

De A à Z. Faire sa lessive au savon de Marseille

Faire soi-même une lessive respectueuse de l'environnement, en faisant des économies et sans agresser la peau, c'est possible. Comme toujours avec Eco-Bretons, il suffit de quelques ingrédients !

Les ingrédients pour 3 litres de lessive

- 100g de savon de Marseille vert sans glycerine* (à l'huile d'olive) ou blanc (huile de palme)
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 3 litres d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif : lavande, citron, pamplemousse tea tee)

Le matériel nécessaire

Un récipient pour stocker la lessive (anciennes bouteilles de lessive, bocaux etc.)

Un entonnoir

Un grand saladier en verre

La recette

Dans un grand saladier en verre, faire fondre les copeaux de savon de Marseille dans 1 litre d'eau chaude (ne pas respirer les vapeurs, ouvrir la fenêtre) et bien mélanger.

Ajoutez à ce mélange 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc préalablement chauffé, sans faire bouillir (ne pas respirer les vapeurs, ouvrir la fenêtre).

Laissez reposer pendant 1 heure, puis rallongez avec 1 litre d'eau chaude et mélangez.

Mettez en bouteille une fois le mélange froid, puis rallongez de nouveau avec 1 litre d'eau froide et mélangez bien.

Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour le parfum.

Ne pas oublier de bien secouer le bidon de lessive avant chaque utilisation pour que le produit soit bien mélangé et ainsi éviter les taches sur le linge.

Vous pouvez adapter votre lessive sachant que :

Le bicarbonate de soude = le linge blanc

Le vinaigre blanc = le linge de couleur

Photo : Par Arnaud 25 – Travail personnel, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24484568>

La recette. La Tarte Tatou

Cette semaine, on retrouve une recette originale et anti-gaspi créé par Dominique : la tarte Tatou ! Une

manière d'utiliser de A à Z les légumes (de préférence bio) qu'on a sous la main !

Ingrédients :

- un pâton de pâte brisée
- un litre d'eau
- une petite cuillerée de curcuma
- une petite cuillerée de gingembre en poudre
- 2 œufs bio
- 2 yaourt nature bio
- les légumes qui sont dans la cuisine à ce moment là
- sel, poivre selon les goûts de chacun
- 100 à 150 grammes de fromage vieilli (ou oublié)

Préparation

-Vous mangez des radis (bio) , gardez les fanes , mettez-les à bouillir 15 minutes dans une casserole pleine d'eau

-Vous préparez des carottes (bio), gardez les fanes, rajoutez les dans la casserole où sont déjà les fanes de radis

-Comme les carottes sont bio , si vous les pelez, gardez les pelures et rajouter-les dans la casseroles

-Vous voulez manger du céleri, gardez la branche et si elle est un eu flétrie, coupez la en petits morceaux et mettez-là avec le reste dans la casserole. -Comme vous avez pelé la racine à l'économe, les épluchures iront rejoindre les

pelures de carottes dans la casserole où tout vient cuire au fur et à mesure à feux doux ;

-Je suis sûr qu'il vous reste un fond de potée aux légumes, quelques oignons qui ont accompagné la cuisson d'un met quelconque, ne les jetez pas, il viendront agrémenter votre mélange.

-Au bout de deux ou trois jours de cuisson et recuisson, vous avez à disposition une petite quantité de ce qui pourrait faire une excellente soupe.

Vous mixez très finement à froid ce mélange puis vous remettez à réduire à feux doux jusqu'à ce que vous obteniez une pâte consistante et bien lisse (n'oubliez pas de tourner régulièrement pour éviter que cela n'attache). Laissez refroidir

-Prélevez environ $\frac{1}{2}$ litre de ce mélange, y incorporez les deux œufs (blancs et jaunes) et les deux yaourt. Bien monter le mélange à la fourchette de façon à avoir un appareil bien homogène. Ajoutez le curcuma et le gingembre. Ajustez l'assaisonnement sel/poivre mais n'oubliez pas qu'en ajoutant le fromage, il y a déjà une bonne dose de sel

-Dans un plat à tarte préalablement beurré comme pour toutes les tartes, étalez votre pâte brisée. Disposez l'appareil de légume de façon à avoir une couche homogène .

