

CHOCOLAT en poudre maison

Robot • bocal et étiquette

POUR UN BOCAL D'ENVIRON 200 G

- 200 g de chocolat noir bio équitable
- 1 c. à soupe de sucre bio équitable (complet, non raffiné, type rapadura, muscovado ou fleur de cocotier, selon votre goût)
- 1 c. à soupe de fécule de maïs bio ou d'arrow-root

Le chocolat en poudre fait partie des ingrédients de base du petit déjeuner. Consommé le plus souvent tous les jours par nos enfants, il est préférable d'en maîtriser la composition. La plupart des « poudres chocolatées » du commerce sont très largement composées de sucre – certaines le sont à 70, voire 80 % ! Quand mes enfants sont passés du sein aux laits végétaux et que j'ai commencé à introduire le chocolat dans leur alimentation, j'ai tout d'abord acheté du chocolat en poudre bio, de grande qualité, en faisant méticuleusement attention à sa composition. Mais il faut bien reconnaître

que ce n'était ni « zéro déchet, ni vraiment économique ! Un matin, l'idée a surgi de mon esprit. Comme pour tout le reste, je me suis dit : « peut-être peux-tu essayer de le faire toi-même ? »

Voilà maintenant quatre ans que je fabrique mon chocolat en poudre ! Ce chocolat fait maison, 100 % bio et équitable, me revient à 12 € le kilo. À titre de comparaison, certains produits de qualité égale (mais tout de même bien plus sucrés) se vendent aux alentours des 23 €/kg.

Le goût de mon chocolat est franchement extraordinaire... un pur délice ! Il sent **VRAIMENT** le chocolat et ça fait toute la différence. Onctueux, goûteux mais pas trop fort... De quoi convaincre les petits... et les grands !

- 1 Cassez le chocolat en petits morceaux puis mixez tous les ingrédients avec un robot puissant jusqu'à obtenir une granulométrie fine et homogène.
- 2 Utilisation : mettez 1 à 2 c. à soupe de poudre pour une tasse de lait végétal (ou de vache) bien chaud.





Astuces

- La féculé de maïs sert d'anti-agglomérant et donne de l'onctuosité au chocolat chaud.
- Dans un premier temps, si vous avez peur que vos enfants n'acceptent pas le changement, faites cette recette avec du chocolat au lait.
- Si vous aimez le lait chocolaté bien frais, préparez votre boisson la veille ou faites chauffer fortement une infime partie du liquide et faites-y fondre la poudre. Diluez ensuite avec le reste du lait bien froid.

TISSUS WC

("papier toilette")

Tissu en coton (ancien drap par exemple) •
Tissu éponge (ancienne serviettes ou peignoir) •
Fil de coton • Ciseaux • Machine à coudre ou aiguille.

Je fais depuis plusieurs années des rectangles en tissu qui remplacent le papier toilette. Mais comment en suis-je donc arrivée là ?! C'est très simple. Un jour, je me suis dit :

- J'en ai assez de mettre à l'endroit le plus ouvert de mon corps et le plus sensible aux perturbateurs endocriniens (aux irritations et aux mycoses aussi d'ailleurs), et cela plusieurs fois par jour, un truc dont je ne maîtrise ni la provenance, ni la composition (la cellulose blanchie au chlore, non merci !).
- J'en ai marre d'acheter cet objet jetable, tellement indispensable que si je n'en ai plus, je dois me déplacer fissa. Ce papier toilette hyper emballé, qui pollue l'eau potable, nécessite d'utiliser du coton qui vient de loin et est si gourmand en eau, en engrais et en pesticides. Et qui, de plus, pèse lourd dans le budget familial...

Je nettoiais déjà les fesses de mes enfants avec des cotons lavables pour le change et j'ai pensé que, d'eux à moi, ce n'était pas si différent. Je me suis donc lancée. Bref, j'ai franchi un cap, et ma petite famille avec !

- ❶ Découpez des rectangles de 10 par 15 cm dans les deux types de tissu.
- ❷ Placez 1 rectangle de coton fin et 1 rectangle épais l'un sur l'autre.
- ❸ Cousez le tour en vous arrêtant 2 cm avant la fin du tour complet.
- ❹ Utilisez l'ouverture de 2 cm pour retourner votre travail.
- ❺ Pour finir, cousez à 2 mm du bord, au point droit tout le tour du tissu WC. Faites de même avec tous vos carrés de tissu.

