. Récemment, la culotte de règles est venue enrichir l'offre des protections durables. Des marques proposent de jolis modèles fabriqués en France ([dansmaculotte.com](http://dansmaculotte.com) pour les serviettes ou [elia-lingerie.com](http://elia-lingerie.com) pour les culottes). Pour nettoyer les protections lavables, lire page 88.



## B DÉODORANT

Entre les aérosols nocifs pour la couche d'ozone, les sticks ou déodorants bille contenant des sels d'aluminium et du paraben... on peut affirmer que l'hygiène de nos aisselles met à mal autant notre planète que notre santé. Essayez la recette qui suit, vous serez toujours à l'aise avec vos dessous bras!

### DÉODORANT SOLIDE AU GÉRANIUM ROSAT

1 Faites chauffer au bain-marie dans un pot en verre 23 g de cire d'abeille, 50 ml d'huile d'olive (ou d'amande douce).

2 Quand ces ingrédients ont bien fondu, ajoutez hors du feu 15 g de fécule de maïs, 15 g de bicarbonate de soude et 15 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (ou *Palmarosa*).

3 Mélangez et versez dans un pot à petit-suisse ou autre moule de récup. À conserver au réfrigérateur en période de fortes chaleurs.

## C COTONS-TIGES

Remplacez-les par des oriculis, petits utensiles en bois dont le bout incurvé permet de nettoyer l'oreille, ou enveloppez le bout d'une baguette chinoise avec une feuille de papier toilette.



## D MOUCHOIRS EN TISSU

Considérés comme sales par certains, les mouchoirs en tissu ne font pas encore l'unanimité. Pourtant, il est facile de les adopter.

Prenez l'habitude de placer les mouchoirs utilisés dans un contenant spécial, ils ne se perdront pas dans la pаниère de linge sale et ils ne saliront pas le reste du linge. Lavez-les à 40 °C si vous ne les stockez pas ou à 60 °C avec les torchons si vous attendez d'en avoir plusieurs à nettoyer.

En cas de rhume très infecté, préférez du papier w.-c.

## E RASOIR DE SÛRETÉ

À moins d'être une pro de l'épilation à la cire ou avec un épilateur électrique (ou si vous avez décidé de vous laisser pousser les poils de manière totalement assumée!), vous avez forcément déjà (ab)usé de rasoirs jetables. Optez pour un rasoir de sûreté en métal, il va durer toute votre vie, mais attention, ses lames sont très aiguisées!

## F SÉRUM PHYSIOLOGIQUE

Fabriquez-le vous-même en diluant 1% (10 g) de sel de mer gris et bio dans de l'eau filtrée (1 l), bouillie et conservée dans une bouteille au frais; pour l'introduire dans le nez, utilisez une poire à lavement neuve achetée en pharmacie.





## G Brosse à dents et dentifrice

### BROSSE EN BAMBOU

Là encore, beaucoup de plastiques sont utilisés pour la fabrication de nos brosses à dents et le conditionnement du dentifrice. Achetez des brosses en bambou (seul bois utilisé aujourd'hui sur le marché français) et recyclez-les (compost ou feu de cheminée) après avoir retiré les bagues métalliques et les poils en nylon (fibre synthétique) avec une pince à épiler. Aujourd'hui, aucune alternative au nylon n'existe comme l'expliquent les marques [my-ecological-lifestyle.com](http://my-ecological-lifestyle.com) ou [myboocompany.fr](http://myboocompany.fr).

### DENTIFRICE EN POUDRE SUPER EFFICACE

**L'essayer, c'est l'adopter ! Il vous laisse des dents parfaitement lavées, des gencives renforcées et une haleine fraîche !**

**1** Mélangez dans un bol 15 g de carbonate de calcium (blanc de Meudon) avec 7 g d'argile verte (ou blanche) en poudre, 3 g de bicarbonate de sodium alimentaire et 1 g de charbon activé en poudre.

**2** Versez 15 gouttes d'huile essentielle de menthe des champs (plus douce que la menthe poivrée). Mélangez à nouveau et tamisez dans une petite passoire fine.

**3** Disposez la poudre dans une boîte hermétique.

**4** Mouillez votre brosse à dents, posez-la sur la poudre et brossez vos dents.

**À SAVOIR :** la quantité indiquée permet de se laver les dents durant 6 semaines à raison de 3 fois par jour.

### UN DENTIFRICE À PORTÉE DE DENTS ET MOUSSANT : LE SAVON DE MARSEILLE !

Bien que cet usage du savon de Marseille puisse rebuter, il a fait ses preuves : il est assainissant, antiseptique et cicatrisant.

## D



**1** charbon activé **2** henné **3** ortie **4** argile verte **5** argile rose **6** argile blanche





# POMME DE TERRE

*C'est une grande dame de nos potagers qui, même côté bricolage, réserve bien des surprises. Elle détient un trésor souvent insoupçonné : l'amidon. Grâce à lui, nous allons réaliser une incroyable peinture végétale et un produit antimousse pour la terrasse !*

## Avec un reste de pommes de terre

- **Avec de la purée :** réalisez des gnocchis, des pommes dauphine, des croquettes; ajoutez-la dans une soupe pour l'épaissir.
- **Avec des pommes de terre sautées :** préparez avec une bonne omelette ou tortilla; ajoutez-les dans une salade composée.
- **Avec des chips molles :** repassez-les au four préchauffé à 180 °C pendant 2 à 3 min pour leur rendre leur croustillant; ajoutez-les dans une soupe pour l'épaissir.

## Avec des épluchures de pomme de terre

### CHIPS D'ÉPLUCHURES DE PATATE SANS FRITEUSE

- 1** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les pommes de terre avec une brosse. Réalisez de belles et longues épluchures avec un économe.
- 2** Disposez-les dans un saladier et ajoutez un peu d'huile d'olive, du thym séché, un peu de paprika et du sel.
- 3** Répartissez-les sur une grande plaque et faites cuire 10 à 12 min.

### PAS D'ÉPLUCHURES CRUES POUR LES POULES !

Nos chères gallinacées sont comme nous, intolérantes à la solanine que contient la pomme de terre crue. Si vous souhaitez leur en donner, faites-les cuire, tout simplement.

# Avec des pommes de terre germées

Vous les avez oubliées dans un placard et elles ont fini par germer? Voici deux façons de les réutiliser!

## PEINTURE

D'un rendu mat, la peinture de pommes de terre s'applique sur les murs d'une pièce enduits ou sur une couche d'acrylique préalablement poncée. Naturelle, économique et très résistante, elle peut être teintée avec des pigments naturels.

**Ingrédients pour 10 m<sup>2</sup>:** 300 g de pommes de terre (à chair farineuse de type Bintje, plus riche en amidon que les pommes de terre à chair ferme) (le liant), 300 g de blanc de Meudon (la charge), 100 g de pigment et 1 l d'eau (le diluant)

**1** Retirez les germes des pommes de terre et épluchez-les soigneusement. Lavez-les et coupez-les en deux.

**2** Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante.

**3** Égouttez-les et mixez-les avec 600 ml d'eau de cuisson jusqu'à l'obtention d'une colle épaisse et sans grumeaux (utilisable telle quelle).



**4** Fouettez le blanc de Meudon avec 300 ml d'eau froide et versez ce mélange sur la colle à la pomme de terre.



**5** Délayez les pigments avec 100 ml d'eau froide, puis ajoutez-les à votre peinture en mixant pour une texture bien homogène. Tamisez si besoin à travers une grande passoire fine.



**6** Appliquez la peinture avec un gros pinceau, 2 à 3 couches, avec 12 h de séchage entre les couches.

Facultatif: finalisez avec une couche de cire d'abeille pour un rendu patiné.

## PLANTS

**1** À la floraison des lilas, d'avril à juin, creusez des sillons de 20 cm et espacés de 50 cm. Posez une pomme de terre tous les 30 cm, germe vers le haut. Refermez les sillons avec de la terre bien émiettée, sans tasser.

**2** Lorsque le plant atteint 20 cm de haut, « buttez » en ramenant de la terre contre les tiges.

**3** Récoltez après la floraison et lorsque le feuillage est fané, en arrachant les pieds délicatement.

## COLLE

La pomme de terre est riche en amidon, une molécule de sucres complexes connue pour sa texture élastique. Quand on mixe ce légume avec un peu d'eau, on obtient une colle. C'est pourquoi lorsque l'on prépare une purée, on la passe dans un moulin à légumes ou un presse-purée et non au mixeur. Elle devient sinon élastique et presque immangeable!

# POMME ET POIRE

À croquer, en jus, en compote, en tarte... on ne compte plus les recettes réalisées avec ces délicieux fruits d'automne qui nous accompagnent jusqu'au début du printemps. Tout est bon, de la chair à la peau et aux trognons que l'on peut transformer en gelée ou en cuir de fruits.

## Jus de pomme

Si vous habitez une région à pommes ou que vous avez accès à un verger, produisez votre propre jus de pomme. Vous serez fier d'en remplir vos placards ou de les offrir.

### AVEC UN EXTRACTEUR À JUS CLASSIQUE

Le jus de pomme obtenu est ultra-fruité, délicieux, riche en vitamines et nutriments, mais doit être bu dans les 3 à 6 jours.

- 1 Lavez les pommes. Coupez-les en quartier, sans les éplucher.
- 2 Passez-les à l'extracteur.
- 3 Versez le jus frais dans des bouteilles en verre. Conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Si, passé ce délai, le jus pétille, c'est qu'il a légèrement fermenté. Cela reste un processus naturel qui ne doit pas vous inquiéter. Vous pouvez alors boire ce jus dans un délai de 2 à 3 jours supplémentaires.

### AVEC UN EXTRACTEUR À JUS À VAPEUR

Cet appareil a l'avantage de produire de grandes quantités de jus et de permettre de les conserver 1 an. Moins nutritifs que les jus crus, les jus ainsi obtenus rivaliseront tout de même haut la main avec ceux achetés dans le commerce.

Cet extracteur est composé de 3 paniers en inox qui permettent d'extraire et de pasteuriser le jus. En portant à ébullition l'eau contenue dans le récipient du bas, la vapeur s'élève et pénètre dans les fruits situés dans le panier supérieur. Cette vapeur permet de libérer le jus qui s'écoule alors dans le récipient intermédiaire. Le jus reste à environ 80 °C et devient pasteurisé. Remplissez ensuite vos bouteilles avec le tuyau de l'extracteur.

