



Une version imprimable
est disponible en téléchargement
[ICI](#)

 Lulu Zed

RECETTES FACILES | FAITES MAISON | PAS CHÈRES | SAINES

MAISON

Lessives | 4
Blanchisseur pour le linge | 5
Assouplissant aux agrumes | 5
Nettoyant multi-usage | 6
Lingettes désinfectantes | 6
Crème à récupérer | 7
Pastilles WC et lave-vaisselle | 7

CUISINE

Crackers | 8
Graines de courges apéro | 9
Croutons | 9
Pâte à tarte inratable | 9
Soupe aux épluchures | 10
Chips d'épluchures de p. de t. | 10
Moutarde à l'ancienne | 11
Pain perdu | 11
Yaourts sans yaourtière | 12
Pâte à tartiner | 12
Cookies | 13
Gâteau aux peaux d'oranges | 13
Conserves : compote, coulis de tomates, pois chiches | 14
Confiture de peaux de melon | 15

HYGIÈNE

Démêlant pour cheveux | 16
Liniment | 16
Masque d'argile | 17
Mousse à raser | 17
Crème pour le visage | 17
Baume à lèvres | 18
Baume pour le corps | 18
Dentifrice | 19
Déodorant | 19

ENFANTS

Lotion hydratante pour le change | 20
Colle à papier | 20
Pâte à sel | 21
Pâte à patouille | 21
Sable magique | 21
Pâte à modeler | 21

SOMMAIRE

PRÉCISIONS

Lulu Zed

Une association qui s'inspire du bon sens de nos grand-mères pour promouvoir le mode de vie zéro déchet dans la région de Nîmes.

Le zéro déchet

Tout le monde peut contribuer à réduire les déchets en modifiant quelques habitudes : trier, composter, trouver des alternatives aux emballages en plastique, moins consommer, cuisiner... Réaliser soi-même certains produits, c'est possible, facile, enrichissant et motivant.

L'objectif du livret

À la manière des Colibris, chaque geste compte ! Voici quelques recettes qui vous permettront de débiter ou de progresser, chacun à son rythme.

Mise en garde et bonnes pratiques

Ce livret est un simple partage de recettes testées par nos membres. Le lecteur est seul responsable de l'utilisation qu'il en fera. Les ingrédients et les produits réalisés doivent être inaccessibles aux enfants, étiquetés et datés. L'utilisation des huiles essentielles (HE) est facultative. Si possible, privilégier les ingrédients biologiques.



Ce symbole indique que le produit est à utiliser avec des gants.



MAISON



LES LESSIVES

D'ALICE, LAURENT ET PHILIPPE



ALICE

100 g de savon de Marseille râpé
 3 l d'eau
 200 g de bicarbonate de soude
 100 g de cristaux de soude
 20 à 30 gtes d'HE
 de citron ou de lavande

LAURENT

1 l de savon noir
 3 l d'eau
 200 g de bicarbonate de soude
 100 g de cristaux de soude
 20 à 30 gtes d'HE
 de citron ou de lavande

PHILIPPE

50 g de savon de Marseille râpé
 1/2 l de savon noir
 3 l d'eau
 50 g de bicarbonate de soude
 50 g de cristaux de soude
 20 à 30 gtes d'HE
 de citron ou de lavande

1. Faire bouillir 2 litres d'eau et ajouter le savon noir et/ou le savon de Marseille. Remuer à feu doux pour faire fondre.
2. Diluer les cristaux de soude, puis le bicarbonate dans 1 litre d'eau chaude. Ajouter ce mélange au précédent.
3. Mixer le tout, laisser refroidir et ajouter éventuellement les HE (toujours à froid).

En refroidissant la lessive au savon de Marseille va se gélifier, la re-mixer en ajoutant de l'eau au besoin.

Utilisation : Mettre l'équivalent de 1 ou 2 bouchons sur le linge dans le tambour. Ne pas utiliser le réservoir à lessive car l'eau qui arrive est froide et va re-solidifier le savon.