-Découpez votre fromage en fines lamelles et déposez les à la surface de l'appareil de la façon qui vous convient pour répartir les arômes et avoir une jolie présentation.

-Enfournez le plat dans un four préalablement chauffé. Laissez cuire 20 à 25 minutes à température

moyenne (dans ma vieille cuisinière à gaz, c'est le niveau 4 ou 5 du thermostat qui en comporte 8).

-Servez chaud ou froid, c'est également délicieux ;

Nota 1 : pour info, dans ma dernière tarte Tatou, il y avait des fanes de carottes, des côtes de choux, des pelures de carottes et de céleri, deux navets perdus dans le fond du réfrigérateur, quelques feuilles de salade flétries et le fromage était un brebis au piment oublié dans le bac à fromage depuis 3 semaines.

Comme vous le voyez, cette tarte sert à utiliser tout ce qui dans votre cuisine reste. On peut donc la faire avec tous les légumes, leurs restes ou leur épluchures. D'où son nom.

Nota 2 : afin d'éviter d'ingurgiter les saletés qu'on trouve à la surface de la plupart des légumes de l'agriculture conventionnelle, il vaut mieux n'utiliser pour cette recette que des produits issus de l'agriculture biologique.

De A à Z. Valoriser les peaux de bananes

Cette semaine, Éco-Bretons vous « glisse » des astuces à partir de peaux de bananes!

Arrêtons de les jeter, elles peuvent être utilisées de diverses manières et remplacer des produits ou préparations qui encombrent nos placards...

A diffuser sans modération!

Et si vous avez d'autres astuces, n'hésitez pas à les

partager!

Contact: info@eco-bretons.info

Ingrédient

1 peau de banane BIO, pardi!

Usages

Engrais: Laisser macérer la peau d'une banane dans 1/2 litre d'eau pendant une nuit. Verser dans un arrosoir en filtrant, puis diluer avec de l'eau. Idéal pour les plantes d'intérieur, les rosiers ou le potager! Plus qu'un fertilisant, ce liquide va également repousser les pucerons.

Démangeaisons: Passer l'intérieur de la peau sur les zones irritées. Appliquée rapidement, elle peut également soulager les piqûres d'orties ou d'insectes.

Masque purifiant: La peau doit être appliquée quelques minutes sur le visage. Réaliser de petites torsions en massant légèrement, puis rincer. Le visage sera naturellement hydraté, les rougeurs et les rides atténuées.

Blanchir les dents: Frotter les dents plusieurs fois par semaine avec l'intérieur de la peau avant d'obtenir un résultat.

Entretien du cuir: Plus de cirage? L'intérieur de la peau peut nourrir les chaussures. Attendre quelques minutes avant de frotter avec un chiffon doux pour les faire briller.

Entretien des bijoux en argent: Si les bijoux sont un peu ternes, frotter les zones noircies avec l'intérieur de la peau et rincer. Ne pas hésiter à nettoyer d'autres métaux, même si le résultat est moins spectaculaire.

Astuce pour les fumeurs: Le citron atténue les traces laissées par le tabac... et les peaux de bananes nettoient aussi les doigts jaunis.

On peut également cuire les peaux, les mixer et les associer à une préparation à base de fruits... ou réaliser un délicieux vinaigre, il suffit de laisser macérer la peau dans du vinaigre pendant quelques jours, puis de filtrer.

Si malgré tout, les peaux n'étaient pas utilisées, alors zou, pour les poules ou au compost!

De A à Z. Des recettes pour les fêtes !

Comment éviter les amuse-bouches qui calent? Et si nous commençons par remplacer le pain et les galettes de riz par des rondelles de radis noir ou des feuilles d'endive crue? Voici 3 recettes de tartinades, rapides et colorées, que vous apprécierez également présentées dans de jolis bols avec des bâtonnets de carotte ou de céleri, des têtes de chou-fleur... Pour la déco, et la dernière touche gourmande, n'hésitez pas à ajouter des graines grillées : lin, sésame, tournesol, courge, pavot...

