

# La recette. Tarte au potimarron et noix.

*Cette semaine place aux légumes et fruits d'automne ! On prépare une tarte à base de potimarron et de noix !*

Recette pour un moule de 26 centimètres

*Ingrédients :*

## **Pate sablée**

250g de farine

125g beurre en morceau

50 g de miel

1 oeuf

et une pincée de sel et un peu d'eau (1 à 3 C à soupe)

## **Garniture**

300 g de potimaron cuit

120 g de noix en morceaux

3 Cuillères à Soupe de sucre cristallisé ou de canne

40g de beurre mou

200g de crème fraîche

une pincée de Gingembre, de noix de muscade, de cannelle en poudre, sel

2 cuillères de miel liquide

2 oeufs

un peu de rhum !

*Préparation :*

Sabler la farine et le beurre pour obtenir des miettes puis le miel, le sel, l'eau et l'eau mélanger les ingrédients et faire une boule mettre au frais pendant la préparation de la garniture

Garniture : mélanger les noix, le sucre, le beurre

Etaler la pâte dans votre moule fariné garnir avec le mélange (noix, sucre, beurre)

Mélanger les autres ingrédients et verser dans le moule

Faire cuire à four préchauffé à 230° C pendant 10 minutes puis 40 minutes à 190° C

***Merci à Nathalie pour la recette !***

Vous voulez nous faire partager votre recette (de préférence à réaliser avec des produits de saison) ? Envoyez la nous à [info@eco-bretons.info](mailto:info@eco-bretons.info)

---

# **Pas à pas. J'apprends à faire ma cire naturelle pour cheveux**

*Bien trop souvent, il peut être difficile, autant pour les hommes que pour les femmes aux cheveux courts, de trouver une*

***cire pour les cheveux avec une composition saine, naturelle et sans produits chimiques. Eco-Bretons à trouvé LA recette de cire qui n'étouffe pas le cuir chevelu, stylise vos cheveux et les nourrit en profondeur.***

---



## Cire naturelle pour cheveux

POUR HYDRATER, DONNER DE LA TEXTURE  
ET STYLISER VOS CHEVELURES

### Ingredients

180 ml de beurre de karité

60 ml d'huile de jojoba

60 ml d'huile de ricin

115 gr de pastilles de cire d'abeille

1 cuillère à café de vitamine E

En option: des huiles essentielles selon vos  
besoins et/ou envies !

# Recette



- Au bain marie, faire fondre la cire d'abeille et le beurre de karité tout en remuant fréquemment
- Dans un récipient à part, mélangez les huiles de ricin et de jojoba puis ajoutez les huiles essentielles choisies ainsi que la vitamine E (conservateur).
- Une fois la cire et le beurre de karité parfaitement fondus, retirez du feu et ajoutez le mélange d'huiles.
- Mixez le mélange jusqu'à ce que la texture ressemble à du caramel.
- Versez la mixture dans le ou les contenants stérilisés choisis et laissez durcir jusqu'au lendemain



## La cire est prête !

Il ne vous reste plus qu'à appliquer une petite quantité de cire cheveux maison sur votre chevelure, selon l'utilisation que vous souhaitez en faire : fixer, discipliner, styliser ou encore démêler. A utiliser de préférence sur cheveux mouillés. A conserver au congélateur après utilisation

---

Inspiration:

<https://www.guide-huiledericin.fr/cire-cheveux-maison/>

---

# La recette. Les muffins zéro déchet

*Cette semaine, on retrouve une nouvelle recette de Laetitia de Zéro Déchet Tregor : les muffins salés zéro déchet !*

## Ingrédients :

150

g de Pain Rassis réduit en chapelure

150g

de Farine de blé (ou autre)

1

C à S Rase de Bicarbonate de Soude Alimentaire

40

cl de Lait Demi-écrémé (ou lait végétal)

4

fanés de Carottes (à ajuster selon vos goûts)

125

g de feta ou encore des croûtes de fromage (selon vos goûts)

3

oeufs

2

c à c d'huile d'olive

Option : possibilité d'ajouter du gruyère ou emmental râpé, des graines de tournesol

## Recette :

Récupérer

les fanes de légumes : Radis, Carottes, Navets, Panais.

Lavez

les fanes. Coupez les grosses tiges trop coriaces et filandreuses.

Hâchez finement.

Mixez

le pain rassis (ici on utilise du pain complet aux graines).

Râpez

le fromage comté, emmental, parmesan.

Dans

un saladier, pesez et versez le pain rassis, la farine, le bicarbonate de soude alimentaire.

Mélangez,

ajoutez doucement le lait, les oeufs et l'huile d'olive tout en

continuant de mélanger.

Ensuite

rajoutez les fanes de légumes hachées finement et les morceaux de

fêta (ou autres légumes selon vos goûts).

