De A à Z. Lingettes désinfectantes lavables

Double objectif : santé et zéro déchet!

Éco-Bretons vous propose de réaliser des lingettes lavables pour nettoyer la maison en se ménageant!

Un petit geste pour éviter de nourrir nos poubelles et arrêter d'appliquer des produits peu recommandables.

En effet, les lingettes jetables se sont introduites dans nos vies et se sont imposées, tant en dépannage pour les sorties, que pour la toilette des bébés, le débarbouillage express ou le ménage… Comment s'en passer? Il existe une multitude de solutions. N'hésitez pas à nous envoyer d'autres recettes et astuces à partager !

Ingrédients

- 1 verre d'eau filtrée
- 1 verre de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 10 gouttes HE Arbre à thé bio (tea tree)
- 5 gouttes HE Lavande fine/ vraie ou Lavandin super bio
- 5 gouttes HE Eucalyptus globulus bio
- Des chutes de tissu en coton

Préparation

Prendre un grand bocal en verre fermant hermétiquement, verser l’eau, le vinaigre et les huiles essentielles. Ajouter tout doucement le bicarbonate et mélanger.

Découper des lingettes en coton (env. 15X25cm) dans de vieux draps, des serviettes de bains ou des tee-shirts usés… Idéalement, faire un petit point zig-zag avec une machine à coudre.

Glisser les lingettes pliées dans le récipient. Fermer et agiter afin que le liquide imprègne uniformément le tissu.

Remarques

Conserver le bocal dans un endroit frais et sombre non accessible aux enfants.

Éviter les boîtes en plastique, préférer le verre pour la conservation car la préparation est à base d’huiles essentielles.

Avant usage, veiller à avoir les mains parfaitement nettoyées, puis rincer les lingettes prélevées au-dessus du bocal.

Laver les lingettes usagées dans la machine, le linge sera agréablement parfumé grâce aux huiles essentielles. Il faudra ensuite les laisser sécher avant de les réintroduire dans le bocal.

Si toutes les lingettes sont sales, on en découpe rapidement de nouvelles ou on sacrifie un vieux gant de toilette…

Étape suivante : la confection de lingettes de toilette doublées !

Recette. Kéfir de sureau

Voici une recette proposée et testée par une fidèle amie d'Éco-Bretons !

Profitons encore un peu des ombelles de sureau pour réaliser cette boisson vivante obtenue à partir de grains de kéfir de fruit.

Véritable trésor aux vertus probiotiques (flore intestinale, système immunitaire), on se transmet les grains entre ami-e-s et on les fait fructifier avant de les partager à nouveau.

Ingrédients :

- 2 litres d'eau
- 1 citron bio
- 100g de sucre de canne
- 2 grosses figues séchées
- 8 cuillères à café de kéfir de fruit
- 10 ombelles de fleurs de sureau

Préparation :

Dans une jatte, disposer les grains de kéfir, le citron découpé en quartiers, les figues (que l'on pourra remplacer par du raisin sec), les ombelles, le sucre et enfin verser l'eau. Couvrir avec un linge.

Fermentation : laisser macérer 24 à 48h.

Mélanger régulièrement. Goûter et rectifier la quantité de sucre si nécessaire. Le kéfir est prêt lorsque les figues remontent à la surface et qu'il est pétillant.

Filtrer, verser la boisson dans une bouteille étanche que l'on réservera au frais (attention au moment de servir, cela peut être « explosif »). Rincer et diviser les grains si nécessaire. Refaire immédiatement une nouvelle préparation ou conserver les grains dans un récipient avec de l'eau sucrée.

Remarques :

Utiliser de préférence une eau minérale.

Éviter tout contact avec du métal pendant les manipulations (cuillère, passoire, etc.).

Le kéfir est vivant et il peut se dégrader. Comment savoir si le grain est malade ? La taille diminue, la consistance change (aspect visqueux), il dégage une odeur désagrable…

Merci à Laurence (recette & photo)

De A à Z. Pâte à modeler naturelle

Éco-Bretons vous propose une activité 100 % naturelle et sans danger. Contrairement à certaines pâtes à modeler du commerce, cette recette n'est pas

toxique et elle saura tout aussi avantageusement alimenter les imaginaires débordants !

Ingrédients

- 1 verre de farine
- 1 verre d’eau chaude
- 1/2 verre de sel fin
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d’huile végétale
- 3 gouttes d’huile essentielle Tea Tree bio
- quelques gouttes de colorants alimentaires

Préparation

Verser et mélanger la farine, le sel et le bicarbonate dans une casserole tenue hors du feu. Verser l’eau en filet tout en battant la pâte avec énergie, puis verser l’huile. Il faut absolument éviter les grumeaux. Mettre la casserole sur le feu et mélanger jusqu’à ce que la préparation épaississe et se détache des bords comme une pâte à choux. Retirer du feu et laisser refroidir. Ajouter l’huile essentielle et pétrir le tout. Former plusieurs boulettes et verser les colorants en fonction des couleurs souhaitées. Malaxer chaque boulette afin que la couleur soit uniforme. On peut conserver la pâte à modeler dans des boîtes en plastique hermétiques stockées à l’abri de la chaleur.

Remarque

L’huile essentielle Tea Tree, ou Arbre à Thé, est recommandée pour la bonne conservation de la pâte

(antibactérienne). Cependant, ce produit est puissant et on l'évitera avec les plus jeunes (-6ans) qui vont manipuler et peut-être tenter d'ingérer la pâte à modeler !

Recette. Crème à la verveine citronnelle

Au jardin, la verveine citronnelle est déjà couverte de feuilles et ne tardera plus à fleurir.

