



Les temps changent... moi aussi !!

Les recettes pour y arriver...

Ce livre a été réalisé dans le cadre du projet "Rhônalpins Ecocitoyens" subventionné par la Région Rhône-Alpes et le Conseil Général de l'Isère.

Ce projet a été co-porté par les associations La Soupape et Drac Nature avec le concours de la Maison des Habitants du secteur 3 de Grenoble et des habitants des quartiers ABRY et LYS ROUGE.



Remerciements

à Djema Nader, Françoise De Benedittis, Jérôme Bausano, Lily-Rose Bausano, Wassila Selmi, Youssef Selmi, Dounia et Sarah Kara, Marie France Degrange, Chantal Mokhtari, Charbel Younes, Mirella Younes, Jade Kherkhache, Sana Kherkhache, Messaouda Salhi, Lina Salhi, Boubekeur Salhi, Geneviève Dubois, Dominique Gosselin, Salima, Ismael, Naoufel et Taslim Senoussi, Julie et Ines Ben Mabrouk ainsi que Angélique Pruvost, Corinne Valence et Tiphonie Gilleron.



Photographies : Stéphanie Nelson

> 06 07 98 70 85 - www.stephanienelson.fr

sauf pages 18 à 21 : Photos Angélique Pruvost

Graphisme et mise en page : Cédric Hannotte

> 06 15 07 06 38 - www.ckay.fr



Préambule :

Ce projet s'est adressé à un public d'adultes et d'enfants résidant dans les quartiers Abry et Lys rouge qui à travers leur adhésion aux propositions de la Maison des Habitants du secteur 3 de Grenoble : Aménagement d'un jardin partagé, Paniers solidaires, Ateliers de cuisine... ont été amenés à modifier leurs comportements grâce à la proposition d'ateliers concrets et pratiques leur permettant d'allier économie et écologie.





Sommaire

Sommaire

Chapitre 1 Jardin collectif : Mode d'emploi

Recette 1 : Quels aménagements faire avant de semer ?	P 06
Recette 2 : Pourquoi faire son compost ?	P 07
Recette 3 : L'eau ne coule pas de source	P 08

Chapitre 2 Manger sain et pas cher

Recette 1 : Récolter les fruits et légumes	P 09
Recette 2 : Recettes faciles et bon marché	P 09-10
Recette 3 : Recettes d'un apéro réalisé par les petits	P 10-11
Recette 4 : Se nourrir, c'est du plaisir	P 14-15

Chapitre 3 Recettes écologiques pour les petits et les grands

Recette 1 : Fabriquer de la peinture écologique et économique	P 16-17
Recette 2 : Fabriquer ses produits d'entretien biologiques	P 18
Recette 3 : Fabriquer ses cosmétiques	P 19 à 21
Recette 4 : Fabriquer sa pâte à modeler	P 22

Jardin collectif : Mode d'emploi

Recette 1

*Quels aménagements faire
avant de semer ?*

+ Limiter les besoins en eau :

L'eau est vitale ! Et souvent l'eau de pluie n'est pas suffisante au jardin. Il est souhaitable d'organiser la récupération de l'eau de pluie car l'eau courante coûte cher. Par exemple, récupérer l'eau de pluie d'une toiture.

Quand le temps se met au beau, il est indispensable de mulcher. On apporte de la paille ou des végétaux broyés sur la terre nue. Cela permet de limiter l'évaporation. En outre, la terre protégée des intempéries reste meuble et les herbes indésirables poussent moins vite.

+ Nourrir le sol :

Avant de se nourrir des légumes, il faut nourrir les plantes. Celles-ci trouvent leur nourriture dans le soleil, l'eau, l'air et le sol.



Un
jardin géré
par un groupe
d'habitants.



Ce sol doit donc à son tour être nourri de compost et d'engrais "verts", que sont les plantes qui captent l'azote dans l'air, comme le trèfle blanc ou la consoude qui vont chercher les nutriments profondément dans le sol.

