

Astuces et
recettes pour
en finir avec
la poubelle



CALENDRIER 2021

Cette année je suis **ZD** !
(Zéro Déchet)



Août

Je passe au shampoing solide

Finis les emballages en plastique dans la salle de bain, place au shampoing solide ! En le fabriquant vous-même, vous pourrez y intégrer vos huiles et parfums préférés.

Ingrédients

- 70 g de sodium lauryl sulfoacetate (SLSA)*
- 50 g d'amidon de maïs
- 40 à 50 g d'huile ou d'un mélange de plusieurs huiles végétales (olive, amande douce, jojoba, coco, beurre de karité...)
- 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles au choix (arbre à thé, citron, lavande, ylang-ylang)

Préparation

- Mélangez le SLSA et l'amidon de maïs dans un saladier.
- Mélangez à part les huiles – si c'est une huile solide, comme le beurre de karité, faites-la fondre au bain-marie.
- Ajoutez progressivement l'huile aux composants secs en mélangeant bien le tout. La consistance doit évoquer celle du sable mouillé.
- Ajoutez à la fin quelques gouttes d'huiles essentielles. Attention de ne pas en mettre trop !
- Versez la masse obtenue dans un petit moule allant au four, pressez fortement et mettez à sécher au four à environ 40 °C pendant 2 heures. Démoulez après avoir laissé durcir pendant 24 heures.
- Pour utiliser ce shampoing, mouillez les cheveux, frottez-les légèrement avec ce shampoing et lavez-les comme d'habitude.

* Agent tensioactif anionique dont l'emploi est autorisé pour les cosmétiques naturels contrôlés. Il peut néanmoins irriter les voies respiratoires si on en inspire. Respectez bien les précautions d'emploi figurant sur l'emballage.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26 	27 	28  	29 	30 	31 	1 ^{er}
2	3	4	5	6	7	8 
9	10	11	12	13	14	15 
16	17	18	19	20	21	ASSOMPTION
23	24	25	26	27	28	22 
						29



LES ASTUCES DU MOIS

Écorce de pastèque lactofermentée

Ingrédients
(pour 2 bocaux de 750 g) :
1 petite pastèque bio ● 1 l d'eau ●
30 g de sel de mer ● Facultatif :
brins d'aneth frais

- À l'aide d'un économe, retirez la peau vert foncé de la pastèque. Avec un couteau, retirez un maximum de chair rouge pour ne garder que la partie blanche de l'écorce. Coupez-la en dés.
- Placez les morceaux d'écorce dans les bocaux et intercalez, si vous le souhaitez, des brins d'aneth frais.
- Diluez le sel dans l'eau. Versez de façon à ce que le liquide dépasse d'environ 1 cm au-dessus des morceaux d'écorce.
- Placez un poids afin de maintenir les morceaux sous la surface.
- Fermez les bocaux et laissez fermenter une semaine à 21 °C et un mois à 18 °C. Le liquide peut se troubler, ce qui est normal. Prévoyez une petite assiette en dessous en cas de débordement du jus.
- Servez dans des salades composées ou à la place des cornichons.

Peinture de pelures d'oignon

Ingrédients :
Pelures de 2 gros oignons (jaunes ou rouges) ●
40 g/l de fécule de pomme de terre (ou de maïzena)

- Coupez les pelures d'oignons en petits morceaux, puis jetez-les dans la casserole, tassez-les et recouvrez-les d'eau. (Moins vous mettez d'eau, plus la couleur sera vive.) Portez le mélange à ébullition, puis laissez infuser pendant 15 minutes environ.
- Au dessus du saladier, passez le contenu de la casserole au chinois afin de récupérer le bouillon coloré.
- Évaluez la quantité de bouillon obtenue à l'aide d'un verre mesureur. Rincez votre casserole, puis faites-y doucement chauffer le bouillon en ajoutant la quantité de fécule adéquate. Remuez, puis éteignez le feu quand le mélange épaissit.
- Laissez refroidir. À vos pinceaux ! Mais attention aux vêtements, cette peinture tâche.

Vacances scolaires : à partir du 6 juillet au soir (date de rentrée non définie au moment de l'impression de ce calendrier).



Le calendrier ZD (zéro déchet) est un compagnon indispensable !
Chaque mois, il vous permet de ne pas oublier les dates importantes
et d'alléger le contenu de votre poubelle, en indiquant :

Août

Je passe au shampoing solide

Finis les emballages en plastique dans la salle de bain,
place au shampoing solide ! En le fabriquant vous-même,
vous pourrez y intégrer vos huiles et parfums préférés.