À savoir

- Nous n'utilisons nos tissus WC que pour les pipis et nous avons du papier toilette pour les selles ou pour les invités qui le souhaitent.
 - Pour bien faire, il faut compter 50 tissus WC par personne, histoire d'avoir un roulement correct entre 2 lessives.
 - Pour le stockage des tissus avant lavage, j'utilise une petite poubelle de toilette (avec un seau à l'intérieur). Cela peut attendre plusieurs jours avant que je fasse une machine appropriée (linge de maison, serviettes de bain, gants de toilettes...). Cela ne sent strictement rien ! En pratique, je prends le seau intérieur de la poubelle et je le vide par le hublot du lave-linge sans toucher les tissus WC. J'ajoute un verre de percarbonate de soude dans le tambour et je mets le reste du linge de maison. Je lance un cycle à 40 °C au moins avec 1 verre de lessive à la cendre dans le bac à lessive et 1 verre de vinaigre blanc dans celui de l'adoucissant.
- Nous trouvons tous les quatre que les tissus WC sont super agréables. Aujourd'hui, on ne saurait plus faire autrement et on se demande pourquoi on ne l'a pas fait avant... J'ai bouclé ce livre après le premier confinement. Je ne ferai pas de commentaire désobligeant sur la ruée vers le papier toilette dans les magasins ;-)



PEINTURE

EcoloMique

1 casserole - 1 fouet - petits pots

INGRÉDIENTS

- 2 tasses d'eau (50 cl)
- 1 tasse de farine (25 cl)
- 4 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de sel fin
- Colorants (2 possibilités) :
 - colorants liquides comme les jus de fruits et légumes (betterave, chou rouge, menthe, tomate.), les colorants liquide alimentaires, les encres...
 - colorants en poudre comme les épices (paprika, curcuma...), les argiles (rose, rouge, verte, jaune, blanc de Meudon...), les poudres de plantes (fleurs, feuilles, algues...), les colorants en poudre alimentaires ou encore le charbon.

Cette recette est tout un symbole pour moi. En effet, je l'ai inventée pour mes enfants alors qu'ils étaient tout petits. En partant du constat que personne, autour de moi, n'était en mesure de me donner la composition d'une peinture pour enfant, je me suis dit que je serais plus tranquille si je la fabriquais moi-même. Je la voulais saine et sans danger en cas d'ingestion, mais aussi écologique, biodégradable et accessible à tous. C'est pourquoi je l'ai élaborée avec les 4 ingrédients les moins onéreux, présents dans presque toutes les cuisines du monde : de l'eau, de la farine, du sucre et du sel.

❶ Dans une casserole, versez l'eau puis diluez-y le sucre et le sel.

❷ Faites chauffer et ajoutez la farine en pluie tout en remuant. Mélangez la préparation de façon homogène. Laissez cuire à feu doux jusqu'à épaississement, sans cesser de mélanger.

❸ Si vous utilisez des colorants liquides, pensez à faire votre peinture légèrement plus épaisse en prolongeant un peu la cuisson.

Quand la préparation est refroidie, vous obtenez une peinture « blanche », que vous pouvez colorer à votre guise.

L'astuce en plus

Cette peinture se conserve pendant plusieurs jours au réfrigérateur, mais vous pouvez la réaliser en grosse quantité et la congeler en portions. Le soir précédant votre activité peinture, sortez le nombre de portions qui vous convient et colorez-les juste avant utilisation.



BOULES

de graisse

pour les oiseaux

Casserole ou saladier • supports pour la préparation : coquilles de noix, coquilles d'escargots, pommes de pin, demi-« coques » d'écorce d'orange, d'avocat ou de clémentines. En fonction du support choisi, vous pourrez avoir besoin, en plus, d'une pique, pour percer les écorces de fruits, ou de ficelle pour créer des suspensions.