Variante : Ajouter 2 c.à.s. de percarbonate de soude pour les lessives de blanc.



LE BLANCHISSEUR POUR LE LINGE DE LOÏS



1. Mettre le linge à blanchir dans un grand bac, ajouter le percarbonate de soude, puis verser l'eau (attention le mélange va mousser et gonfler).
2. Laisser agir 2 à 3 heures, puis laver le linge à 30°.

INGRÉDIENTS

2 c.à.s. de percarbonate de soude
 1 l d'eau chaude (bouillante pour le coton)

L'ASSOUPLEISSANT AUX AGRUMES DE ZOÉ

1. Faire macérer les peaux d'agrumes dans le vinaigre blanc pendant 3 semaines dans un bocal en verre.
2. Filtrer le mélange pour obtenir un vinaigre d'agrumes.
3. Pour le transformer en assouplissant, diluer le bicarbonate de soude dans l'eau. Y ajouter le vinaigre petit à petit (attention le mélange va mousser et monter).

Utilisation : Secouer la bouteille avant chaque utilisation et verser 50 à 60 ml dans le bac à assouplissant.

Autre utilisation : Le vinaigre aux agrumes peut remplacer le vinaigre blanc dans les autres recettes.

INGRÉDIENTS

500 ml d'eau
 300 ml de vinaigre blanc
 2 c.à.s. de bicarbonate
 Peaux de citrons ou d'oranges sans la pulpe



ASTUCE

DÉTACHER LES VÊTEMENTS

Avant de faire la lessive, frotter la tâche avec du savon de Marseille, de la terre de Sommières ou du produit vaisselle.



LE NETTOYANT MULTI-USAGE DE DOROTHÉE



INGRÉDIENTS

1 c.à.s. de bicarbonate de soude
1 c.à.s. de vinaigre blanc
1 l d'eau bouillante



1. Dans une bouteille en verre, mettre le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc ensemble et bien mélanger (attention, le mélange va mousser).
2. Ajouter l'eau bouillante et bien secouer.

Utilisation : En spray pour la cuisine et la salle de bain. Pour les sols, mettre une dose avant de remplir le seau.

LES LINGETTES DÉSINFECTANTES D'ÉLODIE

INGRÉDIENTS

Vinaigre blanc
Eau bouillante
10 gtes d'HE de tea tree
Chiffons découpés en carrés de 20 x 20 cm environ (conserver les coutures des chutes pour l'astuce calcaire)

1. Faire bouillir l'eau et la verser dans un bocal de 1 litre en verre, ajouter le vinaigre blanc et l'HE puis les chiffons.
2. Fermer le bocal et laisser macérer au moins 24 h.

Utilisation : Essorer les lingettes avant utilisation. Peut servir pour nettoyer et désinfecter les poignées de porte, les WC...

ASTUCE

ENLEVER LE CALCAIRE AUTOUR DES ROBINETS

Garder les coutures des chutes de découpes de vêtements. Les imbiber de vinaigre blanc. Entourer la base du robinet et laisser poser une nuit.



ASTUCE

DÉSODORISER LES WC

Craquer une allumette pour remplacer le parfum WC.

LA CRÈME À RÉCURER D'ISABELLE

Mélanger les ingrédients dans un petit bocal.

Utilisation : Une noisette sur les graisses brûlées.

INGRÉDIENTS

1 c.à.s. de savon noir liquide
1 c.à.s. de bicarbonate de soude
1 c.à.c. d'argile (facultatif)



LES PASTILLES DE MARLÈNE



1. Mélanger les poudres. Tout en mélangeant, ajouter les HE une par une et verser 1 c.à.s. d'eau.
2. Remplir le bac à glaçons à l'aide d'une cuillère. Bien tasser et laisser sécher à l'air libre environ 2 heures.

Utilisation : À conserver à l'abri de la chaleur, dans une boîte hermétique.