+ Favoriser la biodiversité :

Au jardin, on plante ce que l'on aime manger. Mais attention, en écartant certaines plantes, on risque de fragiliser la biodiversité du jardin. Pour protéger les plantes et éviter les risques de maladies, il faut favoriser la biodiversité, des insectes notamment : abeilles, coccinelles, pince-oreilles... Garder un petit espace sauvage et semer certaines fleurs permet de créer des havres de paix pour les insectes, amis ou ennemis des jardins. Associer certains légumes entre eux augmente leur protection !



Pourquoi faire son compost ?

Recette 2

C'est "l'or noir du jardinier", la substance magique qui multiplie les fleurs sur le balcon ou redonne vigueur à l'arbuste souffreteux au fond du jardin. Le compost, cette terre brune, résidu de la décomposition des déchets, fait des miracles et c'est gratuit !.

✦ À quoi ça sert ?

- Je réduis jusqu'à 30% le volume de ma poubelle
- J'ai une bonne occasion pour faire une balade au jardin
- J'apporte de l'énergie au jardin et l'aide à mieux garder l'eau
- J'améliore la légèreté de la terre
- Je limite les dégagements de gaz à effet de serre provoqués par le traitement des déchets

✦ Que puis-je mettre au compost ?

Je prends l'habitude d'éplucher mes légumes directement dans le seau, je débarrasse les restes d'aliments directement dans le seau en écartant les déchets de viande je peux y mettre l'huile alimentaire imbibée dans un papier absorbant (en prime, je ne bouche plus mon évier). Je mets aussi le marc de café et son filtre (s'il n'a pas de colorant), les cheveux si je tonds la famille, les plantes vertes que j'ai soignées ou que j'ai oublié d'arroser, les fleurs fanées... bref tout ce qui vient de la nature et se biodégrade.

Je peux aussi inviter mon voisin à m'offrir ses déchets verts en les emmenant au jardin collectif même s'il ne jardine pas, il peut participer ! si j'ai un coin de verdure, je peux y mettre la tonte de la pelouse ou le désherbage du jardin, les feuilles d'arbres l'automne.



✦ Recette d'un bon compost

Surtout ne pas faire de "plancher" ou de chape de béton en dessous. Il est très important que le compost soit en contact direct avec le sol de votre jardin. Les larves, insectes, lombrics, champignons... viendront faire leur "nid" dans le compost. Ils favorisent l'aération, dégradent les déchets et améliorent la qualité.

Brasser de temps en temps (tous les 2 mois environ) votre compost. Ce geste simple permettra de l'aérer et d'homogénéiser son contenu, accélérant la décomposition et améliorant sa qualité. Arroser de temps en temps votre compost s'il vous paraît sec. Vous pouvez aussi mettre tous les déchets du jardin, sauf les branches et troncs supérieurs à 1 cm de diamètre. Essayer au maximum de couper les déchets en petits bouts de 10 cm maxi.

Évitez les plantes ou arbres sujets aux maladies, votre compost pourrait être contaminé.



Interdiction absolue :
plastiques, métaux,
substances polluantes,
toxiques ou infectieuses.
Ne pas mettre plus de 25%
du même déchet dans
votre composteur.



Jardin collectif : Mode d'emploi

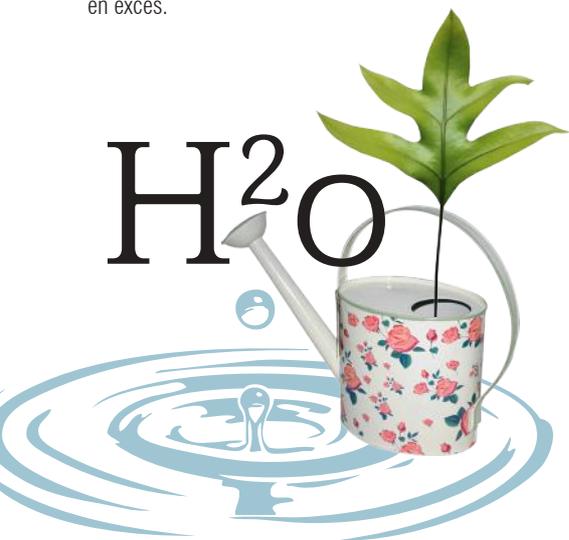
Recette 3

✚ L'eau ne coule pas de source

“L'eau c'est la vie”

Elle est présente dans notre corps à 60% et constitue 90% de la salade verte !