Au début de l'hiver, alors que le froid se fait de plus en plus sentir et que les jardins sont de plus en plus vides, il est temps de penser à nourrir les oiseaux. En effet, les zones de pousse libre à la végétation spontanée, zones herbeuses non cultivées, forêts, mares et populations d'insectes se réduisent comme peau de chagrin et il devient urgent et d'utilité publique d'agir, chacun à son niveau, pour endiguer cette 6e extinction de masse.

D'après de nombreuses associations, dont la LPO (Ligue de protection des oiseaux), les oiseaux des jardins ont de plus en plus besoin d'assistance pour se procurer, en période de grand froid prolongé, la nourriture nécessaire à leur survie. Si vous vivez sous un climat rude, voire montagnard, vous pouvez commencer ce nourrissage dès l'automne et le continuer jusqu'à l'arrivée du printemps. Chez moi, le véritable froid n'arrive qu'en toute fin d'année. Bien entendu, je n'attends pas d'avoir besoin de graines pour courir en acheter dans un quelconque magasin, au contraire ! En prévision de cette période, je plante, au printemps et en été, des cultures nourricières pour les oiseaux granivores. Par exemple : amarante, aster, centaurée noire, chénopode blanc, cosmos, graminées sauvages, avoine, œillets d'Inde, tournesols, maïs dur (qu'il faudra concasser), aneth ou bien encore blettes, betteraves et carottes qu'on laisse monter en graine.

Je constitue ainsi un stock de graines « plusquebio », saines et EcoloMiques (bonnes pour la planète car produites sur place et bonnes pour le portefeuille car quasiment sans coût financier), que j'enregistre durant tout l'automne. Ces graines locales, que je laisse volontiers se répandre au sol en saison, constituent une réserve précieuse l'hiver venu. Pour éviter d'utiliser les boules de graines industrielles au filet plastique problématique (polluants et qui peuvent se révéler de véritables pièges pour les oiseaux mais aussi pour les autres animaux), avec trop de graisse et contenant des graines et céréales souvent traitées et parfois inappropriées, je vous propose cette alternative faite maison.

INGRÉDIENTS

- Graines (les plus saines, bio et qualitatives possible)
- Graisse solide d'origine végétale, si possible à base d'huile de colza (sans huile de coprah ou huile de palme) ou, à défaut une huile de coco bio, équitable et végan
- Fruits secs (pommes séchées, raisins secs, abricots déshydratés...)
- Noix et noisettes décortiquées éventuellement

❶ Dans une casserole, à feu doux ou au bain-marie, faites fondre la graisse végétale.

❷ Ajoutez tous les autres ingrédients. (Si vous souhaitez utiliser du maïs dur, concassez-le avant de l'ajouter à la matière grasse.) Le mélange doit former une matière homogène, majoritairement composée de graines, avec très peu d'huile.

Astuces

- La matière grasse est juste un liant qui permet à la préparation de se solidifier. L'essentiel du mélange doit être constitué de graines. Les apports nutritifs y sont nombreux et ont un grand intérêt pour les oiseaux.
- Pour le mélange de graines, céréales, fruits secs et fruits séchés, l'idéal est d'avoir un tiers de graines (tournesol par exemple), un tiers de céréales (avoine par exemple) et un tiers de fruits séchés (raisins secs par exemple).
- N'oubliez pas de mettre de l'eau à côté des mangeoires et de la renouveler souvent afin qu'elle ne croupisse pas ou ne gèle pas.
- Les oiseaux apprécient également de pouvoir picorer une pomme fraîche suspendue à un arbre.

❸ Lorsque tous les ingrédients sont bien enrobés d'huile, vous pouvez passer au remplissage de vos supports :

- dans le cas de demi-« coques » d'écorces de fruits, percez préalablement 2 trous opposés à l'aide de la pique et passez y une ficelle afin de pouvoir suspendre cette mangeoire végétale à un arbre.

- dans le cas d'une pomme de pin, attachez son sommet avec une ficelle pour pouvoir l'accrocher ultérieurement.

❹ Remplissez ainsi vos écorces, coques, coquilles et enrobez votre pomme de pin avec un maximum de graines.

❺ Laissez égoutter vos créations sur une grille au-dessus d'un plat.

❻ Une fois figées, installez-les dans différents endroits de votre jardin, toujours en hauteur, à l'abris des prédateurs (notamment des chats).