Ingrédients

- 70 g de sodium lauryl sulfocetate (SLSA)*
- 50 g d'amidon de maïs
- 40 à 50 g d'huile ou d'un mélange de plusieurs huiles végétales (olive, amande douce, jojoba, coco, beurre de karité...)
- 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles au choix (arbre à thé, citron, lavande, ylang-ylang)

Préparation

- Mélangez le SLSA et l'amidon de maïs dans un saladier.
- Mélangez à part les huiles – si c'est une huile solide, comme le beurre de karité, faites-la fondre au bain-marie.
- Ajoutez progressivement l'huile aux composants secs en mélangeant bien le tout. La consistance doit évoquer celle du sable mouillé.
- Ajoutez à la fin quelques gouttes d'huiles essentielles. Attention de ne pas en mettre trop !
- Versez la masse obtenue dans un petit moule allant au four, pressez fortement et mettez à sécher au four à environ 40 °C pendant 2 heures. Démoulez après avoir laissé durcir pendant 24 heures.
- Pour utiliser ce shampoing, mouillez les cheveux, frottez-les légèrement avec ce shampoing et lavez-les comme d'habitude.

* Agent tensioactif anionique dont l'emploi est autorisé pour les cosmétiques naturels contrôlés. Il peut néanmoins irriter les voies respiratoires si on en inspire. Respecter bien les précautions d'emploi figurant sur l'emballage.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26	27	28	29	30	31	1 ^{er}
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Les phases de la lune
(pleine lune, nouvelle lune, premier et dernier quartiers)

Des astuces
pour réduire encore
plus vos déchets

LES ASTUCES DU MOIS

Écorce de pastèque lactofermentée

- Ingrédients** (pour 2 bocaux de 750 g) :
- 1 petite pastèque bio « à l'eau »
 - 30 g de sel de mer « facultatif » : brins d'aneth frais
- ❖ À l'aide d'un couteau, retirez la peau verte foncée de la pastèque. Avec un couteau, retirez un maximum de chair rouge pour ne garder que la partie blanche de l'écorce. Coupez-la en dés.
- ❖ Placez les morceaux d'écorce dans les bocaux et intercalez, si vous le souhaitez, des brins d'aneth frais.
- ❖ Diluez le sel dans l'eau. Versez de façon à ce que le liquide dépasse d'environ 1 cm au-dessus des morceaux d'écorce.
- ❖ Placez un poids afin de maintenir les morceaux sous la surface.
- ❖ Fermez les bocaux et laissez fermenter une semaine à 21 °C et un mois à 18 °C. Le liquide peut se troubler, ce qui est normal. Prévoyez une petite assiette en dessous en cas de débordement du jus.
- ❖ Servez dans des salades composées ou à la place des cornichons.

Peinture de pelures d'oignon

- Ingrédients** :
- Pelures de 2 gros oignons (jaunes ou rouges) « 40 g »
 - 40 g de fécule de pomme de terre (ou de maïzena)
- ❖ Coupez les pelures d'oignons en petits morceaux, puis jetez-les dans la casserole, laissez-les et recouvrez-les d'eau. Moins vous mettez d'eau, plus la couleur sera vive ! Portez le mélange à ébullition, puis laissez infuser pendant 15 minutes environ.
- ❖ Au-dessus du saladier, passez le contenu de la casserole au chinois afin de récupérer le bouillon coloré.
- ❖ Évaluez la quantité de bouillon obtenue à l'aide d'un verre mesureur. Réservez votre casserole, puis laissez doucement chauffer le bouillon en ajoutant la quantité de fécule adéquate. Remuez, puis éteignez le feu quand le mélange épaissit.
- ❖ Laissez refroidir. À vos pinceaux ! Mais attention aux vêtements, cette peinture tâche.

Vacances scolaires : à partir du 6 juillet au soir (date de rentrée non définie au moment de l'impression de ce calendrier).

Les vacances scolaires

Vacances scolaires :

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon et Poitiers

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen et Strasbourg

Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse et Versailles

Illustrations : Camille Piantanida.

Achévé d'imprimer en Espagne par Espace Grafic
Dépôt légal : août 2020

Les recettes sont issues des livres suivants : *60 idées ludiques et pratiques pour en finir avec le plastique* (Jutta Grimm), *Je fabrique mes cosmétiques*, *Créez vos cosmétiques bio*, *Je fabrique mes baumes, gels, pommades...* (Sylvie Hampikian), *Je cuisine les fanes*, *J'épice ma cuisine* (Amandine Geers et Olivier Degorce), *Je cuisine les restes et je fais des économies* (Céline Menetrier), *Cuisine pas bête pour ma planète* (Sarah Bienaimé), *Je réussis mes plants du premier coup* (Brigitte Lapouge-Déjean), *Les enfants, vous venez jardiner ?* (Ghislaïne Deniau), *Mon jardin du moindre effort* (Sandrine Boucher et Alban Delacour), *Le guide Terre vivante des huiles essentielles* (Françoise Couic Marinier), *Je découvre la fermentation* (Hélène Schernberg et Louise Browaays), *Je crée mes cadeaux gourmands* (Marie Chioca et Delphine Paslin), tous publiés aux éditions Terre vivante.