Attention : Le sel régénérant du lave-vaisselle ne doit pas être remplacé par du sel de cuisine.

PASTILLES WC

280g de bicarbonate de soude
95g d'acide citrique 
10 gtes d'HE de lavande
10 gtes d'HE de menthe poivrée
10 gtes d'HE de citron

PASTILLES LAVE-VAISSELLE

100g de sel
100g de cristaux de soude 
100g de bicarbonate de soude
100g d'acide citrique 
1 c.à.s. d'eau
10 gtes d'HE de citron
10 gtes d'HE de lavande



ASTUCE

FAIRE LA VAISSELLE

Frotter une éponge mouillée sur du savon de Marseille, nettoyer votre vaisselle et rincer à l'eau chaude.





CUISINE

POUR PESER LES INGRÉDIENTS

Utiliser la tare de la balance
et le tableau de correspondance.

LES CRACKERS DE ROMAIN



INGRÉDIENTS

180g de farine
(au choix : complète ou non...)
120g de petits flocons d'avoine
50g de graines de lin
50g de graines de tournesol
50g de graines de sésame
1,5 c.à.c. de sel
2 pincées de bicarbonate
1 c.à.c. de curry
2 c.à.s. d'huile d'olive
250ml d'eau très chaude



1. Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter l'huile d'olive et progressivement l'eau chaude jusqu'à former une boule.
2. Laisser reposer 15 minutes. Séparer la pâte en 3 boules. Étaler chaque boule entre 2 feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à une épaisseur de 3 mm.
3. Disposer sur des plaques à four et prédécouper les crackers (différentes formes et tailles possibles). Recommencer avec les 2 autres boules.
4. Faire cuire 20 minutes à 180°C puis 25 minutes à 150°C. Laisser refroidir.

À conserver dans une boîte métallique.

Varier les graines, les épices,
ajouter du fromage...



LES GRAINES DE COURGES APÉRO D'HUGO

1. Ouvrir la courge en quarts. Prélever les graines et les filaments. Trier les graines d'un côté, les filaments de l'autre.
2. Rincer les graines et les griller à feu doux dans une poêle avec l'huile d'olive. Saler et épicer selon votre goût.

Récup' : Ajouter les filaments à la chair
de la courge pour faire une soupe.

INGRÉDIENTS

1 courge
1 c.à.c. d'huile d'olive
Sel
Épices au choix

ASTUCE

Congeler les graines de plusieurs
courges pour réaliser la recette
en plus grande quantité.

LES CROUTONS DE FANNY

1. Couper le pain en rondelles et frotter avec l'ail. Découper les rondelles en petits dés et les mettre dans un saladier.
2. Saler, poivrer, parsemer de thym, arroser généreusement d'huile d'olive et bien mélanger le tout.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et enfourner à 180°C, 10 minutes. Ils doivent être un peu dorés. Il est possible de les cuire à la poêle.

Utilisation : Dans la soupe ou dans la salade!

INGRÉDIENTS

Restant de pain un peu sec
(de la veille idéalement)
Huile d'olive
1 gousse d'ail
Thym
Sel et poivre



LA PÂTE À TARTE INRATABLE DE GÉRALDINE

1. Réunir tous les ingrédients dans un saladier et les mélanger du bout des doigts. La pâte se forme très rapidement et ne colle pas.
2. Étaler dans un moule à tarte et garnir selon les saisons et envies.
3. Cuire environ 45 minutes à 180°C.

Variantes : Parfumer avec des herbes
de Provence, du thym, du curry, du parmesan.
Donner du croquant avec des graines
de tournesol, de courge ou autre.