La terre contient un volume permanent d'eau. Nous n'en manquons donc pas, cependant elle est répartie de manière très diverse selon la saison et le lieu. Le vrai problème c'est d'avoir une eau propre ou potable. C'est là que l'homme est capable du meilleur quand il apporte l'eau au robinet de chaque maison et du pire lorsqu'il la souille sans précaution et ne l'assainit pas ; il faut salir 700 litres d'eau pour fabriquer un emballage de canette de soda ou d'eau minérale. En France, 95% des cours d'eau sont pollués par des substances difficilement biodégradables ou des nitrates en excès.



Toute notre nourriture dépend de notre capacité à apporter de l'eau non polluée dans les champs ou jardins. Le plus souvent, l'eau de pluie est propre, mais celle des rivières, des nappes phréatiques et des sources nécessite notre attention.

Au jardin, il est souvent nécessaire d'arroser. C'est un travail dur et parfois coûteux quand il faut prendre l'eau au robinet, chèrement rendue potable. Alors, le jardinier doit trouver de nombreuses techniques pour éviter de laisser s'évaporer son trésor. Il bine la terre en surface, apporte de la matière organique, et couvre le sol d'un mulch (paille, broyas...).

Manger sain et pas cher

Recette 1

+ Récolter les fruits et légumes

Au jardin, c'est comme dans la vraie vie ! Il y a les gros, les petits, les bien colorés et les pâlichons, ceux qui grandissent trop vite et ceux qui vieillissent jeunes, ceux qui ont une forme parfaite et ceux qui ont une forme exceptionnelle, et ne ressemblent qu'à... eux-mêmes.

Souvenons-nous que pour chacun, le meilleur est à l'intérieur et ne dépend pas de la forme. Aussi, allant au jardin, vous les cueillerez tous sans distinction, quand ils seront mûrs à souhait, et les apprécierez natures, cuits ou crus.

Bien sûr, vous devrez apprendre à inventer votre façon de présenter les plats, pour qu'ils soient jolis. Le mieux reste de faire appel à votre imagination en les colorant de fleurs comestibles ou de quelques épices colorées et à votre goût...

Petit truc : les légumes sont souvent pleins de terre,



surtout les carottes ou les radis, pensez à les nettoyer et les trier sur place avec un couteau ou en les essuyant avec des herbes folles. Les feuilles de salade un peu abîmées, les fraises piquées de moisissure, les fanes des carottes où les feuilles "emballages" de chou iront directement nourrir "l'or noir", euh ! pardon, le compost.

Pour information, se référer au calendrier "la saison des légumes" - <http://www.facealacrise.fr>

Recette 2

+ Recettes faciles et bonmarché

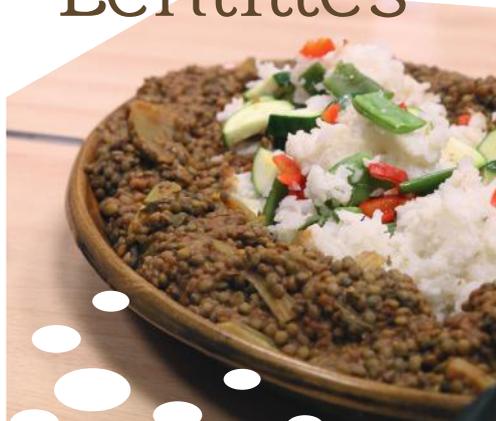
■ Lentilles au céleri et aux graines de fenouil

- Précuire les lentilles (gonflées d'eau la veille) dans de l'eau salée pendant 10 minutes puis les égoutter
- Les mettre dans un plat au four avec quelques tomates froides pelées et 1 gramme de graines de fenouil
- Ajouter un demi-céleri coupé en morceaux
- Mettre le tout dans un plat et l'enfourner à 180°C pendant 45 minutes



Servir avec un riz complet décoré avec des légumes croquants locaux et de saison.