*Pour ces deux méthodes, conservez vos bouteilles en verre à bouchons à vis durant l'année, nettoyez-les avec un goupillon et de l'eau bouillante savonneuse.*

### JUS DE POMME V.S. JUS D'ORANGE

Certains foyers sont de grands consommateurs de jus de fruits... et donc de briques alimentaires. En tête de liste: le jus d'orange, indétronable. Sa production intense à des milliers de kilomètres fait réfléchir et devrait nous inciter à en boire moins et à le remplacer par d'autres jus de fruits, comme le jus de pomme. Certes les productions locales et bio sont plus onéreuses, mais elles sont souvent conditionnées dans du verre et bien meilleures. Certaines marques proposent du jus dans des Bag In Box® de 5 l, à conserver jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur, mais derrière l'emballage en carton se cache un sac plastique à usage unique non recyclable.

## Avec des pommes abîmées

Les pommes bio ou du jardin, non traitées, peuvent être piquées, tavelées, abîmées ici et là. Ne les jetez pas pour autant ! Triez-les, épluchez-les, délogez les parties pourries avec la pointe d'un couteau pour ne garder que la chair. Celle-ci peut être :

- ▶ transformée en jus, à l'extracteur de jus ;
- ▶ émincée finement, mise à sécher, découpée en petits morceaux puis mélangée dans un muesli maison, un cake aux fruits ;
- ▶ transformée en compote, à congeler ou à stériliser ;
- ▶ elle-même transformée en pâte de fruits en faisant cuire à feu vif jusqu'à épaississement le même poids de compote que de sucre, à faire sécher 24 h avant de la couper en cubes et de rouler les morceaux dans du sucre.

## Avec des pommes peu goûteuses

Redonnez-leur une seconde vie en les transformant en chips.

- 1 Lavez-les, séchez-les puis émincez-les avec une mandoline.
- 2 Disposez-les sur une grande plaque à pâtisserie et saupoudrez-les de sucre vanillé.
- 3 Faites-les cuire au four à 80 °C pendant 2 h.





### LE PRIX DES POMMES

Il a clairement augmenté au fil des années, notamment en bio. Quelques idées pour diminuer votre budget. Sur les marchés, certains producteurs vendent des sacs de pommes à compote (un peu abimées) deux fois moins chères que des pommes « parfaites ». Dans les AMAP ou les coopératives bio, elles sont achetées en gros et restent moins chères que les pommes vendues en épicerie bio. Inspectez les jardins ouvriers ou les vergers et demandez aux propriétaires si vous pouvez vous servir. Une bouteille de vin en troc contre 4 à 5 kg de pommes qui vont pourrir au sol, cela se fait !





## Avec les épluchures et les trognons

La recette la plus connue, la plus bluffante, est certainement celle de la gelée de pommes aux épluchures et aux trognons. Si vous ne disposez pas de grandes quantités de pommes, vous pouvez très bien congeler dans un sac au fur à mesure de votre consommation. Ensuite, faites-les cuire directement dans une marmite avec de l'eau à niveau. La gelée de pommes se déguste sur des tartines de pain, peut être nappée sur un biscuit roulé ou utilisée pour abricoter une tarte.

### GELÉE DE POMMES OU DE POIRES AUX ÉPLUCHURES

**Préparation:** 45 min – **Cuisson:** 1 h – **Conservation:** 1 an

**Ingrédients pour 3 pots de 300 g :** 2 kg d'épluchures, de trognons et de pépins de pommes/poires bio ou sauvages (ou la partie solide des pommes réduites en jus à l'extracteur), le jus d'un citron, de l'eau, du sucre en poudre

**1** Mettez les épluchures, les trognons et les pépins de pommes dans une grande marmite, ajoutez le jus de citron et mélangez. Recouvrez d'eau à niveau (environ 1,5 l).

**2** Faites chauffer à feu vif jusqu'à ébullition, puis baissez le feu. Laissez cuire à feu modéré et à découvert pendant 30 min, sans mélanger.

**3** Disposez au fond d'une passoire un linge fin. Versez les morceaux de pommes cuites dans la passoire placée au-dessus d'un grand saladier pour récupérer le jus. Laissez-le s'écouler lentement pendant 4 h, sans presser ni mélanger.

**4** Pesez le jus obtenu (environ 1,7 litre) et versez-le dans une bassine à confiture.

**5** Ajoutez la moitié de sucre en poudre (soit environ 800 g), mélangez et portez doucement à ébullition. Faites cuire la gelée à feu vif pendant environ 20 à 25 min, jusqu'à 106 °C.

**6** Versez la gelée chaude dans les pots bien propres et vissez les couvercles.

**À SAVOIR :** ne jetez pas la peau et les trognons de pommes cuites, ils vont vous servir à réaliser la recette suivante !

### CUIR DE TROGNONS DE POMMES

Un cuir, c'est une compote de fruits étalée finement, puis déshydratée lentement. Au bout de quelques heures, quand l'eau du fruit s'est évaporée, il en résulte un disque de fruit sec, fin et souple comme du cuir. À déguster comme bonbon, à enrouler autour d'une bûche maison...

**Préparation:** 35 min – **Séchage:** de 4 à 6 h – **Conservation:** 3 mois

**Ingrédients pour 1 cuir de 40 cm x 40 cm (2 personnes) :** 400 g d'épluchures et de trognons cuits [lire la recette précédente], 1 c. à s. de jus de citron, 40 g de sucre blond de canne

**1** Mixez tous les ingrédients ensemble avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une purée. Passez-la à travers un tamis pour filtrer peau, pépins et queues de pommes.

**2** Étalez finement (3 mm max.) la compote obtenue sur une feuille de papier sulfurisé ou sur les feuilles flexibles fournies avec votre déshydrateur. Laissez sécher au déshydrateur ou au four à environ 45-50 °C. Le cuir est prêt quand il se détache facilement, comme une feuille de papier. Conservez-le enveloppé dans du papier sulfurisé, au sec, à l'abri de la lumière.

**À SAVOIR :** réalisez d'autres cuirs de fruit plus simplement avec des abricots, des pêches, des kiwis, des figues (180 g) mixées (crus) avec 40 g de sucre.

# PRODUITS LAITIERS ET LAITS VÉGÉTAUX

*Entre les papiers d'emballage des fromages, les pots en plastique des yaourts et les briques de lait... on cumule les déchets avec les produits laitiers. Avec un minimum d'organisation, on peut grandement les limiter et continuer de se faire plaisir.*



## Avec le lait

*16 milliards de pots de yaourt sont consommés chaque année en France... Seulement 1/3 des Français ont actuellement le droit de les mettre dans la poubelle jaune, les 2/3 les jettent dans la poubelle verte. Achetez vos yaourts de préférence dans des pots en verre (à mettre dans la benne à verre) ou bien faites-les maison, c'est facile!*

### YAOURTS

- 1** Dans une casserole, faites bouillir 1 l de lait (surtout s'il est cru, sinon ce n'est pas nécessaire d'aller jusqu'à l'ébullition).
- 2** Laissez-le refroidir jusqu'à 50 °C.
- 3** Ajoutez 1 yaourt et fouettez. Le mélange doit faire entre 42 et 45 °C.
- 4** Répartissez-le dans des pots en verre bien propres ou dans un grand récipient en verre.
- 5** Laissez fermenter pendant 8 h :
  - dans une yaourtière qui va maintenir automatiquement les 45 °C;
  - dans une cocotte-minute en disposant au fond de l'eau à niveau portée à 50 °C et au-dessus un couvercle. Enveloppez-la avec une couverture et placez-la au four/déshydrateur réglé à 50 °C, ou au soleil ou dans votre voiture en été ou près du poêle à bois en hiver.
 Placez les yaourts au réfrigérateur au moins 4 h. Ils sont meilleurs au bout de 48 h.

### COMMENT OBTENIR UN LAIT À 50 °C SANS THERMOMÈTRE DE CUISSON ?

Première solution, ancestrale, le test du doigt ! Trempez-le dans le lait. Il doit pouvoir y rester 7 secondes sans sensation de brûlure. Si au bout de la 8<sup>e</sup> seconde, ça picote, c'est que vous êtes bien à 50 °C. Sinon voici cette formule très utile. On mélange simplement une certaine quantité de lait bouillant (à 100 °C donc) avec une certaine quantité de lait tempéré (à environ 20 °C).

$$\frac{(\text{Masse n}^{\circ} 1 \times \text{Température n}^{\circ} 1) + (\text{Masse n}^{\circ} 2 \times \text{Température n}^{\circ} 2)}{\text{Masse n}^{\circ} 1 + \text{Masse n}^{\circ} 2}$$

$$\text{Exemple : } \frac{(400 \text{ ml de lait } \times 100 \text{ }^{\circ}\text{C}) + (600 \text{ ml de lait } \times 20 \text{ }^{\circ}\text{C})}{1000 \text{ ml}} = 52 \text{ }^{\circ}\text{C}$$

Les fromages industriels sont tout sauf zéro déchet : papiers en plastique, carton, aluminium... Achetez-les plutôt chez le fromager du coin, sur les marchés, en magasin bio à la coupe ou en direct chez les producteurs, râpez votre gruyère, et vous n'aurez quasiment plus d'emballages à jeter. À noter que les emballages en papier se compostent sans problème ou s'utilisent pour allumer le feu de cheminée ou le barbecue.

## Avec la croûte du fromage

Certains la dévorent, d'autres la retirent, car elle est trop dure ou trop aromatique. Si vous faites partie de cette deuxième catégorie, ne la jetez pas. Évidemment, on ne consomme pas les croûtes recouvertes de cire ou de paraffine (édam, gouda), mais les croûtes naturelles de fromages à pâte pressée cuite (beaufort, comté, emmental) ou non cuites (cantal vieux, mimolette extra-vieille), oui !

- Donnez-les à votre chien, à vos poules, ils les adorent.
- Hachez-les finement et ajoutez-les sur un gratin de pâtes, de légumes, dans un pesto, une soupe de légumes, un plat mijoté pour les corser (environ 1 c. à s.).
- Réalisez avec des biscuits salés...

### BISCUITS APÉRO AUX CROÛTES DE FROMAGE ET AU POIVRE

- 1 Concassez grossièrement 40 g de sarrasin cru. Mélangez-le dans un saladier avec 160 g de farine et 1 c. à c. de sel. Ajoutez 60 g de beurre coupé en dés et 60 g de poudre de croûtes de fromage. Travaillez l'ensemble du bout des doigts, puis incorporez 40 g d'eau.
- 2 Façonnez la pâte en forme de boudin. Saupoudrez toute sa surface de poivre broyé et placez-le 1 h au frais. Préchauffez le four à 180 °C.
- 3 Coupez le boudin en tranches de 1 cm de large et faites-les cuire pendant 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### CLOCHE À FROMAGE

Il n'est pas obligatoire de conserver vos fromages au réfrigérateur. Un garde-manger disposé dans une pièce fraîche fait très bien l'affaire. Sinon, vous pouvez opter pour cette cloche à fromage-maison qui vous prendra 10 secondes, montre en main !

