



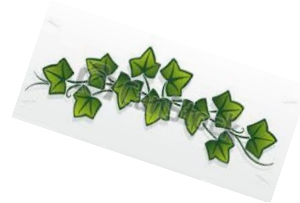
# Recettes économiques sans danger pour l'environnement et notre santé

## 1. Les produits ménagers d'antan.

### Lessive aux feuilles de lierre

100 feuilles de lierre, 2 l d'eau, ½ heure

- ✚ Cueillez 100 feuilles de lierre, jetez ces feuilles, propres et froissées à la main, (pour permettre la libération de la saponine) dans 2 l d'eau,
- ✚ Faites bouillir à couvert pendant 15 mn.
- ✚ Hors du feu, laissez infuser les feuilles pendant toute une nuit.
- ✚ Filtrez la préparation. et stockez là dans une bouteille.



Dans ce jus tiède vous pouvez mettre à tremper **les soieries, les lainages fragiles** exactement comme si vous utilisiez un détergent du commerce.

### Cette recette très ancienne a été adaptée aux temps modernes : la machine à laver.

- ✚ 2 verres de cette lessive de lierre liquide dans la machine à laver + un peu de vinaigre blanc dans le bac d'adoucissant (avec quelques gouttes d'huile essentielle si vous le souhaitez).

Cette lessive convient bien pour le linge de couleur et pas très sale.

**Pour le linge plus sale, rajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et pour le linge blanc, 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude.**

- ✘ Le vinaigre blanc pour adoucir le linge et entretenir la machine à laver. Ajoutez de l'huile essentielle, ça apporte une odeur agréable au linge.

Le résultat est vraiment satisfaisant et ça adoucit le linge.

### Lessive à la cendre de bois

*Faire de la lessive à la cendre de bois est non seulement écologique, puisque naturel, mais c'est aussi très économique.*

*Les cendres de végétaux contiennent de la potasse qui a comme la saponine le pouvoir de dissoudre les graisses.*

La recette centenaire a été très peu modifiée pour la vie moderne

- Il faut environ 150g de cendre de bois tamisée pour un litre d'eau (de préférence de l'eau de pluie). Après macération de. 24h/36h (remuer de temps en temps) filtrer.
- Il faut compter environ 15ml par machine
- À chaque machine ajoutez du vinaigre blanc pour adoucir le linge et entretenir la machine à laver. Ajoutez de l'huile essentielle, ça apporte une odeur agréable au linge.

Ces lessives se conservent de 1 à 2 mois dans un contenant hermétique (flacon recyclé de préférence).

## 2. Les produits ménagers naturels

### Liquide vaisselle :

Dans une bouteille de 500ml mélanger

- 1/4 de verre de savon noir liquide
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (ou 1 càs de cristaux de soude)
- 1 càs de vinaigre blanc
- 20 gttes huile essentielle de citron

Remplir d'eau tiède. Secouer énergiquement



### Poudre Lave-vaisselle

La recette de base est la même pour la poudre ou les pastilles :

- - 60gr d'Acide Citrique
- - 60gr de Cristaux de soude
- - 60gr de sel fin
- - 60 gr de Bicarbonate de soude
- - 30gr de Percarbonate

Bien mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique.

### Pour des pastilles

Ajouter à la préparation 3 cuillères à soupe d'eau, bien mélanger et remplir votre bac à glaçons. Tasser avec un petit pilon, laisser sécher quelques heures. Démouler !

### Multi-nettoyant :

Dans une bouteille de 1 litre mélanger

- 50 cl eau
- 3 càs savon noir liquide
- 100 gr bicarbonate de soude
- 10 cl vinaigre blanc
- 20 gttes huile essentielle (tea-tree, citron, lavandin..)

### Lessive :

Porter à ébullition

- 1 litre eau
- 1 càs cristaux de soude
- 20 gr savon de Marseille en paillettes
- 20 gr savon noir liquide
- quelques gttes huile essentielle (menthe, citron, lavande...)

Verser la préparation tiède dans votre vieux bidon de lessive. Secouer avant chaque utilisation.

✚ Pour un linge plus blanc ajouter 1 càs de percarbonate directement dans le bac à lessive

Dans le bac adoucissant mettre du vinaigre blanc qui préserve les couleurs et enlève le tartre

### Nettoyant vitres :

Mélanger dans un vaporisateur

- 3/4 litre eau
- 1/4 litre vinaigre blanc



## **Crème à récurer**

- - 4 càs de Bicarbonate
- - 2 càs d'Argile verte ou blanche
- - 1,5 càs de Cristaux de soude
- - 4 càs de Savon noir
- - 4 càs d'eau

Dans un vieux bidon mélanger tous les ingrédients, secouer ! Cette crème nettoie, dégraisse et grâce à l'argile elle est exfoliante mais sans rayer! Une cuiller à café sur votre éponge et c'est parti !

## **Le Gel Détartrant Toilettes Menthe Citron**

- 200 ml de vinaigre d'alcool,
- 250 ml eau
- 3 càs de fécule de pomme de terre, de maïs, de riz\* ou gomme guar, xanthane ou agar agar mais ces agents texturant plus onéreux sont moins présents dans la cuisine
- 3 càs de Bicarbonate
- 30 gouttes d'Huile Essentielle: Tea Tree, Citron, Pin sylvestre, Pamplemousse.

- Mélanger le bicarbonate et la fécule
- Ajouter 50ml d'eau froide et mélangez au fouet
- Ajouter 200ml d'eau bouillante et fouetter le mélange.
- Ajouter très très doucement le vinaigre d'alcool.
- Puis mettre les huiles essentielles et mélanger.
- Verser dans un flacon en plastique, idéalement, recycler votre ancien bidon de gel WC.

## **Dentifrice :**

- ✓ -1 càs de Bicarbonate alimentaire
- ✓ -3 càs d'Argile blanche
- ✓ -5 gouttes d'huile essentielle (tea-tree, menthe ou citron)

Bien mélanger dans un petit pot hermétique. Bien mouiller sa brosse à dent avant de la tremper dans la poudre.

## **Colle :**

- ✓ -1 verre de farine
- ✓ -1 càs de sucre
- ✓ -1 verre d'eau

Mettre la farine et le sucre dans une casserole,

Ajouter l'eau au mélange,

Mélanger délicatement à feu doux jusqu'à obtenir une pâte consistante et sans grumeaux si possible,

Ajoutez de l'eau hors du feu si la « pâte » est trop épaisse.

Laisser refroidir c'est prêt! La colle se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un récipient fermé.

## **Pâte à modeler 100% naturelle :**

- ✓ -1 tasse de farine
- ✓ -1/2 tasse de sel fin
- ✓ -1/2 tasse de fécule de maïs

- ✓ -2 càs d'huile de cuisine
- ✓ -1 tasse d'eau
- ✓ -des épices pour colorer

Mélanger tous les ingrédients dans un récipient et ajouter l'eau petit à petit. C'est prêt ! Se conserve quelques jours à température ambiante.

Pour une couleur

- orange : curcuma, curry
- rouge : paprika
- vert : spiruline, menthe, thé matcha
- marron : cacao, marc de café, chicorée
- rose : jus de betterave
- violet : jus de choux rouges....