Appelée aloysia triphylla ou lippia citriodora, cette plante aromatique odorante, délicieuse en infusion, est réputée calmante et digestive.

Par précaution, il faudra veiller à ne pas en consommer sans avis médical pendant la grossesse, notamment le 1er trimestre.

Ingrédients (pour 6 petits pots)

- 20cl de crème liquide végétale ou animale
- 20cl de lait animal ou végétal
- 3 œufs (1 entier + 2 jaunes) ou agar-agar
- 50g de sucre de canne
- env. 12 feuilles de verveine citronnelle

Préparation

Préchauffer le four à 100°C (Th 3). Dans une

casserole, porter à ébullition la crème et le lait avec le sucre. Couper le feu, mettre les feuilles de verveine à infuser pendant 15 à 20 minutes.

Dans un saladier, battre les œufs et le sucre avec énergie. Filtrer la préparation liquide et la verser dans le saladier en filet tout en continuant à mélanger.

Répartir dans 6 pots ou ramequins, les déposer dans un plat à bords hauts et le remplir d'eau à mi-hauteur pour la cuisson au bain-marie. Monter la température à 150°C et enfourner environ 30 à 40 minutes. Réserver au frais avant de servir.

Astuces

Pour la réalisation de cette crème, on peut choisir d'associer la verveine à quelques feuilles de menthe ou têtes de lavande.

Connue en infusion, on peut également consommer la verveine en boisson fraîche pendant l'été. Elle sera parfaite pour confectionner des sorbets, sauces, tartes, cakes… et liqueurs à base d'alcool de fruits (à consommer avec modération).

Recette. Tarte à la rhubarbe meringuée

Rapportée de Chine par Marco Polo, la rhubarbe est une plante de la famille des Polygonacées qui a su s'imposer dans les potagers.

On se régale de compote, confiture, crumble ou tarte… et pourtant, la rhubarbe est également consommée salée dans les pays d'Europe du nord. Pas si étonnant, c'est la cousine de l'oseille !

Ingrédients

Pâte sablée

- 250g de farine
- 125g de beurre ou margarine
- 50g de sucre de canne
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Flan à la rhubarbe

- 6 beaux bâtons de rhubarbe
- 2 jaunes d'oeuf
- 100g de sucre de canne pour le flan et 50g pour la macération
- 4 cuillères à soupe bombées de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe rases d'amandes en poudre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pointe de gingembre en poudre

Meringue

- 2 blancs d'oeuf
- 50g de sucre de canne

- 1 pointe de bicarbonate de soude alimentaire

Préparation

Éplucher les pétioles, ou bâtons de rhubarbe. Si la peau est fine, la laisser partiellement car cela réduit l'acidité.

Fendre les tiges en 2 ou 4 et les découper en dés. Déposer dans un saladier et saupoudrer de sucre. Laisser macérer au moins 2 heures, idéalement une nuit. Avec une passoire, égoutter la rhubarbe et récupérer le jus.

Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Préparer la pâte sablée en mélangeant l'ensemble des ingrédients. Abaisser la pâte dans un moule à tarte classique beurré et précuire 15 minutes.

Préparer le flan et ajouter les dés de rhubarbe. Verser le tout sur la pâte sablée. Enfourner à nouveau 20 minutes à 200-220°C (Th7). Monter les œufs en neige au dernier moment. Lorsqu'ils sont très fermes, ajouter le sucre et le bicarbonate en les soulevant sans les casser. Étaler les blancs sur la tarte et former des pointes ou tourbillons. Enfourner à nouveau 20 minutes et laisser dorer la meringue.

Remarques

La plante est réputée laxative. Avant de consommer ses pétioles, on utilisait ses racines en tisane.

Les plus gourmands apprécieront le sirop récupéré après macération, mais en petite quantité pour éviter les maux de ventre dus à l'acide oxalique que contient la plante.

Attention, la concentration en acide oxalique est très forte dans les feuilles. Elles ne sont pas comestibles, il ne faut pas les cuisiner, ni les donner à manger aux animaux. Au compost !

Lorsque l’on récolte les pétioles, il faut toujours en laisser un tiers, voire la moitié, pour ne pas affaiblir le plant.

La recette. Les scones

Si chez vous dimanche rime avec croissants, voici une recette qui va bousculer vos habitudes ! Ce week-end, la première personne levée a un gage : elle allume le four et prépare un bel assortiment de douceurs à tartiner. Beurre, confiture de framboise, compote, purée de noisettes… 15 minutes après, le brunch est prêt !

Ingrédients (env. 12 scones) :

- 250g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate ou de levure
- 30g de beurre ou 2 cuillères à soupe d’huile végétale
- 1 cuillère à soupe de sucre roux ou de mélasse
- 15cl de lait
- 1 pincée de sel

Facultatif : fruits secs, flocons d’avoine ou muesli, jus de citron et graines de pavot…

Préparation (la veille) :

Dans un récipient, verser la farine et faire un puits. Ajouter la levure et le beurre ramolli coupé en morceaux. Travailler la pâte à la main. Ajouter le sucre, le lait et une pincée de sel. Pétrir et former une douzaine de boulettes de 2 cm d’épaisseur, les déposer sur une plaque huilée et farinée. Laisser au repos. Cuire les scones environ 15 minutes dans un four à 220° (th 7 ou 8).

Conseils :

La farine de petit épeautre (ou engrain) est recommandée, elle est pauvre en gluten et beaucoup plus digeste.

Pour obtenir des scones dorés, les badigeonner de crème ou de lait avant de les enfourner.

Cette recette est également à tenter dans sa version salée. Il suffit de supprimer le sucre et d’ajouter, par exemple, une poignée d’emmental râpé.