Tartinade à la betterave :

- 1 grosse betterave cuite
- 1 cuillère à soupe bombée de fromage de chèvre frais
- 1 petite échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- Sel et poivre

Blanchir l'échalote 2 minutes à l'eau bouillante. Mixer avec la betterave, le fromage frais, l'ail. Verser l'huile et le citron. Ajouter le sel et le poivre.

Tapenade verte :

- 1 bol d'olives vertes

- 1 cuillère à soupe de purée d'amande (ou poudre d'amande)
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 1 gousse d'ail
- 1 filet de jus de citron
- sel et poivre

Dénoyauter les olives. Mixer avec la purée d'amande et les câpres. Verser le citron, ajouter le sel et le poivre.

Houmous :

- 100g de pois chiches ou haricots blancs secs (pour 200g)
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 cuillère à soupe de purée de sésame (ou graines de sésame)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de citron
- 1 pointe de curcuma
- 1 pointe de cumin
- sel et poivre

Couvrir les pois chiches d'eau, ajouter une cuillère à café de bicarbonate et les laisser tremper une nuit. Les rincer et les faire cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 1 heure). Mixer l'ensemble des

ingrédients. Verser l'huile et le citron. Ajouter le sel et le poivre.

Pour obtenir un houmous plus digeste, enlever préalablement la peau des pois chiches.

De A à Z. Faire sa lessive au savon de marseille

Faire soi-même une lessive respectueuse de l'environnement, en faisant des économies et sans agresser la peau, c'est possible. Comme toujours avec Eco-Bretons, il suffit de quelques ingrédients !

Composition pour 3 litres de lessive :

- 100 g de savon de Marseille vert sans glycerine* (à l'huile d'olive) ou blanc (huile de palme)
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 3 litres d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif : lavande, citron, pamplemousse tea tee)

Le matériel nécessaire :

- Un récipient pour stocker la lessive (anciennes bouteilles de lessive, bocaux etc.)
- Un entonnoir

- Un grand saladier en verre

Préparation :

Dans un grand saladier en verre, faire fondre les copeaux de savon de Marseille dans 1 litre d'eau chaude (ne pas respirer les vapeurs, ouvrir la fenêtre) et bien mélanger.

Ajoutez à ce mélange 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc préalablement chauffé, sans faire bouillir (ne pas respirer les vapeurs, ouvrir la fenêtre).

Laissez reposer pendant 1 heure, puis rallongez avec 1 litre d'eau chaude et mélangez.

Mettez en bouteille une fois le mélange froid, puis rallongez de nouveau avec 1 litre d'eau froide et mélangez bien.

Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour le parfum.

Ne pas oublier de bien secouer le bidon de lessive avant chaque utilisation pour que le produit soit bien mélangé et ainsi éviter les taches sur le linge.

Vous pouvez adapter votre lessive sachant que :

Le bicarbonate de soude = le linge blanc

Le vinaigre blanc = le linge de couleur

La recette. Le sirop de gingembre

Cette semaine, on vous propose une recette parfaite pour l'automne : le sirop de gingembre. Cette épice d'origine asiatique a de nombreuses propriétés : antibactérien, il aide à réchauffer l'organisme, il stimule les défenses immunitaires, facilite la digestion, permet de soulager les nausées, ballonnements, vomissements et douleurs abdominales. Il possède également des propriétés anti-inflammatoires. Découvrez comment préparer un sirop qui peut se garder jusqu'à un an !

Ingrédients :

- un litre d'eau
- 500 grammes de sucre
- 400 grammes de gingembre coupé finement

Préparation

- Faire chauffer l'eau
- Y dissoudre le sucre et faire réduire pendant 15 minutes en remuant
- Retirer la casserole du feu et y ajouter les 400 grammes de gingembre
- Laisser le mélange macérer pendant 24h
- Filtrer et mettre au frigo

On peut garder les morceaux de gingembre pour faire du gingembre confit !

Un grand merci à Nolwenn pour sa recette !