Legumes Lentilles



Manger sain et pas cher



Recette 2

Suite...

Crumble à la rhubarbe et au gingembre (pour 10 personnes)

- 5/6 branches de rhubarbe
- 200 grammes de beurre (pâte)
- 400 grammes de farine (pâte)
- 200 grammes de sucre (pâte)



Éplucher la rhubarbe en ôtant les feuilles et en coupant les branches en petits morceaux. La disposer dans un plat à gratin et saupoudrer de sucre. Laisser reposer de 2 à 6 heures au réfrigérateur.

Éplucher le gingembre puis le couper en fines lamelles et l'ajouter à la rhubarbe.

Saupoudrer à nouveau de 3 ou 4 cuillères à soupe de sucre.

Couper le beurre en petits morceaux puis mélanger à la farine et au sucre. Emietter.

Puis recouvrir la rhubarbe avec la pâte et enfourner dans un four préchauffé à 180-200°C.

Laisser cuire pendant 30 à 45 minutes jusqu'à ce que le dessus prenne une belle couleur dorée

Recette 3

✦ Recettes d'un apéro réalisé par les enfants

Quoi de plus agréable, que de se régaler avec quelques toasts et des petites tartines au moment de l'apéro. Voici deux recettes à tartiner, simples à réaliser qui feront sensation auprès de vos invités !

"Ma recette de guacamole"

(pour 6 personnes)

- 2 avocats bien mûrs
- 1 petit oignon
- 2 pincées de sel
- 3 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de coriandre moulue

Dans un saladier, écraser la chair des avocats avec une fourchette. Puis, hacher menu menu (tous petits morceaux), l'oignon et ajoutez-le à l'avocat. Mélangez "avec amour" le reste des ingrédients.

Il ne reste plus qu'à goûter et rajoutez un peu plus de coriandre, de sel ou de citron selon vos goûts et le tour est joué !

Crumble





Pesto d'ail des ours

(pour 6 personnes)

- 10 feuilles d'ail des ours
- 1 pincée de sel
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

L'ail des ours est une plante sauvage, il est nécessaire de bien la nettoyer à l'eau additionnée d'un peu de vinaigre (pour éliminer d'éventuelles bactéries) avant de le préparer. Superposer 5 feuilles d'ail des ours les unes sur les autres bien à plat et enlever la tige restante.

Puis avec un couteau bien aiguisé pour éviter "d'écraser" et faire sortir le jus, couper les feuilles en deux dans le sens de la longueur et les hacher le plus finement possible. Répéter une seconde fois l'opération avec le reste des feuilles. Ajouter ensuite le sel et de 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.



Il est possible de préparer le pesto d'ail des ours en plus grosse quantité et de le conserver quelques mois. Dans ce cas, remplir un bocal d'ail des ours avec du sel en tassant un peu puis recouvrir d'huile d'olive (les feuilles doivent être recouvertes d'environ un centimètre) et fermer hermétiquement.

+ A propos de l'ail des ours

L'ail des ours est une plante de la famille de l'ail, de l'oignon, de la ciboulette... Il pousse en abondance dans certains sous-bois à la fin de l'hiver et fait parti des premières "herbes" fraîches que l'on pourra utiliser dans nos plats hivernaux, souvent copieux et pas toujours faciles à digérer. Son parfum aromatique prononcé fait merveille pour rehausser les plats. Mais ses qualités ne s'arrêtent pas là, car l'ail des ours est

une plante qui soigne. Parmi ses nombreuses vertus, on peut citer : son côté dépuratif (qui nettoie, draine) bien utile au sortir de l'hiver, sa teneur exceptionnelle en vitamines et minéraux de toutes sortes qui aident à lutter contre les maladies et son pouvoir digestif.



On raconte que son nom viendrait du fait que les ours en raffolent lorsqu'ils se réveillent de leur long sommeil hivernal.

+ C'est quoi le bio ?