INGRÉDIENTS

250g de farine semi-complète
1 pincée de sel
1 c.à.c de poudre à lever
(facultatif)
10cl d'huile d'olive ou autre
10cl d'eau chaude



LA SOUPE AUX ÉPLUCHURES

DE JEAN-JACQUES

INGRÉDIENTS

Épluchures de légumes
(pommes de terre, carottes,
verts des poireaux,
feuilles de salade un peu flétries,
trognon de chou-fleur
ou de brocolis
coupé finement...)
1 ou 2 oignons
1 échalote
1 gousse d'ail
Thym et laurier
Huile d'olive



1. Laver très soigneusement les épluchures de légumes.
2. Faire revenir oignon, ail et échalote avec un peu d'huile d'olive, ajouter les épluchures.
3. Lorsque le tout est doré, ajouter de l'eau à hauteur et le bouquet garni. Cuire 30 minutes, enlever le bouquet garni et mixer ou passer au moulin à légumes. Assaisonner et crémier à votre convenance.

LES CHIPS D'ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

DE LILI

INGRÉDIENTS

Épluchures de pommes de terre
Sel et poivre
Huile d'olive
Piment des Cévennes

1. Bien laver et brosser les pommes de terre avant de les éplucher et enlever les yeux violets. Sécher les épluchures et les mettre dans un saladier.
2. Ajouter du sel, du piment des Cévennes et un peu d'huile d'olive, bien mélanger. Allumer le four entre 180°C et 200°C.
3. Étaler sur une plaque du four et cuire pendant 10 minutes. Les retourner et cuire 5 minutes de plus.

Variantes : Paprika, thym, romarin...



ASTUCE

COMPOSTER EN VILLE

Congeler vos déchets
compostables
en attendant
de les donner
à un ami-composteur.

LA MOUTARDE À L'ANCIENNE DE SÉVERINE

1. La veille, faire tremper les graines de moutarde dans le mélange vinaigre de cidre et eau à température ambiante.
2. Le lendemain, mélanger les graines de moutarde avec le reste des ingrédients. Mixer, longuement. Si le mélange est trop épais, rajouter un peu d'eau.
3. Mettre dans un pot et attendre au moins une semaine avant utilisation. La moutarde s'affine dans le temps : elle est forte au début puis son goût devient plus raffiné.

Si le robot ne mixe pas les graines de moutarde suffisamment fin, il est possible de les écraser dans un mortier avec un pilon après trempage.

INGRÉDIENTS

75g de graines de moutarde
brune (à mélanger éventuellement
avec quelques graines
de moutarde jaune)
75g de vinaigre de cidre
25g d'eau
1 c.à.c. de sel fin
1 c.à.c. de curcuma
1 c.à.c. de garam masala
1 c.à.c. de sucre ou de mie
1 c.à.c. de farine
5 c.à.s. d'huile de colza ou d'olive



LE PAIN PERDU D'IRENE

1. Battre les œufs, ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.
2. Tremper les tranches de pain dans le mélange et les faire revenir dans une poêle avec une noisette de beurre.
3. Saupoudrer un peu de cannelle (ou de cacao, de zestes de citron, ou autre arôme...) avant de servir, chaud de préférence.

INGRÉDIENTS

4 tranches de pain
ou de brioche de la veille
4 œufs
200ml de lait
4 c.à.s. de sucre





LES YAOURTS SANS YAOURTIÈRE DE LAURENCE



MATÉRIEL

1 thermomètre
1 grande casserole à fond épais
1 doudoune ou couverture
16 pots en verre avec couvercle

INGRÉDIENTS

2l de lait (cru, frais ou stérilisé,
entier ou 1/2 écrémé)
1 yaourt nature (non brassé
ou autres préparations lactées)
1 volume de yaourt de lait
en poudre 1/2 écrémé (facultatif)

MAIS AUSSI...

*On peut mettre de la confiture,
du miel, de la compote
au fond des pots pour aromatiser.*

1. Faire bouillir le lait jusqu'à 95°C-98°C. Baisser le feu et maintenir la température entre 80°C et 90°C pendant 15 à 20 minutes en fouettant par moment pour éviter la formation d'une peau.
2. Laisser refroidir le lait pour atteindre 55°C à 60°C.
3. Fouetter le lait avec le yaourt et le lait en poudre. Verser le mélange dans les pots de verre et fermer avec les couvercles.
4. Installer les pots dans la casserole, ajouter de l'eau chaude jusqu'à la moitié de la hauteur des pots. Emmettouffler la casserole dans la doudoune.
5. Attendre 4 heures, ajouter de l'eau chaude de temps en temps si besoin.