Enfilez un vieux collant sur l'abat-jour, faites un nœud en haut à l'intérieur et voilà ! À noter que cela fonctionne avec les abat-jour ayant des barres qui relient les cercles inférieurs et supérieurs.



## Avec les emballages

- Boîte à camembert : utilisez-la comme gabarit pour réaliser de grandes étoiles en aiguilles de pin [lire page 150] ou comme boîtes de rangement (à peindre).
- Pots de yaourt en verre : réutilisez-les pour faire vos yaourts-maison ou comme bougeoirs ou photophores.
- Pots de petits-suisses en plastique : utilisez-les comme moule pour un déodorant [lire page 156] ou des glaces-maison.

## Laits végétaux

Nous sommes de plus en plus nombreux à apprécier ces « laits », bien moins lourds à digérer que le lait de vache et pouvant être utilisés de la même manière en cuisine comme en pâtisserie. Il s'agit de jus composés de céréales (riz, avoine, épeautre), d'oléagineux (amande, noisette, coco) ou de légumineuses (soja), d'eau, auxquels on ajoute parfois du sel, du sucre, des épaississants ou des épices. L'intérêt de les faire chez soi est aussi bien économique qu'écologique (fini les briques alimentaires qui partent à la poubelle). Il n'est cependant pas toujours facile de faire des laits aussi bons que dans le commerce. Voici nos recettes gourmandes !

### RECETTE DE BASE

**1** Faites tremper les graines selon le temps indiqué. Jetez l'eau de trempage (dans les plantes par exemple) et rincez-les bien.

**2** Disposez les graines, le sucre et les autres ingrédients (épices) dans un blender avec l'eau (ou dans un saladier avec un mixeur plongeant, mais le broyage/émulsion sera moins efficace) et mixez pendant 30 s. Faites des pauses si nécessaire pour éviter la surchauffe de l'appareil et des graines.

**3** Filtrez à travers une passoire recouverte d'un linge fin. Versez dans une bouteille en verre et conservez jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Pour chaque utilisation, secouez bien la bouteille.

### RECETTE EXPRESS AVEC DES PURÉES OLÉAGINEUSES

Disposez 1 grosse cuillerée (environ 40 g) de purée oléagineuse [lire page 20] avec 250 ml d'eau filtrée dans un shaker et secouez.

### CRÈME VÉGÉTALE

Divisez la quantité d'eau par 2, par exemple: 100 g d'amandes/noisettes pour 400 à 500 ml d'eau.

FORMULE DE BASE	100 G D'AMANDES, DE CÉRÉALES...	900 ML D'EAU FILTRÉE	TREMPAGE	1 À 2 C. À S. DE SUCRE	AUTRES
AMANDE À L'ORIENTALE	100 g d'amandes entières	X	12 h	1 c. à s. de miel d'oranger	1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
AVOINE-LIN	100 g de flocons d'avoine	X	4 h	1 c. à s. de sirop d'agave	1 c. à s. de graines de lin mixées
CHOCO-NOISETTE	100 g de noisettes	X	12 h	2 c. à s. de sucre de canne	1 c. à s. de cacao
MILLET-CAJOU	70 g de millet cuit, 50 g de noix de cajou	X	8 h (cajou uniquement)	1 c. à s. de sucre de canne	1 pincée de cannelle
RIZ-AMANDE	130 g de riz cuit (40 g cru)	X	Aucun	1 c. à s. de sirop d'agave	1 c. à s. de purée d'amandes

### LAIT DE SOJA

C'est un lait qui se prépare différemment des autres laits végétaux.

**1** Faites tremper 130 g de soja jaune dépelliculé pendant 2 jours. Rincez les grains et mixez-les avec 300 ml d'eau.

**2** Faites chauffer ce mélange sur le feu pendant 30 min (pas moins, pour réduire notamment l'acide phytique qu'il contient et qui est toxique) dans une casserole haute, car en chauffant, il mousse et peut déborder.

**3** Filtrez à travers un linge fin et pressez au maximum.

**CONSEIL :** 30 min de cuisson pour 1 l de lait, ce n'est pas très économique. Multipliez par 4 ou 5 la recette, utilisez une grande marmite et congelez votre lait de soja dans des briques alimentaires de récup parfaitement propres (remplies au 3/4).

**Que faire du résidu sec, l'okara ?**

Pour le cuisiner, reportez-vous à la page 20.

## Avec des yaourts et des laits à date

### JUS POUR MORDANCER LES TISSUS À TEINDRE

S'il vous reste une grande quantité de lait-maison (de 4 à 5 jours) ou de lait du commerce (+ de 7 jours), qui n'est plus consommable, mais qui n'est pas encore rance ou nauséabond, utilisez-le pour préparer des tissus à teindre [lire page 23]. Cette étape permet à la teinture d'intensifier la couleur sur le tissu et de la faire durer. La richesse en protéines du lait et des yaourts va « nourrir » la fibre végétale (coton, lin).

Faites tremper les tissus dans les yaourts dilués avec de l'eau ou du lait. Ils doivent être totalement immergés. Laissez macérer 2 jours dans un lieu frais. Rincez abondamment et lavez au savon pour retirer les odeurs.

**À SAVOIR :** ce jus peut être réalisé à partir de lait végétal ou animal, mais on préfère le premier qui a le mérite de ne pas cailler à température ambiante.

### UNE COLLE POUR ÉTIQUETER LES POTS DE CONFITURE

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez un carré de papier avec du lait et collez l'étiquette sur le pot, c'est tout !



# SACS EN PLASTIQUE

*Depuis 2016, la distribution de sacs en plastique fin est interdite en caisse. Les sacs sont payants, plus solides, en kraft, ou en plastique biosourcé et biodégradable dans les composts domestiques. Cependant, malgré tous ces efforts, le meilleur déchet sera toujours celui qu'on ne produit pas ! Privilégiez donc toujours les sacs à vrac et les plus grands sacs de courses en tissu. Pensez à en avoir toujours sur vous pour ne pas être pris au dépourvu.*

## Avec des vieux sacs en kraft

► Enfermez vos fruits et vos avocats dedans avec une banane ou une pomme. L'éthylène dégagé par ces derniers accélérera leur mûrissement.

► Enfilez les sacs en kraft sur vos bords de macérats [lire page 101] pour les protéger des UV du soleil.

► Lors de vos promenades nature, ayez toujours sur vous des sacs en kraft pour les cueillettes improvisées. Ayez aussi toujours deux sacs en plastique dans votre sac. L'un pour faire office de gant, l'autre pour y accueillir les déchets ramassés par terre.

► Pensez à mettre vos sacs en kraft abîmés au compost pour y apporter du carbone.

### TRANSFORMER UN SAC EN PELOTE

- 1 Découpez le sac en bandes parallèles en vous arrêtant à 5 cm.
- 2 Découpez en biais comme sur la photo.
- 3 Faites vos pelotes.



Le sac en plastique peut aussi être upcyclé de manière créative. Les échantillons ci-contre, vous présentent différentes techniques d'upcycling de sacs en plastique inspirées de l'artisanat du monde.

#### A F CROCHET ET TRICOT

Une fois transformés en pelotes [lire ci-contre], on peut facilement crocheter et tricoter les sacs fins. Faites des fils de 2 cm de large et utilisez des aiguilles et crochets n° 5 environ.

#### B TRESSAGE

Vous pouvez tresser 3 fils et coudre ces tresses en escargot pour réaliser toutes sortes de créations selon la méthode expliquée à la rubrique tee-shirt [lire page 178].

#### C COUTURE

Vous pouvez facilement découper et coudre les grands cabas de supermarché. Leur toile est intéressante pour son caractère résistant et perméable et ses imprimés.

#### D PLASTIQUE FUSIONNÉ

C'est une pratique très créative qui consiste à superposer plusieurs couches de sacs - au moins 3 pour le fond - et à y créer un décor en surface en découpant d'autres sacs. Des filets à oranges marchent bien également et donnent un bel effet graphique. Finissez en recouvrant votre composition d'un sac fin transparent. Fusionnez ce milléfeuille entre 2 feuilles de papier cuisson avec un fer à repasser. Commencez par la température la plus basse, passez le fer sur toute la surface quelques secondes à chaque endroit. Travaillez obligatoirement dans un lieu aéré pour ne pas être incommodé par les odeurs.

#### E TISSAGE

Si vous possédez un métier à tisser, vous pouvez réaliser facilement ces tissages qu'on imagine bien devenir de superbes sacs ou tapis. Il suffit de réaliser les pelotes [lire ci-contre].



A



B



C

D



E

F



## Avec du plastique argenté et du papier bulle

### ÉTUI À GOURDE ISOTHERME

Vous pouvez créer des contenants isothermes avec les paquets d'emballage à l'intérieur argenté et des morceaux de papier bulle ou de mousse comme ceux utilisés dans les sacs pour le transport des produits congelés.

**1** Découpez un grand rectangle de mousse et un grand rectangle de plastique argenté. La largeur de ce rectangle doit être égale à la hauteur de votre gourde + 3 cm. Pour la longueur, vérifiez simplement que vous pouvez enrouler votre gourde trois fois dedans.

**2** Superposez les deux rectangles et enroulez-les autour de votre gourde. Vous obtenez un tube de plusieurs couches.

**3** Scotchez-les pour les maintenir en tube.

**4** Avec les chutes, réalisez un fond pour votre étui sur le même principe. Scotchez le fond et les parois du tube. Vous pouvez l'introduire dans une jambe de jean, par exemple, que vous aurez cousue comme la panier page 114 et vous obtiendrez une housse à fermer par un lien.



## Avec un sac de supermarché

### PLAID IMPERMÉABLE

Réalisez une nappe de pique-nique ou un joli plaid imperméable grâce à un patchwork de sacs de supermarché.

**1** Après avoir choisi votre tissu et ses dimensions, réunissez suffisamment de sacs, découpez-les et placez-les sur votre tissu pour composer un patchwork harmonieux.

**2** Faites des découpes bien droites pour éviter que l'ensemble ne gondole. Cousez ensuite les morceaux ensemble en les superposant et en les joignant grâce à un point zigzag large à la machine à coudre.

**3** Quand vous avez cousu tout le patchwork, retournez-le, la face contre la face du tissu. Épinglez et cousez tout autour à 2 cm du bord en laissant une ouverture pour retourner le tout.