Le terme "bio" désigne un produit ou une denrée issus de l'agriculture biologique, c'est-à-dire que le mode de production agricole n'utilise aucun produit chimique de synthèse, comme les pesticides, les herbicides chimiques, les fertilisants artificiels ou les hormones de croissance.

Dans le procédé d'agriculture biologique, l'agriculteur fait confiance à la nature et aux plantes. Sa tâche consiste donc à nourrir d'abord le sol pour que celui-ci puisse ensuite nourrir la plante.







Manger sain et pas cher

Recette 4

✦ Se nourrir, c'est du plaisir !

Jouer avec la diversité des ingrédients pour un repas équilibré, beau et bon

En effet, on peut considérer les repas comme une activité obligatoire pour survivre mais on peut aussi en faire un moment de plaisir et de créativité, à partager avec toute la famille.



Cuisiner met en scène des saveurs, des parfums, des couleurs, des textures, des sons (le crépitement des oignons qui dorent tout doucement...) et implique que tous nos sens soient en éveil. Les enfants sont très sensibles à cette approche et sont, pourrait-on dire "branchés sur le mode sensoriel". Ils ont besoin de toucher, goûter, sentir. Les embaucher à la cuisine est une activité très stimulante.

A l'image d'un dessin ou d'une peinture, on peut composer avec les ingrédients, jouer avec les couleurs et les saveurs. N'hésitez pas à faire vos expériences et osez tester de nouvelles associations de légumes, d'épices, selon votre inspiration du moment.

✦ Associer une céréale et une légumineuse

De nombreux plats traditionnels de par le monde utilisent comme base l'association d'une céréale (blé, riz, maïs) et d'une légumineuse (lentilles, haricot sec, pois chiches...) à laquelle sont ajoutés des légumes, des épices ou une sauce. Cette association présente le triple avantage d'être à la fois économique (les graines sont bon marché), respectueuse de l'environnement (permet de remplacer la viande dont la production consomme beaucoup d'énergie et d'eau) et équilibrée.

Cette dernière qualité s'explique par le fait qu'en associant céréales et légumineuses, on "créé" des protéines complètes essentielles à notre équilibre alimentaire.

Quelques exemples de plats traditionnels et populaires :



le couscous associe la semoule de blé et les pois-chiches (à noter qu'initialement, il n'y a pas forcément de viande), les "dhals" indiens (lentille, soja) avec du riz basmati, le tofu (soja) et le riz au Japon, les tortillas de maïs et les haricots rouges au Mexique...





✦ Jouer avec les couleurs et les saveurs

Il existe de nombreuses variétés de légumes et de fruits offrant des multitudes de couleurs et de saveurs au fil des saisons. Apprenez à les identifier et faites vos propres mélanges, votre propre "festival de couleurs" dans l'assiette. Attention, certains légumes et fruits viennent parfois de



loin ou sont produits en dehors de la saison à laquelle ils poussent d'habitude. Leur voyage nécessite beaucoup d'énergie qui génère des dégagements de gaz à effet de serre participant au réchauffement climatique.

Les conditions de travail pour ceux qui les produisent ne sont pas toujours respectueuses, alors préférez les petits producteurs locaux avec lesquels vous pouvez discuter des méthodes pratiquées. Et si vous avez la chance de faire un jardin, c'est encore mieux !



✦ Les aromates et les épices

Les aromates et les épices sont ces plantes très parfumées qui apporteront la petite note de goûts qui rehausse les plats. Ce sont souvent des plantes qui soignent en aidant notamment à la digestion. N'hésitez pas à en user et même en abuser !



Recettes écologiques

Recette 1 *Pour les petits et pour les grands*

+ Fabriquer de la peinture écologique et économique

Écologique, économique, mate, cette peinture veloutée est solide, couvrante et durable. On peut sans danger la fabriquer et l'appliquer en étant enceinte, ou avec des enfants. Elle ne dégage aucune odeur et sèche très vite.

- Pommes de terre cuites (si on veut qu'elle soit très épaisse)
- Lait (1/2 écrémé)
- Blanc de Meudon
- Eau
- Pigments naturels

■ Pour 2 litres de peinture :

Mixer 400 grammes de pommes de terre cuites avec 1 litre de lait. Délayer 500 g de Blanc de Meudon dans 0,2 litre d'eau. Mélanger les deux préparations. Ajouter 60 à 80 g de pigments selon la couleur voulue.