*Il est important de respecter les températures
et de conserver les yaourts au réfrigérateur.*

LA PÂTE À TARTINER NOISETTE CACAO DE JULES

INGRÉDIENTS

100g de noisettes grillées entières
100g de sucre roux
ou complet ou vergeoise
20g de poudre de cacao
2 c.à.s. d'huile de noisette
ou noix ou amande
2 à 6 c.à.s. d'eau

1. Mixer très finement les noisettes. Ajouter le sucre, le cacao et l'huile et continuer de mixer.
2. Ajouter progressivement l'eau jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

À conserver au réfrigérateur 1 mois maximum.



LES COOKIES DE MATHIS

1. Mélanger bien tous les ingrédients. Rouler la pâte en saucisson et la laisser reposer au réfrigérateur 30 minutes.
2. Détailler en petits cercles (environ 24 pièces) et les poser sur une plaque de cuisson.
3. Enfourner à four chaud à 150°C pendant 10 à 15 minutes, selon les goûts : 10 minutes moelleux, 15 minutes croquants.
4. Les faire refroidir hors du four puis les conserver dans une boîte hermétique pendant une semaine maximum.

INGRÉDIENTS

90g de sucre
1 œuf
90g de beurre mou (et non fondu)
150g de farine
100 à 150g de pépites de chocolat
1 pincée de bicarbonate
alimentaire



LE GÂTEAU AUX PEAUX D'ORANGES D'INGRID

1. Faire bouillir les peaux d'oranges pendant 20 minutes et les égoutter (on obtient environ 600g).
2. Beurrer et fariner un moule à gâteaux de 28 cm de diamètre. Préchauffer le four à 180°C.
3. Mettre les peaux d'oranges dans un mixeur avec 2 œufs pour obtenir une sorte de purée.
4. Ajouter à cette préparation la farine, le bicarbonate, le sucre, les 2 œufs restants et bien mélanger le tout.
5. Verser dans le moule et enfourner pour 35 à 40 minutes.

*À tester avec des peaux de citron,
avec un glaçage chocolat noir, des épices...*

INGRÉDIENTS

Peaux de 5/6 oranges
(non traitées) sans pédoncule
300g de farine (T150 ou T80)
1 c.à.c. de bicarbonate
alimentaire
150g de sucre
4 œufs
Beurre pour le moule





LES CONSERVES

DE VÉRONIQUE

MATÉRIEL

8 pots type confiture, propres et secs avec des couvercles flip (qui font « pok ») en bon état
1 grande casserole (30 cm diam, 14 cm haut)
1 moulin à légumes
1 entonnoir

INGRÉDIENTS

3 kg de pommes
ou 5 kg de tomates bien mûres
ou 1 kg de pois chiches secs

GOURMAND ?

On peut aussi en faire une plus grande quantité avec une plus grosse casserole !



ASTUCE

ENLEVER LES ÉTIQUETTES

Bicarbonate de soude + huile végétale. À appliquer sur les restants d'étiquettes, laisser agir et bien rincer.

COMPOTE

1. Laver les pommes, les couper en morceaux (en enlevant juste les queues) et les mettre dans la casserole. Cuire à feu doux avec un couvercle, 15 à 20 minutes.
2. Passer au moulin à légumes les pommes et tout le jus. Utiliser une grille pas trop fine.
3. Remplir les pots et stériliser 30 minutes.

Variantes : Avec 1/3 bananes ou 1/4 de fraises ou 1/3 de poires ou du miel.

COULIS DE TOMATES

1. Laver et couper 5 kg de tomates bien mûres. Faire cuire avec les peaux 30 minutes.
2. Récupérer une bonne partie du jus et mettre en bouteille (environ 2 litres).
3. Passer la pulpe au moulin à légumes.
4. Remplir les pots et stériliser 45 minutes.