**4** Retournez l'ensemble et surpiquez tout autour à 1 cm du bord en en profitant pour fermer l'ouverture.

## Avec des sacs en plastique et en kraft



### CARNET À LA COUVERTURE TISSÉE

Tisser des sacs en plastique s'avère facile, mais il est difficile de réaliser des grandes surfaces quand on ne possède pas un métier à tisser adéquat.

Voici une idée pour utiliser vos petits tissages : ce carnet a une couverture en tissage de sacs de légumes en kraft, et d'autres détails récup qui ne vous auront pas échappé, comme une capsule de canette de soda en guise de fermeture, un lien en ficelle de sac plastique façon *baker's twine* et une tranche en chute de plastique fusionné. Reportez-vous à la page 147 pour découvrir la reliure japonaise utilisée pour ce carnet.



### PORTE-CHÉQUIER EN PLASTIQUE FUSIONNÉ

Ce porte-chéquier est très facile à faire et constituera un cadeau original et 100 % récup grâce à sa fermeture élastique en vieux joint de conserve.

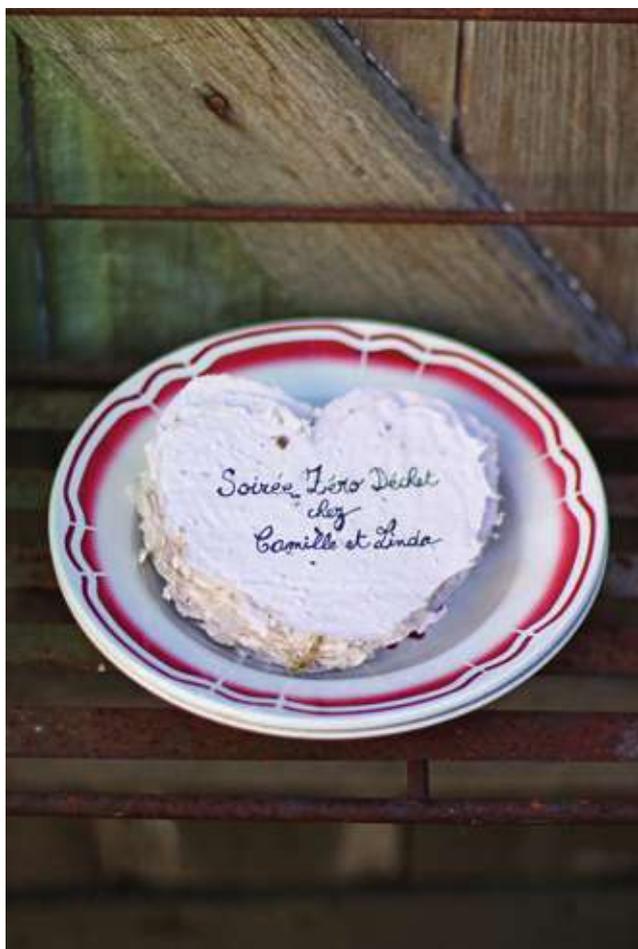
- 1 Réalisez un fusionnage comme expliqué page 168.
- 2 Découpez dedans un rectangle selon les dimensions suivantes : largeur = largeur de votre chéquier + 3 cm ; longueur = hauteur de votre chéquier x 3,5. Vérifiez vos mesures : vous devez pouvoir replier votre rectangle en 3 de manière à créer une poche pour enfermer la dernière page de votre chéquier et ensuite rabattre le dessus sur le chéquier.
- 3 Arrondissez les coins supérieurs et cousez à la machine au point zigzag tout le tour du rectangle.

- 4 Puis cousez au même point zigzag la poche intérieure en prenant soin d'insérer en même temps l'élastique.
- 5 Pour ce dernier, découpez la partie arrondie et vérifiez que vous avez une longueur suffisante en insérant votre chéquier dans le porte-chéquier pour ajuster la tension nécessaire.

# C'EST LA FÊTE !

*Qui a dit que l'on ne pouvait pas s'amuser en mode zéro déchet ? La réussite d'une fête ne doit pas se mesurer au nombre de cadavres de bouteilles et aux sacs-poubelle éventrés par terre au petit matin. Si vous comptez recevoir beaucoup de monde pour une grande occasion, voici quelques trucs et astuces qui vous aideront à ne pas vous laisser rattraper par les déchets.*





### DES INVITATIONS QUI DONNENT LE TON !

Dites-le avec des fleurs ! Invitez vos amis à votre mariage ou à votre anniversaire en leur envoyant une jolie carte à planter. Reportez-vous page 145 pour faire vos cartes.

Voici tout de même quelques conseils à adopter pour ce type d'événements. Choisissez des papiers les plus naturels possible, sans encres qui pourraient altérer les graines : kraft, anciennes feuilles de dessin, quelques feuilles de papier toilette... Prenez des graines petites ou plates. Versez-les directement dans l'eau avec la pâte à papier, cela permettra de les enfermer dans la fibre de cellulose. Procédez rapidement au séchage des feuilles. Utilisez des cadres de petite taille, cela vous évitera du découpage et permettra de créer des cartes à l'aspect très artisanal. Dès la fin de leur création, mettez-les sous presse 1 h et séchez-les aussitôt pour ne pas lancer la germination. Conservez-les à l'abri de l'humidité. Pour écrire un long texte dessus, préférez les tampons.



### PRÉSENTOIRS EN VAISSELLE ANCIENNE

Ces présentoirs vous feront gagner de la place sur votre buffet et lui donneront un air bohème.

Percez des assiettes et des bols en faïence avec une perceuse munie d'un foret adapté. Pour éviter que la faïence s'effrite, recouvrez les zones à percer de scotch de peintre et percez par-dessus. Sciez des morceaux de bois de 4 cm de diamètre environ et fixez-les à la vaisselle grâce à des vis. Utilisez aussi des rondelles pour stabiliser la vis si le trou est trop gros. Quand vous placerez la vaisselle entre deux morceaux de bois, il faudra en décaler un par rapport à l'autre et réaliser deux trous.

## NAPPES EN TISSU

Chinez des grands draps blancs qui vous serviront de nappes et que vous pourrez teindre joliment. Si vous voulez proposer des serviettes de table à vos invités, vous en trouverez différents modèles en vide-greniers également.

## BAR À JUS

Pour vous épargner l'achat de dizaines de bouteilles de jus de fruits et de sodas, réalisez des boissons-maison que vous proposerez à vos invités dans de grandes bonbonnes en verre chinées en brocante. Rendez-vous page 127 pour réaliser, par exemple, une pastèque-cubi.

## PAILLES EN BAMBOU

Si vous souhaitez proposer des pailles lors de votre fête, vous pouvez les fabriquer en bambou. Choisissez des tiges de 1,5 cm de diamètre environ et sciez les tronçons entre les nœuds de la tige. Avec un papier de verre, poncez les extrémités.



## Adieu la vaisselle en carton !

*C'est la condition sine qua non pour éviter les déchets et c'est aussi un confort non négligeable que vous allez offrir à vos convives. Rien de plus désagréable que de manger dans une assiette en carton avec des couverts en plastique. Pour boire, pensez aux Eco cups glanées au fil de vos festivals préférés, ou bien fabriquées et commandées spécialement pour l'occasion (fête, événement...) et qui feront office de cadeaux souvenirs pour les invités. Pour les assiettes et les couverts, pensez à en chiner spécialement en brocante pour avoir suffisamment de stock. Quant au lavage, ajoutez une quatrième bassine remplie d'eau près du coin poubelle et demandez aux invités de mettre leurs assiettes sales dans l'eau, la vaisselle en sera facilitée le lendemain.*

## BASSINES À DÉCHETS

Installez des bassines en fer-blanc dédiées au tri des poubelles. Une petite avec couvercle pour le compost, une grande (voire deux ou trois!) pour le verre, une troisième si besoin pour les déchets cartonnés. Avec du blanc de Meudon mélangé à un peu d'eau, notez directement sur les bassines ce qu'elles doivent récolter. On trouve très facilement ces bassines en vide-greniers.



# Décorations naturelles

Les idées ne manquent pas pour créer des décorations simples, réutilisables et compostables.

## BOULES DÉCORATIVES EN BRANCHAGES

Pour réaliser ces boules, il faut un arbuste grimpant qui fait des lianes comme une clématite, une glycine ou un jasmin par exemple. Débarrassez les lianes de leurs feuilles et des petites branches et faites-les tremper 1 h au moins dans un seau d'eau pour les assouplir. Vous devez pouvoir les arrondir sans qu'elles cassent. Le plus facile est de commencer par entourer 1 ou 2 lianes autour d'un ballon (idéalement un peu dégonflé). Cela fera une plus belle sphère. Ôtez le ballon dès que vous sentez qu'il n'aura plus la place de passer à travers les branchages. Pour améliorer la tenue des branches, travaillez avec des lianes pas trop longues, car vous allez chercher à les passer sur et sous les branches. Vous pouvez laisser une ouverture assez large pour y introduire un bocal et une bougie pour créer un photophore.



## LUMIÈRES TOUTES SIMPLES

Vous pouvez réaliser des photophores en plaçant des bougies dans des bocaux en verre, en utilisant des lampes à huile [lire page 41], mais faites bien attention de ne pas placer ces lampes dans des endroits sans surveillance, surtout si vous recevez beaucoup de jeunes enfants. Vous pouvez également chiner des guirlandes de guinguette qui apportent indéniablement une touche festive. Toutefois, utilisez des ampoules B22 LED, car les ampoules d'origine sont très gourmandes en électricité.

## GUIRLANDES EN TISSU

Il suffit d'accrocher une guirlande quelque part pour se sentir d'humeur festive. Privilégiez les guirlandes réutilisables, en tissu plutôt que les guirlandes en papier qui vieillissent très mal. Si vous ne pratiquez pas la couture, réalisez des guirlandes toutes simples avec des morceaux de tissus colorés découpés en bandelettes que vous nouerez autour d'un fil ou agrafez des triangles de vieux papiers ou en toile cirée sur un fil pour réaliser une guirlande de fanions.

## COURONNE VÉGÉTALE

Récupérez un cercle sur un vieil abat-jour. Déchirez des bandes de tissu de 2 cm de large sur 40 cm de long environ et enroulez-les autour du cercle (collez les bandes entre elles pour les raccords). Glanez des petites branches, des tiges de lavande, des succulentes, etc. que vous nouerez sur le cercle avec un fil de coton de la même couleur que les végétaux. (Les succulentes pourront être replantées après sans souci.) Vous pouvez ajouter une petite guirlande avec un message en accord avec l'occasion.