Mixer à nouveau le mélange et filtrer. Délayer avec un peu de lait si la peinture est trop épaisse. Poser en 2 ou 3 couches avec un pinceau large ou un rouleau à poils ras.

Chaque couche sèche en approximativement une heure.

2 litres couvriront 24 m² environ. Coût de revient : 2 euros le litre.

Supports : brique, pierre, placo plâtre, bois, béton cellulaire, peintures anciennes lessivées et poncées.

+ Peinture à l'eau et à l'ocre

L'ocre est un pigment naturel qui provient du sol de certaines régions. Ses couleurs vont du jaune au rouge et brun, il en existe aussi du vert.



■ Pour faire sa teinture de mur ou de meuble :

- Appliquer une couche de blanc de base (blanc de Meudon par exemple)
- Après séchage, appliquer le mélange : eau, pigment, une cuillère à café de résine acrylique.
- Appliquer cette peinture à l'aide d'un chiffon ou d'un gant de toilette bien essoré qu'on tamponne en plusieurs couches jusqu'à obtenir les teintes qui conviennent.

Cette teinture met en valeur la matière et donne un effet vibratoire lorsqu'on applique plusieurs couches à quelques heures d'intervalle.





✦ Peinture suédoise

Cette peinture traditionnelle à l'ocre protège le bois durablement et de façon naturelle

Cette finition scandinave est résistante, anti-UV, mate et profonde. Elle décorera toutes les boiseries extérieures : volets, portes, banc, cabane...

- Eau
- Farine (blé ou seigle)
- Terre colorante (ocre rouge ou ocre jaune)
- Sulfate de fer (en jardinerie)
- Huile de lin
- Savon noir liquide ou savon de Marseille
- Marmite, fouet, cuillère en bois

■ Pour 10 litres de peinture Suédoise :

Délayer 700 g de farine dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition cette sauce blanche, allongée progressivement avec 7 litres d'eau. Pigmenter avec 2 kg d'ocre et ajouter 200 grammes (ou 2 dl) de sulfate de fer. Chauffer la préparation 15 minutes.

Ajouter 1 litre d'huile de lin. Cuire à nouveau pendant 1/4 d'heure, tout en remuant. Ajouter 10 cl de savon noir, cela favorisera l'émulsion de la peinture.

Une fois refroidie, la peinture est prête. Rectifier la consistance, si besoin, avec un peu d'eau.



Poser avec une brosse ou un pinceau large. Cette peinture naturelle tiendra 5 ans sans problème, même dans un climat difficile. Rafraîchir la peinture tous les 2 ans garantit une protection maximum du bois.

Pour un bois neuf, passer une couche de la peinture diluée de 10 à 20 % d'eau. Cette couche fera office d'apprêt.

Attendre 24 heures et passer une seconde couche (non diluée) pour la finition. On peut utiliser cette peinture pour l'intérieur, il n'est alors pas nécessaire d'incorporer du sulfate de fer.

Supports : bois bruts ou poncés, neufs ou anciens.



Recettes écologiques

Recette 2

+ Fabriquer ses produits d'entretien biologiques

■ Assouplissant biologique :

Une autre idée pour avoir un linge plus doux est d'ajouter 1/2 tasse de bicarbonate à la place de l'assouplissant industriel. Il permettra aux allergiques de retrouver des vêtements souples. Le bicarbonate aide également à éliminer les odeurs. De plus, c'est écologique !



■ Lessive au savon de Marseille

Dans un bocal en verre, mélanger 30 g de savon de Marseille "vrai" râpé, 15 gouttes d'huile essentielle de citron ou de lavandin (facultatif) et 5 litres d'eau bouillante. Remuer et laisser prendre légèrement pendant 1 nuit. Pour une consistance plus liquide, diluer davantage le produit. Utiliser à raison de 1/2 verre par lessive.