POIS CHICHES

1. Faire tremper 1 kg de pois chiches secs au minimum 12 h dans un grand saladier, les rincer.
2. Remplir les pots jusqu'à 3 cm du bord et ajouter de l'eau à hauteur.
3. Stériliser 1 heure.



LA CONFITURE DE PEAUX DE MELON

DE MARYVONNE

INGRÉDIENTS

Peaux de 2 beaux melons
400 g de sucre
Zeste de citron
Jus du citron (facultatif)

1. Laver et frotter les écorces de melon bien soigneusement. Les essuyer et les couper en fines lamelles.
2. Dans une marmite à confiture ou à défaut dans une cocotte, faire chauffer le sucre avec un peu d'eau. Ajouter les écorces de melon et éventuellement le jus et le zeste de citron.
3. Mélanger et laisser cuire à feu moyen 20 minutes environ.
4. Verser la confiture dans des bocaux stérilisés et les poser fermés à l'envers dans une baignoire d'eau bouillante.
5. Les écorces peuvent être mixées avant la mise en pots pour un rendu très fin.

Le goût étonnant de cette confiture se rapproche d'un mélange de citre, de figue et de melon.



LA STÉRILISATION

Utiliser des pots propres et secs et des couvercles « flip ». Remplir les pots jusqu'à 2 cm du bord. Les tapoter pour faire remonter les bulles. Vérifier que les bords soient propres. Fermer avec les couvercles et bien serrer.

Mettre les pots dans une grande casserole, couvrir d'eau jusqu'au dessus des couvercles. Porter à ébullition, baisser le feu et cuire le temps indiqué. Laisser refroidir dans l'eau toute une nuit.

Vérifier que le flip des couvercles est bien enfoncé. Si c'est le cas, les pots se conservent 8 à 12 mois. Si ce n'est pas le cas, les consommer rapidement en les stockant au réfrigérateur.



HYGIÈNE

LE DÉMÊLANT POUR CHEVEUX D'AMBRE

INGRÉDIENTS

1 flacon vaporisateur de 200ml
150ml d'eau
2ml de glycérine végétale
10ml d'huile végétale
(de jojoba ou de coco)
10 gtes d'HE de lavande vraie
Conservateurs facultatifs :
5 gtes de vitamine E
et/ou 10 gtes d'extrait de pépins
de pamplemousse

1. Verser 50ml d'eau et la glycérine végétale dans le flacon propre et sec. Secouer pour mélanger.
2. Ajouter l'huile végétale, l'HE, la vitamine E et l'extrait de pépins de pamplemousse.

Utilisation : Secouer avant usage et vaporiser sur cheveux mouillés. Pas besoin de rincer.

Se conserve 3 mois environ.

LE LINIMENT DE LAURA

INGRÉDIENTS

Moitié huile végétale
à choisir selon ses propriétés
Moitié eau de chaux
(à commander en pharmacie)

Verser les ingrédients dans un récipient avec une pompe, récupéré, propre et sec. Bien mélanger.

Utilisation : En lait démaquillant, en crème pour les mains, en application sur les fesses de bébé
Attention, jamais si les fesses sont rouges !



LE MASQUE D'ARGILE DE GUILLAUME

Mélanger les ingrédients dans un petit bol.

Utilisation : Appliquer sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux. Laisser poser 5 à 10 minutes, rincer abondamment.

INGRÉDIENTS

2 c.à.c. d'argile verte (ou autre, selon propriété souhaitée)
1 c.à.c. d'eau ou de jus de citron
2 gtes d'HE de tea tree

LA MOUSSE À RASER DE PASCAL

Récupérer les petits morceaux de savon de Marseille et les mettre dans une boîte. Avec un blaireau humide, faire mousser les morceaux qui vont se coller ensemble.