---

## Repas à thème

*Essayez de vous lancer dans un thème culinaire, propice à la découverte, aux discussions et échanges de recettes entre invités. Certaines cuisines du monde se prêtent plus au buffet ou aux grandes quantités, comme la cuisine libanaise avec tout son lot de mezze (taboulé, houmous, caviar d'aubergine...); la cuisine indienne qui peut se révéler très économique avec un simple curry de légumes, un dhal de lentilles et du riz parsemé de coriandre; la cuisine mexicaine, très conviviale avec des tacos, du guacamole et des poivrons grillés.*



# SALADE

*À déguster en début de repas pour nous mettre en appétit, au milieu pour « faire passer » une raclette ou à la fin pour faciliter la digestion, la salade apporte une vague de fraîcheur bienvenue dans nos assiettes. Pour bien la conserver ou la recycler, il existe pas mal d'astuces, suivez-nous !*

## Récolter des salades sauvages

Au printemps, ces salades ne sont pas généreuses et pommées comme les variétés potagères, mais sont le plus souvent plaquées au sol en rosette, parfois polymorphes, douces ou amères, tendres ou avec de la « mâche ». Pissenlit, doucette, plantain, mouron des oiseaux, laiteron maraîcher, chicorée, cousteline sont des plantes faisant partie intégrante d'un savoir-cueillir rural autrefois légion, hier quasi oublié, aujourd'hui sur le retour. Comme pour les champignons, n'hésitez pas à faire des stages botaniques [lire page 192] pour apprendre à les reconnaître.

## Laver et conserver les salades

Aussitôt ramassée ou achetée, aussitôt placée au frais. La salade flétrit très vite à température ambiante, à moins de faire tremper sa racine dans un verre d'eau. Lavez-la dans 2 à 3 bains d'eau froide (ou 4 à 5 bains si elles sont sauvages). Utilisez un saladier pour que la terre puisse retomber au fond, plutôt que de faire couler l'eau dans une passoire. Ajoutez du vinaigre blanc si elle est vraiment terreuse. Essorez-la dans une essoreuse ou à l'ancienne, dans un torchon à l'extérieur. Pour la conserver, oubliez les sacs en plastique et enveloppez-la dans un torchon bien noué et passé rapidement sous l'eau fraîche. Elle se garde ainsi 2 jours au réfrigérateur.

## Assaisonner les salades

L'assaisonnement est l'élément culinaire caractéristique de la salade dont l'étymologie se recoupe avec les ingrédients utilisés pour la mettre en valeur. « Salade » vient en effet de « sel » et son équivalent latin *acetarium* vient d'*acetum* (vinaigre). Sans la vinaigrette, le plat disparaît ! Pour les salades sauvages plus épaisses/coriaces, salez, laissez reposer 20 min pour les attendrir, puis ajoutez la vinaigrette. Le vinaigre balsamique, la sauce soja, les noix, les amandes, les carottes et les betteraves râpées atténuent l'amertume de certaines salades. L'ail haché les sublime.

## Avec un reste de salade confite

Certains raffolent des salades confites, d'autres détestent leur texture molle. Si vous faites partie du deuxième clan, il existe quelques idées étonnantes pour les recycler :

- Si vous en avez en quantité suffisante, mixez-la avec quelques amandes ou noisettes et transformez-la en pesto à déguster avec des pâtes.
- Réalisez une omelette, ajoutez la salade confite, mélangez et faites-la cuire à la poêle ; vous pouvez également l'intégrer à une quiche.
- Préparez une soupe avec 2 pommes de terre farineuses coupées en dés et un oignon haché, à faire bouillir 15 min, puis ajoutez le reste de salade en fin de cuisson. Mixez, versez un peu de crème et assaisonnez.

## Avec une salade un peu défraîchie

- Souvent, un simple bain suffit à raviver une salade un peu flétrie. Disposez-la dans un saladier d'eau et placez-le quelques heures au réfrigérateur.
- Sinon, triez-la, lavez-la et faites-la revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, comme vous le feriez avec des endives. Préparez une béchamel (500 ml de lait de soja + 200 ml de crème soja + 50 g de farine de blé ou de riz fouettés dans une casserole et portés à ébullition). Ajoutez la salade cuite, salez et poivrez. Versez dans un plat à gratin, saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 30 min.

# TEE-SHIRTS

*Les tee-shirts envahissent nos armoires, ils sont l'emblème de la mode jetable, vendus à des prix très bas, fabriqués à grand renfort de coton OGM et de milliers de litres d'eau. L'empreinte écologique de leur fabrication pèse bien plus que leurs 250 g de fibres... Heureusement, ils peuvent être facilement retaillés, réparés, transformés en sacs de courses. Dans le cas où ils sont trop abîmés, on est parfois tenté de les jeter. Dommage, il existe encore bien des manières de les upcycler : regardez ces tutos ultra-colorés !*

## Avec de vieux tee-shirts

► Découpez-les et transformez-les en chiffons pour le ménage, les travaux, en essuie-tout pour la cuisine.

► Le ventre d'un tee-shirt peut facilement être transformé en sac à vrac. Vous trouverez un tuto récup dans le livre de Camille, Créations zéro déchet.

► Transformez une manche longue de tee-shirt en sac à baguette.

► En cousant le fond du tee-shirt et en découpant les manches et le col de manière à créer des anses, vous obtiendrez un grand sac de course.

► Si le motif central du tee-shirt vous est cher, vous pouvez créer un coussin en coupant le tee-shirt sous les aisselles et en cousant les deux côtés du ventre du tee-shirt.

► Découpez des anneaux dans votre tee-shirt, étirez-les, tressez-les, nouez-les et créez des gros colliers originaux.

► Vous aurez assez de tissu jersey dans un vieux tee-shirt pour vous coudre une culotte en tissu de récup en prenant un patron sur une de vos culottes.

## FICELLE BICOLORE

**Matériel :** vieux tee-shirts, ciseaux

**1** Découpez 2 bandes de la longueur de votre choix et de largeur équivalente (environ 2 cm).

**2** Nouez-les ensemble et attachez-les.

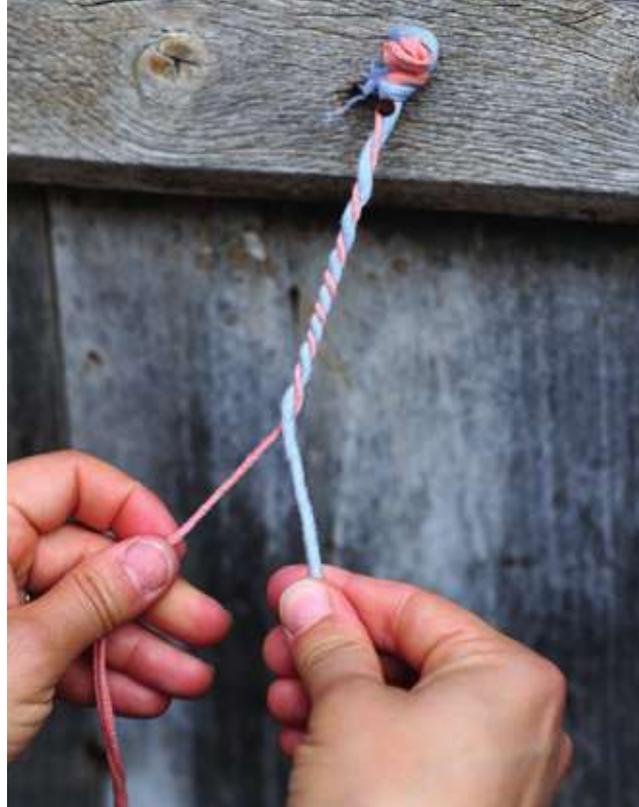
**3** Entortillez chaque bande vers la droite sur une grande longueur, puis enrroulez les 2 bandes l'une sur l'autre dans le sens contraire, c'est-à-dire vers la gauche. Quand vous arrivez au bout d'une bande, vous pouvez la rallonger en faisant un trou à son extrémité et en passant la bande suivante dedans en la repliant un peu - le fait de l'entortiller coïncera solidement la jonction sans qu'il y ait besoin de renforcer davantage. Cependant la corde sera plus épaisse à cet endroit et il vaudra donc mieux décaler les jonctions, c'est pourquoi nous vous conseillons au début de faire des bandes de longueur différente.

## COUPELLE À BIJOUX

**Il s'agit d'un prolongement de la création précédente. Vous pouvez facilement réaliser des coupelles voire des saladiers, panières, etc. sur le même principe.**

**Matériel :** ficelle bicolore, fil de la couleur de votre choix, machine à coudre

Enroulez la corde en escargot et, au point zigzag, cousez-la sur elle-même en veillant à ce que le point soit assez large pour piquer dans les deux cordes enrroulées côte à côte. Quand vous arrivez au bout d'une section de corde, enchaînez simplement avec la suivante en veillant à ne pas laisser de trou entre elles. Pour former des anses, interrompez la couture, courbez la corde pour former une anse, et recommencez à coudre plus loin ; faites de même en face.





## Tissage loom et tawashi tissé

*Vous allez pratiquer ici la technique du tissage loom qui a été popularisée ces dernières années grâce au tawashi tissé. Vos vêtements deviendront des dessous-de-plat, des dessus de chaise ou, bien assemblés, ils pourront former des tapis de salle de bain, des coussins ou des panières.*

**1** Fabriquez un métier à tisser. Prenez un vieux cadre, par exemple, et plantez des clous de 3 cm tout autour, tous les 2 cm. Veillez à mettre les clous les uns en face des autres de chaque côté du cadre. Avec un cadre de 40 x 30 cm, vous pourrez réaliser toutes sortes de créations. Découpez une dizaine de tee-shirts en anneaux de 3 cm de large environ. Pour cela, vous les posez à plat et vous les découpez en partant du bas jusque sous les manches. Le reste, plus difficile à utiliser, peut être mis de côté pour bourrer des coussins.

**2** Pour tisser, fixez verticalement tous les anneaux sur le métier, puis, horizontalement, glissez chaque anneau sur et sous les anneaux verticaux comme sur la photo. Si des anneaux sont trop longs, vous pouvez faire un huit avant de les passer sur les clous, ou les raccourcir en les coupant et en faisant un nœud

**3** Quand vous avez tout tissé, décrochez deux anneaux dans un coin et faites rentrer la deuxième boucle dans la première, relâchez cette dernière. Faites la même chose avec la troisième boucle que vous passerez dans la précédente et ainsi de suite jusqu'au bout. À la fin, coupez la dernière boucle en deux et nouez.

**4** Pour coudre ensemble plusieurs rectangles pour créer des tapis ou des panières, passez un fil de jersey dans les anneaux de chaque côté des rectangles, comme sur la photo.