Mélangez

et versez dans les moules.

Parsemez

ensuite de graines et fromages préalablement râpés (en option).

Enfin

mettez le four à 180°C pendant 25 minutes environ.

---

# 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 figes 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 figes (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 désagréable...

Merci à Laurence (recette & photo)

---

## **Boulettes semoule/quinoa et échalotes**

Petite recette rigolote pour manger la semoule autrement, sous forme de boulettes panées ! Comme part de céréales dans votre plat, comme petite entrée avec salade et autres crudités ou

comme apéro avec une sauce, vous pouvez les servir comme vous en avez envie !

## **Ingrédients :**

- 300 g de semoule de blé
- 100 g de quinoa (facultatif si vous n'en avez pas ou n'aimez pas)
- 3-4 pommes de terres (moyenne ou petites)
- 2-3 poignées de farine (pas obligatoire)
- Chapelure (miettes de pain ou pain dur mixé marche très bien #zéro déchet)

## **Marinade :**

- 4 échalotes
- 1 c-à-c de sel
- 1-2 pincée de poivre, et autres épices/condiments à votre goût (moutarde, muscade, curry, cannelle, etc.)
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s d'eau

Remarques : Les dosages sont un peu imprécis, n'hésitez pas à modifier/améliorer la recette !

P-S : On vous le répète peut-être beaucoup mais c'est très important : il est (plus que) préférable de choisir des ingrédients cultivés près de chez vous, au moins en France, voire dans les pays limitrophes, et d'éviter les produits importés d'autres continents.

## **1) Cuisson**

Faire cuire à l'eau les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles s'écrasent bien (environ 20 min), baissez le feu lorsque l'eau bout.

Parallèlement, faire bouillir de l'eau pour cuire la semoule

et le quinoa. Vous pouvez mélanger les deux, la semoule cuira plus longtemps mais cela vous facilitera les étapes suivantes.

## **2) Marinade**

Émincez les échalotes et versez-les dans un bol contenant les autres ingrédients pour les faire mariner. Laissez reposer.

Préparez aussi à côté de vous un petit bol avec de la chapelure dedans qui servira pour l'étape suivante.

## **3) Formation des boulettes :**

Lorsque les pommes de terre et la semoule/quinoa sont cuits (égouttez-les si besoin), mélangez-les tous ensemble avec la marinade et la farine (pas obligatoire mais utile si vous n'avez pas assez de pommes de terre). Écrasez bien les pommes de terre et continuez à mélanger jusqu'à ce que tout se tienne à peu près. Vérifier l'assaisonnement à ce moment et rajouter condiments et/ou épices si besoin.

Si la préparation est encore trop chaude, récupérez-en un peu avec 2

c-à-s pour former une boule. Ensuite, lorsqu'elle a un peu refroidi, roulez-la

dans votre main et, si elle se tient bien, roulez-la dans le bol de chapelure.

## **4) Passage à la poêle**

Mettez la boule dans une poêle huilée sur le feu (doux) et faites

d'autres boulettes. Augmentez le feu pour bien saisir les boulettes réalisées,

et en parallèle, vous pouvez continuer à en faire d'autres pendant la cuisson

de la première série.

Retournez régulièrement les boulettes pour les dorer de tous

les côtés,  
puis stoppez la cuisson à la poêle lorsqu'elles sont à votre  
goût. Vous n'avez  
plus qu'à déguster !

Bon appétit !

---

## **La recette du samedi. La quiche aux orties**

*Piquante, urticante et reconnaissable d'entre toutes, l'ortie est la reine des « mauvaises herbes ». Depuis l'antiquité on lui prête de nombreuses vertus nutritionnelles et curatives: elle est riche en vitamines du groupe B, en vitamine E, en provitamine A et elle contient six fois plus de vitamine C que l'orange ! Découvrez cette recette de quiche aux orties gourmande et riche en saveurs.*



# Quiche aux orties

## ~ Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 1 saladier d'ortie
- 12,5 cl de lait
- 3 œufs
- 100g de comté coupé en dés
- Une gousse d'ail
- Une pincée de sel et de poivre
- D'autres épices et aromates selon vos envies et vos goûts



# Recette



- Cueillir les orties : ne prélever de feuilles que sur le haut des orties, sur environs 5 centimètres. Laver les feuilles et réserver.
- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les orties. Faire étuver à couvert 5 minutes. Ajouter ensuite l'ail haché puis laisser quelques minutes sur le feu.
- Abaisser puis piquer la pâte brisée.
- Battre les 3 oeufs avec le lait, assaisonner (sel, poivre)
- Répartir le mélange d'orties sur la pâte, disposez les dés de comté et verser la préparation oeufs-lait.
- Mettre au four à 210°C (thermostat 7) pendant 30 minutes tout en surveillant la cuisson.
- A manger chaud ou froid !