INGRÉDIENTS

Fin de pains de savon de Marseille



LA CRÈME POUR LE VISAGE DE FLORENCE

Mélanger les ingrédients dans un contenant en verre propre et sec.

Utilisation : Quelques gouttes sur le visage pour hydrater et nourrir la peau.

INGRÉDIENTS

Moitié de gel d'aloë vera
Moitié d'huile végétale
(carotte, jojoba, amande douce...)

ASTUCE

NETTOYER ET/OU DÉMAQUILLER SON VISAGE

Verser quelques gouttes d'huile végétale de son choix dans ses mains propres et se masser le visage. Passer une lingette à l'eau chaude et retirer l'excédent d'huile. La laver immédiatement au savon de Marseille.





LE BAUME À LÈVRES

DE VIRGINIE

INGRÉDIENTS

1 c.à.c. de cire d'abeille
 2 c.à.c. d'huile de coco
 1 c.à.c. d'huile végétale liquide
 (jojoba, onagre, cameline...)



1. Faire bouillir de l'eau et faire fondre la cire d'abeille au bain-marie dans un petit verre.
2. Ajouter l'huile végétale et l'huile de coco. Le tout doit être fluide.
3. Verser le mélange directement dans un stick de rouge à lèvres récupéré (bien nettoyé et séché) ou dans un tout petit pot en verre.
4. Mettre au froid pendant 15 à 20 minutes.

Commentaires : La recette donne environ 2 sticks. Conserver le surplus au réfrigérateur puis le refaire fondre, ou faire 2 sticks et en offrir un.

LE BAUME POUR LE CORPS DE CHLOÉ

INGRÉDIENTS

2 c.à.s. de cire d'abeille ou végétale
 2 c.à.s. de beurre de karité
 2 c.à.s. d'huile de coco
 Varier les quantités selon les besoins

1. Faire fondre la cire (toujours en premier) au bain-marie, puis ajouter le beurre de karité et l'huile de coco.
2. Remuer et faire couler le mélange dans un petit moule en silicone, attendre 2 ou 3 heures pour que ce soit sec à cœur.
Résultat : un petit pain solide.

Utilisation : Passer le pain sur le corps, il ramollit au contact de la peau.

ASTUCE

EXFOLIER LE CORPS

Gommer le corps avec du marc de café nature ou mélangé à une huile végétale, sur peau savonnée avant le rinçage pour les peaux sensibles.



LE DENTIFRICE DE SYLVIE

1. Râper le savon de Marseille le plus finement possible. Mélanger dans un bol avec quelques gouttes d'eau permettant d'obtenir une pâte lisse, en ajouter si besoin au fur et à mesure.
2. Laisser reposer 1 heure. Ajouter les HE, verser dans un petit bocal en verre propre et sec avec un couvercle.

Utilisation : Mettre une toute petite quantité sur la brosse à dents (cela mousse beaucoup).

INGRÉDIENTS

20g de savon de Marseille
 3 gtes d'HE de menthe poivrée
 3 gtes d'HE de tea tree
 Eau



LE DÉODORANT DE SOPHIE

1. Faire fondre l'huile de coco au bain-marie. Ajouter le bicarbonate et la fécule. Bien mélanger.
2. Ajouter les HE et la vitamine E.
3. Verser dans le contenant et placer 30 minutes au réfrigérateur.

Utilisation : Appliquer sous les aisselles l'équivalent d'un petit pois.

POUR UN POT DE 100 ML

30g d'huile de coco
 40g de bicarbonate de soude de qualité pharmaceutique
 30g de fécule de maïs
 5 à 10 gtes d'HE de palmarosa ou de menthe des champs
 2 gtes de vitamine E
 (conservateur facultatif)



ASTUCE

REPLACER LES SERVIETTES HYGIÉNIQUES

Serviettes lavables, cups et culottes menstruelles : de nombreux modèles sont désormais disponibles.