+ Nettoyer son réfrigérateur :

Le bicarbonate est naturel et sans risque pour la santé, il n'est pas corrosif et désodorise le réfrigérateur.

Appliquer la pâte de bicarbonate de soude sur une éponge humide et procéder au nettoyage de l'intérieur du réfrigérateur.



Plus de recettes sur :
<http://raffa.grandmenage.info>



Recette 3

+ Fabriquer ses cosmétiques

Qui n'a jamais rêvé de faire ses produits de soin sur mesure, respectant la nature de votre peau unique et vos goûts en matière de parfum ! C'est possible en utilisant des ingrédients sains, peu coûteux, qui nourriront votre peau et respecteront l'environnement !



+ Pourquoi faire soi-même ses cosmétiques ?

De nombreuses crèmes dans le commerce, sont constituées de 30% à 40% d'huiles minérales. Autrement dit, des huiles grasses issues de résidus de l'industrie du pétrole ! Ces huiles sont mélangées jusqu'à 50 ou 60% d'eau et les principes actifs mis en avant sur l'étiquette ne représentent souvent que 0,01% des ingrédients. Sans oublier les parfums de synthèse et les conservateurs, qui permettent de conserver longtemps nos crèmes mais qui sont pour certains cancérigènes....

Ainsi fabriquer ses cosmétiques vous laisse le choix des ingrédients que vous mettrez sur votre peau ou dans votre bouche (dentifrice) tout en vous amusant à les réaliser avec toute la famille.



+ Pâte de dentifrice menthe/citron

Ingrédients :

Pour un petit pot d'une contenance d'environ 50 ml :

- 3 cuillères à soupe d'argile blanche surfine (disponible en magasin bio, pharmacie)
- 1,5 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (magasin bio, grandes surfaces, pharmacies...)
- ½ cuillère à soupe de gomme de guar (magasin bio, rayon "sans gluten")
- 2 à 3 cuillères à soupe d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 10 gouttes d'huile essentielle de citron

Dans un bol, mélangez l'argile blanche, le bicarbonate de soude et la poudre de gomme de guar. Puis incorporez l'eau en mélangeant activement avec un petit fouet.

Lorsque le mélange est bien homogène, ajoutez les huiles essentielles et mélanger à nouveau. Il ne reste plus qu'à mettre le dentifrice dans un pot fermé pour éviter qu'il ne sèche. A conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.



Recettes écologiques

Recette 3

+ Baume à lèvres chocolat/orange/cannelle

Pour un pot d'une contenance d'environ 30 ml :

- 3 cuillères à soupe d'huile de colza de première pression à froid (économique et riche en vitamine E et oméga 3)
- 1 cuillère à café de copeaux de cire d'abeille
- 1 cuillère à café de cacao brut en poudre (attention au cacao instantané dans lequel il y a d'autres ingrédients)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

Faire chauffer à feu très doux ou au bain-marie l'huile avec les copeaux de cire d'abeille. Dès que les copeaux ont complètement fondu, retirer du feu, et ajouter en remuant le cacao et la cannelle. Attendre environ une minute que cela refroidisse un peu et ajouter les huiles essentielles.

Le baume est prêt à être utilisé une fois qu'il a complètement refroidi et se conserve très bien plusieurs mois à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Attention, l'huile essentielle d'orange douce est photo sensibilisante, il faut donc éviter de s'exposer au soleil après une application.



+ Crème pour les mains au calendula

Pour un pot d'une contenance d'environ 50 ml :

- 3 cuillères à soupe de macérât huileux de calendula (voir recette plus bas)
- 1 cuillère à café de copeaux de cire d'abeille
- 2 cuillères à soupe d'hydrolat de lavande, de rose ("eau de rose ou de lavande" disponible en magasin bio) ou d'eau du robinet
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavandin et 10 gouttes d'huile essentielle de Géranium rosat

Faire chauffer à feu très doux ou au bain-marie l'huile avec les copeaux de cire d'abeille. Dès que les copeaux ont complètement fondu, retirer du feu et attendre environ une minute que l'huile refroidisse. Ajouter tout en remuant énergiquement avec un fouet l'eau de lavande ou de rose jusqu'à ce que l'huile finisse par "prendre" avec l'eau. Il s'agit d'une émulsion, comme lorsque l'on réalise une mayonnaise.





