

Au garage



Astuce : Fabriquons notre peinture bois extérieur.

Dans un magasin de bricolage,
le litre de peinture bois extérieur coûte
entre 10 et 50 €.



La peinture suédoise est l'une des peintures les plus utilisées pour les boiseries extérieures. Fabriquée à base de farine de blé ou de seigle, elle est naturelle, économique et elle protège le bois.



C'est fait main,
c'est malin,
écologique et
économique !

Ingrédients pour 5 l de peinture
Coût 10,20 € soit 2,04 € le litre :

260 g de farine de blé (0,50 €)
1 kilo de terre colorante (6 €)
0,4 L d'huile de lin. (2,50 €)
100 g de sulfate de fer (1 €)
4 cl de savon noir liquide (0,20 €)
3,2 L d'eau

« Je n'ai pas envie d'être né pour produire, pour consommer et mourir. C'est une destinée un peu limitée. Je suis né pour vivre, je suis né pour admirer. Si on doit toute sa vie besogner pour que les poubelles débordent de déchets, cela n'a aucun sens. »
(Pierre Rabhi)

C'est fait main et c'est malin !!



Faites de la récup 2016

Nos déchets ont un impact fort sur notre environnement. Or, nous pouvons tous agir, dans notre quotidien. Nous pouvons tous faire notre part. Comment ? En générant moins de déchets et en les valorisant. Le « fait-main » est l'une des solutions.

Dans la salle de bain



Astuce : Fabriquons notre dentifrice et solution dentaire.

Ingrédients pour le dentifrice :

20g argile blanche surfine + 4g bicarbonate de soude
1 à 3 g de sel gris

4 gouttes d'huiles essentielles menthe douce ou poivre

Mélanger l'argile, le sel et le bicarbonate.

Ajouter les HE gt par gt en mélangeant bien entre chaque goutte.

Mettre dans un petit pot hermétique.

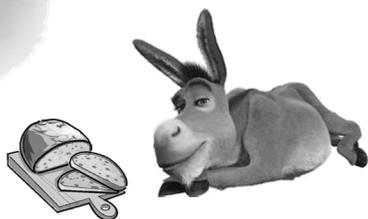
Avant chaque utilisation, humidifier la brosse à dents et verser la poudre dessus et procéder au brossage.

Un bain de bouche au bicarbonate :

- permet de lutter contre la mauvaise haleine
- renforce l'hygiène bucco dentaires.
- est efficace contre les aphtes et peut même aider à guérir des mycoses buccales
- est bien sûr très économique et agréable d'utilisation.



C'est malin
et plus naturel !



En cuisine

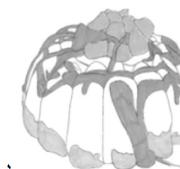
Astuce : Utilisons tout notre pain.

Comment conserver son pain ?

Gardez-le dans une boîte avec une moitié de pomme. Avant de le consommer, humidifiez votre pain et passez-le quelques secondes aux micro-ondes ou au four.

Comment utiliser le reste de pain ?

- ✓ Pudding sucré: utiliser votre pain dur imbibé de lait chaud, ajouter 3 œufs, du sucre et des fruits au choix, pommes, bananes, fruits secs...
- ✓ Pudding salé, en apéritif ou en plat avec une salade,
- ✓ Tartines: bruschetta (recette italienne de tartine de pain grillé frottée à l'ail et garnie de tomates ou autres légumes marinés), ou avec du fromage fondu, des légumes, du thon, des sardines, en version pizza...
- ✓ Chapelure,
- ✓ Farce (pour des boulettes de viande)
- ✓ Croûtons dans une salade par exemple
- ✓ Potage froid ou chaud...



Exemple de la Charlotte aux pommes :

Ingrédients :

250 g de pain rassis
2 pommes royal gala
150 g de sucre
1/2 gousse de vanille
1 œuf
20 cl de lait
30 g de beurre
20 cl de crème fraîche

Préparation :

Eplucher et couper les pommes en tranches puis les faire revenir dans du beurre avec 75 g de sucre et la gousse de vanille préalablement grattée. Couper le pain en tranches fines et les faire tremper dans le lait. Mélanger les œufs, la crème fraîche, et le sucre restant (75 g).

Dans un moule à charlotte, mettre une couche de pain, une couche de pommes puis renouveler l'opération pour remplir la totalité du moule et terminer par du pain. Verser la préparation à base d'œuf dessus. Laisser au frais 6h (une nuit est l'idéal) avant de démouler.