**À SAVOIR:** pour réaliser une éponge lavable [lire page 87], utilisez un métier plus petit, de 15 x 15 cm, et 5 clous de chaque côté et découpez des chaussettes, des collants ou des manches de tee-shirt.



# TOMATE

*C'est la diva de nos potagers dont on se délecte en été. C'est aussi un produit très rentable pour les supermarchés : en commerce conventionnel, elle reçoit des pesticides et manque de goût ; en magasin bio, elle est ensachée dans du plastique et cultivée en Espagne dans des serres à Huelva. Dans cette province qui manque terriblement d'eau sont également produites les fameuses fraises, récoltées par de jeunes Marocaines clairement exploitées. Cultiver ses tomates ou à défaut les acheter à un petit producteur local est un acte militant qui a du sens.*

## Cultivez vos tomates !

*La culture des tomates n'est pas compliquée en soi, pour peu que l'on s'applique et y mette du cœur ! Soit vous achetez des plants directement à un producteur ou pépiniériste bio, soit vous réalisez vos semis. Pour faire des semis, sélectionnez une belle tomate, non malade, bien formée et la plus grosse possible. Puis suivez l'une de ces deux méthodes.*

### SEMIS CLASSIQUES

Coupez la tomate en deux et à l'aide d'une cuillère, évidez-la dans un verre pour récupérer les graines. Versez dedans un fond d'eau filtrée et laissez à l'air libre pendant 3 à 4 jours, jusqu'à ce qu'une légère moisissure se forme. Ce procédé permet de simuler la pourriture naturelle du fruit. Rincez et frottez les graines dans une passoire fine. Disposez-les sur un linge et faites-les sécher à l'air libre. Une fois sèches, disposez-les dans un bocal en verre hermétique et placez une étiquette dessus avec le nom de la variété. À partir du mois de mars, réalisez vos semis en plaçant une graine dans un petit godet (récupéré) ou des boîtes à œufs ou des rouleaux de papier de toilette.

### LA TOMATE ISSUE DE MON SEMIS NE RESSEMBLE PAS À CELLE QUI A ÉTÉ UTILISÉE AU DÉPART

Cela arrive si vous avez récupéré des graines issues de tomates hybrides F1. Elles existent même en bio. Certains agriculteurs les choisissent pour leur rendement, leur résistance aux maladies, l'homogénéité des fruits... Sachez que les semences des espèces cultivées chez soi donnent des légumes mieux adaptés à votre sol et à votre climat. Et face aux pratiques des semenciers et industriels du phytosanitaire, il est temps que les jardiniers fassent de petits gestes de résistance, pour protéger, reproduire et échanger les anciennes variétés potagères aujourd'hui clairement menacées.

### SEMIS PLUS PRODUCTIFS

Récupérez des barquettes en plastique (celles qui contiennent des fraises, des framboises en supermarché). Remplissez-les de terreau aux 3/4. Coupez une première variété de tomate en deux et posez la face contre terre sur le lit de terreau et écrasez-la un peu. Arrosez avec un verre d'eau. Faites de même avec les autres variétés de tomates. Disposez les barquettes tout l'automne et tout l'hiver dans un lieu frais et sombre (la cave par exemple). Les tomates vont moisir et sécher, c'est normal. En mars, mélangez/pétrissez le contenu de chaque barquette pour disperser les graines. Transvasez-le dans une jardinière avec du terreau tamisé, arrosez généreusement et placez la jardinière dans un lieu plus chaud (intérieur de la maison, véranda...), puis au soleil/sous serre quand les beaux jours arrivent (rentrez les plants chaque soir). Les jeunes plants de tomate vont pousser par plusieurs dizaines. Prélevez les plants les plus précoces, les plus beaux et les plus vigoureux (ils donneront de belles tomates) et repiquez-les dans des pots individuels avant de les replanter début mai dans le potager.

**À SAVOIR :** si vos semis semblent subitement affaiblis, ils sont peut-être parasités par « la fonte des semis ». Réalisez une décoction d'ail [lire page 18] pour les sauver.



## PLANTATION

Plantez vos tomates quand il ne gèle plus, début mai généralement, après les fameux Saints de glace, dans un trou moyennement profond, avec une bonne poignée de compost. Retirez quelques feuilles en bas et enterrez le plant à ras du sol. À l'endroit où ont été retirées ces feuilles se développeront des racines. Vous obtiendrez des pieds plus résistants. Placez un tuteur à côté, une grande branche de noisetier ou une tige de bambou, plus zéro déchet que

les piquets en bois traité achetés en jardinerie. Alternez les traitements au purin d'ortie (fertilisant, stimulant, insectifuge), purin de consoude (fertilisant, fructification) et purin de prêle (fongicide). Paillez le sol. Arrosez souvent jusqu'au début de la fructification, puis arrosez moins pour inciter le plant à faire des racines et le rendre plus résistant à la chaleur (sauf en période de canicule).

# Avec les tomates du jardin

## COULIS DE TOMATES COMME EN ITALIE

Choisissez de belles tomates à chair pleine, type cœur-de-bœuf, parfaitement mûres.

**Préparation:** 40 min – **Cuisson:** 30 min – **Conservation:** 1 an

**Ingrédients:** 3 kg de tomates, 4 oignons, 10 gousses d'ail, 1 tige de céleri, 2 carottes (facultatif), sel et origan

**1** Lavez les tomates. Coupez-les en deux et retirez le pédoncule vert ainsi que la partie blanche.

**2** Lavez les oignons, le céleri et les carottes (sans les éplucher) et coupez-les grossièrement.

**3** Faites chauffer tous ces légumes dans une grande marmite à feu modéré jusqu'à ébullition.

**4** Lorsque les tomates rendent leur jus, augmentez un peu le feu et couvrez. Laissez cuire durant 30 min en mélangeant de temps en temps pour éviter que le fond accroche.

**5** Tamisez la pulpe dans une passoire fine et laissez le jus s'écouler tranquillement.

**6** Passez-la ensuite au moulin à légumes pour obtenir un coulis bien fin.

**7** Salez, poivrez et ajoutez éventuellement un peu de sucre s'il est trop acide et mélangez.

**À SAVOIR:** vous pouvez conserver votre coulis au congélateur ou le stériliser dans des bocaux. Le jus clair filtré peut être bu tel quel, utilisé pour faire cuire des pâtes, un risotto...



## KETCHUP-MAISON EXPRESS

Ce condiment américain est aujourd'hui un incontournable dans nos placards, mais savez-vous qu'il génère une quantité de déchets impressionnante ? Presque 1,8 million de bouteilles de ketchup sont vendues chaque jour dans le monde, conditionnées à 90 % dans des contenants en plastique. Voici une recette de ketchup zéro déchet, délicieuse et rapide dont vous ne pourrez plus vous passer !

**Ingrédients :** 40 g de sucre de canne, 1 c. à c. de bouillon de légumes en poudre [lire page 121], 1 c. à c. rase de sel, 1/4 de c. à c. de poivre du moulin, 120 ml de vinaigre balsamique (ou de cidre, de vin), 200 g de concentré de tomate, un contenant à ketchup vide et lavé

- 1** Versez le sucre, le bouillon de légumes, le sel et le poivre dans le contenant vide à l'aide d'un entonnoir.
- 2** Ajoutez le vinaigre et secouez bien jusqu'à ce que ces ingrédients secs soient dissous.
- 3** Ajoutez le concentré de tomate et secouez bien une dernière fois. Ce ketchup se conserve 2 à 3 semaines au réfrigérateur.



## TOMATES SÉCHÉES DANS LA VOITURE !

Avec les étés caniculaires que nous avons, l'habitacle de notre voiture atteint facilement les 45-50 °C. Profitons-en pour le transformer en séchoir géant ! Coupez les tomates en deux et disposez-les sur des grilles, des clayettes, des voilettes à pâtisserie. Placez-les sur de grands plateaux, à installer sur les sièges, dans le coffre. À la fin de la journée, selon la taille des tomates, elles auront séché. Sinon, poursuivez le séchage le lendemain.





# VINAIGRE

Le vinaigre est un ingrédient du quotidien dont on ne se passe guère, aussi bien pour l'élaboration de vinaigrettes et de sauces que pour le ménage. La macération de plantes dans ce liquide acide permet de réaliser en outre des breuvages condimentaires aromatiques ou médicinaux intéressants à découvrir.

## Faire son vinaigre

Le vinaigre est un produit qui se fabrique naturellement, pour peu qu'on lui offre un environnement propice (un vinaigrier muni d'un robinet ou un gros pot en terre cuite avec un couvercle) et que l'on nourrisse la « mère », un disque gélatineux formé par les bactéries acétiques, avec du vin ou du cidre.

## Avec du vinaigre de cidre ou de vin

### VINAIGRES AROMATISÉS

Réalisez ces breuvages condimentaires qui apporteront du pep à vos vinaigrettes.

Ajoutez dans du vinaigre de cidre des herbes aromatiques (fraîches ou sèches, au choix) comme le thym, l'estragon, le romarin, l'ail, des peaux de nectarines ou de pêches, des fraises, des fleurs de sureau. Dans du vinaigre de vin rouge, préférez les framboises, les cassis (écrasés), les figes sèches... Laissez macérer 2 semaines, puis filtrez.

### VINAIGRES MÉDICINAUX

Le vinaigre ne contient pas assez d'alcool pour effectuer un travail d'extraction suffisant. Mais il offre une propriété intéressante, celle de bien extraire les alcaloïdes, des molécules actives présentes dans certaines plantes comme la fumeterre (détoxifiant du foie, dépuratif de la peau), le pavot de Californie ou *Eschscholzia californica* (sédatif, anxiolytique, antispasmodique et antalgique) ou le coquelicot (sédatif doux et antitussif)... Le vinaigre sait extraire aussi les plantes riches en minéraux comme l'ortie. Toniques pour le système digestif, les vinaigres médicinaux apportent également des bactéries bénéfiques pour la flore intestinale.

N'utilisez que la plante sèche, car la plante fraîche contient trop d'humidité pour une

## Où trouver une mère de vinaigre ?

Deux options : soit une connaissance vous en donne (comme le kéfir [lire page 35]) et vous pouvez directement l'installer dans un vinaigrier avec du vin rouge ou du cidre ; soit vous attendez qu'elle se forme naturellement à la surface du liquide alcoolique.