+ Préparation du macérât huileux de calendula

Si vous disposez d'un jardin, il est très facile de cultiver le calendula (*Calendula officinalis*) qu'on appelle aussi "souci", qui donnera de belles fleurs orange vif ressemblant à des marguerites.

Cueiliez les fleurs, sans la tige, lorsqu'elles sont bien épanouies et par temps ensoleillé. Mettez-les dans un pot et couvrez-les d'huile de colza (bio). Boucher le pot avec une gaze et un élastique pour éviter que des impuretés tombent dans le mélange. Laisser la préparation environ 10 jours au soleil et rentrez-la quand il pleut.

De temps en temps, remuez le pot de manière circulaire sans secouer pour "dynamiser" la préparation. Filtrer et mettre en bouteille que vous conserverez plusieurs mois à l'abri de la lumière et de l'humidité, pour vos préparations.

Cette étape est la plus délicate mais ne vous découragez pas, il suffit d'un peu d'entraînement ! Il arrive parfois qu'un peu d'eau (de lavande ou de rose) ne se mélange pas complètement au reste de la préparation. Dans ce cas, videz-la délicatement dans un pot que vous garderez pour vos futures préparations. Versez ensuite la crème dans un pot et ajoutez les huiles essentielles.

Du fait qu'elle contienne de l'eau, cette préparation se conserve moins longtemps que le baume. On peut la conserver au réfrigérateur. On peut éventuellement y ajouter quelques gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (magasin bio) qui est un conservateur naturel mais dont le coût est un peu élevé.

Si des traces de moisissures apparaissent, il vaut mieux ne plus utiliser la préparation.



Calendula

Recettes écologiques

Recette 4

+ Fabriquer sa pâte à modeler

Pour tous les enfants qui adorent modeler, voici une recette de pâte à modeler à base de farine. Cette recette est facile à faire et très économique, pour obtenir une pâte à modeler de couleur, il suffit d'ajouter des colorants alimentaires, des épices (curcuma pour le jaune, paprika pour le rouge...), des "jus" de légumes très concentrés (betterave, épinard...), n'hésitez pas à laisser aller votre créativité et faites vos expériences !

Pour doser vous utiliserez un verre ou pot de yaourt.

Ingrédients :

- 1 pot de farine
- ½ pot de sel fin
- ½ pot de maïzena (farine fine de maïs)
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (tournesol, colza,olive...)
- 1 pot d'eau ou de "jus" de légume très concentré (betterave, épinard...)
- ½ pot d'épices (curcuma, paprika...) ou quelques gouttes de colorants alimentaires

Dans un saladier, mélanger la farine, la maïzena, le sel et éventuellement les épices en poudre. Puis ajouter l'eau (ou le "jus" de légume) en remuant délicatement pour éviter les grumeaux. Ajouter l'huile et éventuellement le colorant alimentaire. Mettre dans une casserole à feu moyen et remuer la préparation quelques minutes jusqu'à sentir la pâte qui durcit et devient un peu plus élastique.

Laisser refroidir et mettre dans un pot bien fermé pour éviter que la pâte ne sèche .

+ Comment faire le "jus" de légume concentré ?

Couper des morceaux de betteraves crues ou des branches fraîches d'épinard dans une casserole et couvrir d'eau. Mettre ensuite à mijoter à feu doux pendant 20 à 30 mn jusqu'à obtenir une eau colorée un peu épaisse. Laisser refroidir et utiliser à la place de l'eau pour colorer votre pâte à modeler.







Les temps changent...
moi aussi !!

Avec leur soutien :

Rhône-Alpes^{Région}



Association Drac Nature
22, rue des Grilleuses - 38350 La Mure d'Isère
04 76 81 36 76 - www.dracnature.fr
dracnature@dracnature.fr



Association la Soupape
9, rue des Champs Elysées - 38100 Grenoble
04 76 29 57 71 - www.lasoupape.fr
contact@lasoupape.fr