ENFANTS



LA LOTION HYDRATANTE POUR LE CHANGE DE JULIE

INGRÉDIENTS

Moitié gel d'aloe vera
Moitié hydrolat de camomille

Verser les ingrédients
dans un récipient récupéré
(avec une pompe), bien propre et sec.
Bien mélanger.

Utilisation : Mélanger si besoin avant utilisation.
Appliquer avec un coton lavable sur les fesses de
bébé après le change, même si elles sont rouges.

LA COLLE À PAPIER DE CLARA

INGRÉDIENTS

60 g de farine
80 ml d'eau

1. Bien mélanger la farine et l'eau
dans une casserole avec
une cuillère jusqu'à obtenir
la consistance d'une pâte à crêpes.
2. Porter à ébullition sur feu moyen
en touillant en permanence.
3. Laisser refroidir avant d'appliquer.

Utilisation : Ajouter un peu d'eau tiède
en cas de dessèchement.

À conserver dans un bocal hermétique
au réfrigérateur (deux semaines maximum).



LA PÂTE À SEL DE THOMAS

Mélanger dans un saladier jusqu'à
former une boule qui ne colle pas
aux doigts. Enfariner le support
pour réaliser des figurines.
Laisser sécher 12 heures et cuire
au four 30 minutes à 100°.

POUR UNE BOULE DE PÂTE

2 verres de farine
1 verre de sel
1 verre d'eau

LA PÂTE À PATOUILLE DE BAPTISTE

Mélanger les ingrédients directement
dans le bac afin d'obtenir une texture
mi-solide mi-liquide très étonnante !

POUR UN BAC DE MANIPULATION

2 verres de fécule de maïs
1 verre d'eau

LE SABLE MAGIQUE DE MANON

Mélanger les ingrédients
directement dans le bac.

POUR UN BAC DE MANIPULATION

4 verres de farine
1/2 verre d'huile (olive, amande
douce, tournesol...)

LA PÂTE À MODELER DE CINDY

Mettre tous les ingrédients
dans une casserole. Cuire à feu doux
en mélangeant en continu jusqu'à
ce que la pâte se forme et devienne
épaisse. Possible de la réaliser
au robot cuiseur : 5 minutes à 100°,
vitesse 3.

INGRÉDIENTS

250 g de sel
250 g de farine
300 g d'eau
20 g d'huile de tournesol
3 gtes de vinaigre blanc



ASTUCE

COLORER CES PÂTES

Ajouter du colorant alimentaire,
du jus de betterave, paprika, curry,
chocolat... pour obtenir
la couleur préférée de vos enfants.



Mes recettes personnelles



NOTES

CORRESPONDANCES

CONTENANT	LITRE	DÉCI-LITRE	CENTI-LITRE	MILLI-LITRE	CORRESPONDANCES
C. à. café			0,5 cl	5 ml	5 g eau, sel, sucre 4 g farine, huile
C. à. soupe		0,15 dl	1,5 cl	15 ml	15 g eau, sel, sucre 12 g farine, huile
Petit verre ballon, Tasse	0,1 l	1 dl	10 cl	100 ml	100 g eau, sucre 90 g huile
Verre à moutarde	0,15 l	1,5 dl	15 cl	150 ml	150 g eau, sucre 100 g farine 125 g riz (2 pers.)
Mug Lulu Zed	0,35 l	3,5 dl	35 cl	350 ml	350 g eau 300 g riz (5 pers.)
Bouteille jus	1 l	10 dl	100 cl	1000 ml	1 kg eau 900 g huile

**TÉLÉCHARGER
LE DOCUMENT
EN HAUTE DÉFINITION
POUR OBTENIR UN LIVRET
PRATIQUE À COMPULSER !**

TÉLÉCHARGER

IMPRIMER LE FICHIER RECTO/VERSO (BORD
COURT) SUR DU PAPIER A4, ORIENTATION
PAYSAGE ET PLIER LES PAGES EN DEUX

LuluZed

Association de promotion du mode de vie zéro déchet dans la région de Nîmes