**1** Pour ce faire, versez simplement une bouteille de vin rouge dans un vinaigrier parfaitement propre, couvrez et laissez reposer jusqu'à la formation d'une fine pellicule opaque à la surface. C'est une jeune mère qui peu à peu va transformer l'alcool contenu dans le vin en acide acétique.

extraction optimale. Préférez le vinaigre de cidre au vinaigre de vin, car son goût est moins puissant et sa couleur claire permet de mieux visualiser la macération de la plante.

**1** Disposez 10 à 15 g de plantes sèches bien déshydratées dans un bocal et versez 1 l de vinaigre dessus.

**2** Le lendemain, ajoutez un peu de vinaigre si les plantes ne sont pas parfaitement immergées. Secouez tous les jours et laissez macérer 2 semaines.

**3** Filtrez et transvasez dans des bouteilles ébouillantées et gardez pendant 6 mois maximum.

### RINÇAGE POUR LES CHEVEUX

Grâce à l'acide acétique, le vinaigre de cidre nettoie le cuir chevelu en dissolvant les particules de saleté et agit en laissant son film hydrolipidique intact. Grâce à son pH acide, il profite aussi aux longueurs et pointes en resserrant les cuticules.

Mélangez 1 dose de vinaigre de cidre avec 7 doses d'eau dans un flacon à spray. Appliquez-le sur les cheveux lavés, encore mouillés et ne rincez pas. Vos cheveux deviendront bien brillants.

**2** Au fil des semaines et des mois, elle surnage à la surface du récipient et devient de plus en plus épaisse.

**3** Soutirez le vinaigre à l'aide du robinet (laissez-en 1/4) et ajoutez du vin pour une nouvelle production.



## Avec du vinaigre blanc ou d'alcool

C'est un vinaigre utilisé pour la préparation de conserves, notamment les cornichons, mais sa teneur en acide acétique (8 %) n'est pas du goût de tout le monde. Aujourd'hui, il s'utilise de plus en plus comme bactéricide et désinfectant.

Retrouvez toutes les recettes de ménage à base de vinaigre d'alcool page 89.

# INDEX

Abricot	12, 13
Acné	154
Agrumes	14, 15, 16, 17
Aiguilles de pin	133, 148, 150, 151
Ail	18
<i>Aker fassi</i>	92
Allume-feux	42, 46, 148
Amandes	12, 20, 83
Aneth	98
Animaux	48, 49, 50, 51, 136
Antimousse	158
Antiparasitaire	49, 56
Argile	154
Arnica	101
Artichaut	120
Avocat	22, 23, 101
<hr/>	
Badiane	79
Bain de nuance	61
Balai	47
Balles de lavage	88
Bambou	92, 157, 174, 184
Banane	24
Basilic	99
Baume à lèvres	32, 74
Baume pour la peau	148
<i>Bee's wraps</i>	75
Betterave	120
Beurre	32
Bicarbonate	87, 88
Bière	37
Bijoux	13, 127
Biscuits	38, 165
Blanc d'œuf	138
Blanc de Meudon	86, 87, 134, 157, 159
Bocaux en verre	41
Boissons	35, 83, 125, 127
Boîte à œufs	138
Bouchons	42
Bougies	75, 76, 138
Bouillon de légumes	121
Bouillotte	72, 83
Boules de graisse pour les oiseaux	85
Boules décoratives	175
Bouleau	44, 45, 46, 47
Balles de jonglage	72
Boules de massage	17, 97
Bouquet garni	99
Bouteilles en plastique	52, 53
Brioche	38
Briques alimentaires	52, 53
Brosse	86
Brou de noix	20
<hr/>	
Cadeaux	131
Café	54, 56, 57
Cagettes	58
Cahier	70, 147
Cake	120
Calendula	101
Camomille	101
Cannelle	79

Capsules de bière	37
Cardamome	79
Carnet	70, 147, 171
Carotte	101, 118, 120, 121
Cartes	134
Cartons	58
Cartouche (encre)	69
Cataire	94
Cendres	60, 61
Céréales	62, 63
Cerfeuil	98
Cerise	82, 83
Champignons	57, 64
Chapelure	142
Charbon	61
Chats	48, 49, 50, 51
Chaussettes	72
Chaussons	117
Chiens	48, 49, 50, 51, 56, 114
Chips	158, 160
Chou-fleur	118
Ciboulette	98
Cire	74, 75, 76
Citron	14, 15, 16, 17, 88, 89
Clou de girofle	79
Cocktail	127
Collants	72
Colle	70, 81, 138, 159
Colorant	120
Compost	50
Concombre	118
Confiture	13, 83
Cookies	143
Coquelicot	93, 186
Coquilles d'amandes, de noix	20
Coquilles d'œuf	136
Corde	141
Coriandre	99
Cosses de petits pois	121
Cotons-tiges	156
Coupe menstruelle	156
Coupelle	178
Couronne végétale	133, 148, 175
Couverture	70
Crème glacée	24
Croissant	38
Croûtes de fromage	165
Cuir de fruits	12, 163
Cuisine	29
Cumin	79
Curcuma	79
Cutter	52
<hr/>	
Décorations de Noël	46, 132, 133, 134
Démaquillant	155
Dentifrice	157
Déodorant	156
Dessous-de-plat	117
Distillateur	41
<hr/>	
Eau	26, 27
École	69, 70

Écorce de bouleau	44
Écorce de citron	16, 17
Électroménager	31
Emballages	66, 67
Encre	93
Engrais	60
Entonnoir	42, 53
Enveloppes	146
Épicéa	148
Épices	78, 79
Épluchures de carotte	120
Épluchures de pomme	163
Épluchures de pomme de terre	158
Éponges	72, 86, 87
Estragon	94
Étoiles	133, 151
Extracteur de jus	91, 160
<hr/>	
Fanes (de légumes)	121
Farine	80, 81
Fenouil	79
Fermentation	118, 125
Fertilisant	56
Fête	172
Feuilles de papier	145
Ficelle	141, 178
Fleurs artificielles	122
Fournitures scolaires, de bureau	69, 70, 71
Fraise	82, 83
Framboise	83, 187
Frigo du désert	31
Friture (huile)	101
Fromages	165, 166
Fruits rouges	82, 83, 186
<hr/>	
Gaspillage alimentaire	128, 129
Gâteaux	24, 38, 63, 83, 120, 143
Gel de lin	85
Gelée de fruits	82, 163
Genièvre	79
Ghee	32
Gingembre	79
Girofle	79
Gommage corps	56, 76
Gouache	92, 136
Gourde	170
Graines	84, 85, 173
Graines de framboise	83
Graines de melon	125
Graines de pastèque	127
Graines germées	85
Granola	83
Grenade	90, 91, 93
Grog	79
Guirlande	72, 133, 175
<hr/>	
Habits	108, 109, 110, 111, 180
Haricots blancs	63
Herbes aromatiques	94, 96, 97, 186
Herbes fraîches	98, 99
Huile (macérat)	101
Huiles	100, 101

Hydrolat	97, 154
Hysope	94
<hr/>	
Insectes	51
Invitations	173
Isotherme	170
<hr/>	
Jambières	72
Jardinière	114
Jaune d'œuf	136
Jean	112, 114, 115
Jeu	42
Joint de bœuf	41
Jouet pour chien	112
Jus	91, 160
<hr/>	
Kalam	92
Kéfir	35
Ketchup	185
<hr/>	
Laine	116, 117
Laits végétaux	166
Lampe à huile	41
Laurier	94, 101
Lavande	94, 96
Lave-vaisselle	61, 86
Legging	72
Légumes	118, 119, 120, 121
Légumineuses	62, 63
Lentilles	63
Lessive	61, 88, 89
Lessive de soude	104
Levure de bière	48
Limonade	125
Lin	85
Linge	88, 89
Lingettes démaquillantes	155
Liqueur	83
Liquide vaisselle	87
Litière	50
<hr/>	
Macérat huileux	101
Maïs	122, 123
Maniques	114
Maquillage	155
Marc de café	56
Marjolaine	94
Masque de beauté	77, 91
Mélisse	98
Melon	124, 125
Ménage	86, 87, 88, 89
Menthe	98
Miel	74, 76
Millepertuis	101
Mouchoirs	156
Moule	53
Muscade	79
<hr/>	
Navet	120
Nettoyant pour le mobilier	138
Noël	130, 131, 132, 133, 134, 135
Noix	101
Noyaux d'abricot	13
Noyaux d'avocat	23
Noyaux de cerise	83
<hr/>	
Œufs	85, 136, 138
Oignon	18
Okara	20

Orange	14, 15, 16, 17, 91, 133
Organisateur de bureau	70
Origan	94
Ortie	49, 140, 141, 186
<hr/>	
Paille	174
Paillis	150
Pain	81, 142, 143
Pain au chocolat	38
Pancakes	20, 24
Panier, panière	53, 114, 150, 178
Pansement	148
Papier	46, 138, 144, 145, 146, 147, 173
Papier toilette	58, 75
Paquet de croquettes	51
Paquets de Noël	131
Pastèque	124, 126, 127, 174
Pâtes	63
Pavot	85
Peau d'amande	20
Peau d'avocat	23
Peau d'oignon	18, 23
Peau d'orange	14, 15, 16, 17
Peau de banane	24
Peau de citron	14, 15, 16, 17
Peau de grenade	91
Peau de melon	125
Peau de pastèque	126
Pêche	12, 13
Peinture	136, 158
Pelle	50
Pelote	158
Pépins de framboise	83
Perforatrice	69
Persil	99
Pesto	121, 177
Pétillant	125
Pickles	118, 126
Piment	79
Pin	133, 148, 149, 150, 151
Piqûre	49
Plaid	170
Plastique	66, 67, 168
Poire	160, 163
Poireau	18
Pois chiches	63
Poivre	78
Polenta	123
Pomelo	14, 15, 16, 17
Pomme	160, 162, 163
Pomme de terre	158, 159
Pommes de pin	133, 148
Porte-chéquier	171
Pot (jardin, à crayons)	58, 72
Poubelle	29, 174
Présentoir	173
Produits laitiers	164, 165, 166
Prune	12, 13
Pull	117
Purée d'oléagineux	20
<hr/>	
Queues d'herbes fraîches	98
Queues de cerise	82
Queues de fraise	82
<hr/>	
Raccommodge	108, 109, 110, 111
Radis	118, 121
Rafles de maïs	123
Râpe	37

Rasoir	156
Réfrigérateur	30
Reprisage	109, 110, 111
Résineux	148, 150
Rinçage cheveux	18, 36, 186
Riz	63
Romarin	101
Rouge à lèvres	92
Rouleau de papier toilette	58
<hr/>	
Sacs	168
Sacs en plastique	168, 171
Safran	79
Salade	126, 177
Salle de bain	152
Sapin	132, 148
Sarriette	94
Sauge	94
Savon	56, 88, 102, 103, 104, 117, 148
Séchoir	58, 185
Semelles	117
Sérum physiologique	156
Serviettes hygiéniques	156
Sésame	85
Shampooing	49, 136, 153
Sifflet	13
Sirop	18, 150
Soda	35, 36
Soin cheveux	18, 37, 92, 153, 186
Soja	62
Soude caustique	102
Soupe	140
Spathes de maïs	123
Spiruline	49
Stylo	69
Sumac	79
<hr/>	
Tableau d'affichage	42
Taille-crayon	70
Tapis	180
Tawashi	87, 180
Tee-shirts	178, 180, 181
Teinture végétale	23, 90, 92, 101
Thym	94, 186
Tiges (de persil, d'épinard)	98
Tisane	17, 82, 91
Tissage	168, 171, 180
Tomate	182, 184, 185, 186
Torche	46
Tournesol	85
Trognons de pomme	163
Trousse	70
<hr/>	
Vaisselle	30, 86, 87, 173, 174
Vanille	79
Vannerie	148
Vermifuge	50
Verre	41, 174
Vert de poireau	18
Verveine	98
Vêtements	106, 107
Vide-poches	115, 168
Viennoiseries	38
Vinaigre	82, 89, 187
<hr/>	
Yaourts	164, 166

# RESSOURCES

**Camille Binet-Dezert**  
www.fabriquéenutopie.fr  
Instagram : @lilacam

**Linda Louis**  
www.cuisine-campagne.com  
Instagram : @lindalouisberry

## INSTAGRAM, BLOGS, SITES INTERNET

### ZÉRO DÉCHET, GREEN LIFESTYLE

@anagreenbabycircus / greenbabycircus.com  
@bicarandco / bicarandco.net  
@biotenaturelle / biotenaturelle.fr  
@camilleselance / camille-se-lance.com  
@carnetgreen  
www.cfaitmaison.com  
@C.lairdutemps / clairdutemps.com  
@coco\_patchouli  
@consommons.sainement / consommons.sainement.com  
@destrucsbien  
www.espricabane.com  
@famillezerodechet / famillezerodechet.com  
@girl\_go\_green  
@hellomelmelboo  
@jedeviensécoco  
@julie\_pancakes / bananapancakes.fr  
@laurenceloiseaudavid  
@lesnaturalistas  
@lesyeuxenamande  
@lili.boheme  
@lilyfairly / lylifairly.com  
@Luizzati / Luizzati.com  
@maison\_minimaliste\_zerodechet  
@memedanssesorties  
@merciraoul / merciraoul.blogspot.com  
@myslowlifegreen / myslowlife.fr  
@natasha.ecosverts  
@pascalbaudard  
@zerowastefr / zerowastefrance.org

### MARQUES, BOUTIQUES

@1083borneinfrance / www.1083.fr  
@amandinechadessolier / amandine-cha.com (tissus bio made in France)  
www.boutiquezerodechet.com  
@ciment.paris (savonnerie artisanale)  
www.compagnie-des-sens.fr  
@coziebio / cozie-bio.com (produits cosmétiques en flacons réutilisables)  
@dansmaculotte / dansmaculotte.com (protections hygiéniques saines)

@emmausfrance / emmaus-france.org  
@folieverte / folieverte.com (savonnerie artisanale)  
@gaspajoe / gaspajoe.fr (gourdes en Inox)  
kokopelli-semences.fr  
la-droguerie-eco.com  
@lamazuna / www.lamazuna.com  
@landmade.fr  
@lecomptoirdurable / www.comptoirdurable.com  
@leparfaitfr / www.leparfait.fr  
@maboutiqueaunaturel  
@mamie\_colette\_zero\_dechet  
@myboocompany  
my-ecological-lifestyle.com  
sans-bpa.com  
@secretseedcartel (semences bio et rares)  
@teinturesauvage  
@zaomakeup\_official

### ATELIERS, FORMATIONS, DIY

www.adater.org (permaculture, vannerie, sorties champignons)  
www.altheaprovence.com (produits à base de plantes, plantes médicinales)  
@ateliersupernaturelle (cours de cuisine par Ōna Maiocco)  
@colorettonmonde (ateliers teintures naturelles)  
@ellen.fremont (cours de cuisine et yoga)  
www.euziere.org (botanique, cuisine sauvage, salades sauvages)  
Isaraok (YouTube) (autonomie)  
@lagrangeauxsavoirfaire  
http://mapassionduverger.fr (arboriculture)  
@milli\_and\_the\_bee (raccommodage)  
www.terrevivante.org (centre de formation en permaculture)  
www.whole.fr (teinture végétale)

## LIVRES

### ZÉRO DÉCHET

Camille Binet-Dezert, *Créations zéro déchet*, Mango, 2017.  
Flore Berlingen, Laura Châtel et Thibault Turchet, *Territoires Zero Waste – Guide pratique pour révolutionner la gestion locale des déchets*, Rue de l'échiquier, 2019.  
Aline Gubri, *Zéro plastique, zéro toxique*, Thierry Souccar Éditions, 2017.  
Julie Bernier, *Zéro déchet, le manuel d'écologie quotidienne*, Solar, 2019.

### COSMÉTIQUE, BEAUTÉ, MAISON

Régine Quéva, *Fabriquer sa lessive, ses produits d'entretien, son dentifrice*, Larousse, 2018.  
Émilie Hébert, *Green cosmétiques*, Mango, 2017.  
Cécile Berg et Linda Louis, *Greenwashing, fabriquer ses produits ménagers*, La Plage, 2016.  
Leanne et Sylvain Chevallier, *Je crée mes savons au naturel*, Terre Vivante, 2010.  
Marie-France Farré, *Labo zéro conso*, Eyrolles, 2017.  
Élodie Joy-Jaubert, *Secrets d'une peau nette*, La Plage, 2016.  
Sylvie Hampikian, Amandine Geers, Olivier Degorce, *Soins naturels pour chiens et chats*, Terre Vivante, 2016.

### CUISINE

Florence-Léa Siry, *1, 2, 3 Vies : Recettes zéro gaspi*, Glénat, 2018.  
Marie-Claire Frédéric et Guillaume Stutin, *Aliments fermentés, aliments santé*, Alternatives, 2016.  
Linda Louis, *Boissons fermentées*, La Plage, 2017.  
Clea, *Coaching veggie*, La Plage, 2018.  
Clémence Catz, *Cuisine veggie, les savoir-faire*, La Plage, 2016.  
Estérelle Payany, *Encyclopédie de la cuisine végétarienne*, Flammarion, 2015.  
Sandor Ellix Katz, *Fermentation naturelle*, Ulmer, 2017.  
Marie Laforêt, *Incredibly mais vegan*, Alternatives, 2019.  
Camille Oger, Luna Kyung, *L'Art de la fermentation*, La Plage, 2016.  
Marie Chioca, *La Cuisine bio au quotidien*, Terre Vivante, 2017.

Marie Cochard, *Les Épluchures*, Eyrolles, 2016.  
Claude Aubert, Marie Chioca, Olivier Degorce, Amandine Geers, Sylvie Hampikian, *Le Guide Terre Vivante de la cuisine saine et gourmande*, Terre Vivante, 2013.  
Marie Cochard, *Notre aventure sans frigo ou presque*, Eyrolles, 2017.  
Linda Louis, Thomas Mousseau, Matthieu Goemaere, *Secrets de brasseur*, La Plage, 2016.  
Géraldine Olivo, Delphine Paslin, *Zéro déchet dans ma cuisine*, Alternatives, 2018.

### PLANTES, CHAMPIGNONS, POTAGER, BOTANIQUE, AUTONOMIE

Michel Chauvet, *Encyclopédie des plantes alimentaires*, Belin, 2018.  
Linda Louis, *L'Appel gourmand de la forêt*, La Plage, 2011.  
Bernard Bertrand, *Le Compagnon végétal*, collection de 21 titres sur les plantes sauvages, Terran.  
Guillaume Eyssartier, Pierre Roux, *Le Guide des champignons de France et d'Europe*, Belin, 2017.  
Linda Louis, *Les Quatre Saisons du champignon*, Alternatives, 2019.  
Les Écologistes de l'Euzière et al., *Les Salades sauvages*, Les Écologistes de l'Euzière, 2017.  
Moutsie et Gérard Ducerf, *Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles*, Terran, 2015.

### RACCOMMODAGE

Kerstin Neumüller, *Rapiécer et raccomoder*, @kerstin.neumuller/La Plage, 2019.  
Les gambettes sauvages, *Broderie upcycling*, @lesgambettesauvages/Glénat, 2019.

### TEINTURES, ENCRE VÉGÉTALES ET PEINTURES NATURELLES

Élisabeth Dumont, *Encres de plantes*, Ulmer, 2018.  
Nathalie Boisseau, *Peindre et décorer au naturel 1 et 2*, Alternatives, 2014.  
Camille Binet-Dezert, *Teintures et impressions végétales*, Mango, 2018.  
Aurélia Wolf, *Teintures végétales*, Eyrolles, 2018.

- EXPLORATEUR DE SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES ET SOCIALES -

# KAIZEN

COMMENT DEVENIR AUTONOME · TOME 3

## ZÉRO DÉCHET de A à Z

Nos poubelles débordent, et nous pensons encore que c'est avec de nouveaux objets que nous trouverons les solutions pour changer nos modes de vie...

**Et si l'on changeait de lunettes ?**

**Et si l'on considérait nos déchets comme une matière première ?**

Une bonne partie de ce dont nous avons besoin se trouve juste sous notre nez, dans le fond d'un placard ou... dans la nature.

Réalisé par deux expertes du *Do it yourself*, Camille Binet-Dezert et Linda Louis, ce hors-série vous propose de donner une seconde vie à ce qui finit trop souvent à la poubelle, de valoriser les ingrédients périmés, les épluchures, les restes...

Organisé par ordre alphabétique, il vous permettra de :

- Gagner du temps et trouver tout de suite des (ré)utilisations possibles pour vos déchets : alimentation, mode, cosmétique, décoration, objets utilitaires, produits ménagers...
- Limiter au maximum l'utilisation de produits en plastique
- Développer de bons réflexes récup et anti-gaspillage
- Faire des choix écoresponsables, de manière ludique, en famille

**En empruntant ainsi la voie du zéro déchet, vous deviendrez autonome, indépendant des circuits de consommation.**

**À vous la voie de la liberté et de la sobriété.**

« La joie de vivre ne s'achète ni au supermarché ni même dans les magasins de luxe. »

Pierre Rabhi

M 04150 - 14H - F: 14,90 € - RD

