

17 - Amandine et sa recette de lessive

Pour réaliser **1L de lessive**, elle utilise 50 feuilles, ce qui équivaut à 50g. Il faut penser à retirer les tiges car elles ne contiennent pas de saponine.

Elle commence par rincer les feuilles à l'eau claire puis les froisse dans 1L d'eau. Ensuite, elle porte la préparation à ébullition et laisse infuser pendant 15min à couvert à feu doux. Pendant 24h, elle laisse alors macérer en dehors du feu, toujours avec un couvercle. Enfin, elle filtre l'ensemble et c'est prêt !



Petites précisions :

- la lessive se conserve pendant 3/4 semaines
- pour le linge blanc, il faut ajouter du percarbonate dans le tambour
- la lessive n'a pas d'odeur donc il est possible d'ajouter des fragrances naturelles

20 - Julie et ses kits SOS



Pour la **recette "SOS cookies"**, il faut un bocal d'un litre et ajouter les ingrédients les plus fins en bas : 220g de farine, 1/2 sachet de levure, 100g de sucre roux, 1/2 cuillère à café de sel, 100g de sucre plus clair et 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude. Pour la garniture, vous pouvez mettre au choix 80g de flocon d'avoine, Smarties, pralin et 150g de pépité chocolat noir ou blanc.

Pour les **étapes supplémentaires**, il faut mélanger 115g de beurre mou et 1 œuf de manière à obtenir une pâte homogène. Ensuite, il faut réaliser des boules de la taille d'une balle de golf. La cuisson se fait sur une plaque à 150° pendant 15min si vous souhaitez des cookies mous ou pendant 20min pour des cookies secs.

Et c'est parti pour la dégustation !



Pour la **recette "SOS soupe chinoise"**, il faut pour une personne un pot de confiture. Les ingrédients nécessaires sont 50g de nouilles chinoises, 1 grosse cuillère à café de bouillon de légumes, de l'ail séché, du céleri en poudre, du piment d'Espelette, du poivre, des légumes déshydratés et de l'algue kombu.

Pour les **étapes supplémentaires**, il faut ajouter 500mL d'eau bouillante à la préparation, attendre 5min pour laisser gonfler et c'est prêt !



Le calendrier de l'avent des adhérents

Pour ce dernier jour du **calendrier de l'avent**, on vous offre ce **petit livret** avec toutes les astuces partagées par nos adhérents !

On remercie bien sûr tous les adhérents qui ont joué le jeu et on vous souhaite de **belles fêtes de fin d'année** !



1 - Amandine et ses créations en tissu

Avec l'aide de sa maman couturière, elle a réalisé toutes ces petites créations avec des tissus de récup' :

- **Charlottes à plat** cousues dans de vieilles nappes
- **Lingettes "débarbouillantes" / démaquillantes** et **essuie-tout lavables** à base de vieilles serviettes et de vieux t-shirts
- **Eponges tawashi** en chaussettes



De superbes idées pour réutiliser de vieux tissus et limiter les déchets textiles !

4 - Patricia et ses yaourts maison



Depuis qu'elle a fait l'acquisition d'une yaourtière, elle prépare autant qu'elle peut ses propres yaourts.

Pour 8 yaourts, elle mélange un **1L de lait entier** et un **ancien yaourt** pour l'ensemencement ou un **sachet de ferment lactique**... Et c'est parti pour **12h** !

Et pour varier les plaisirs, elle peut ajouter du **miel**, un fond de **confiture** ou encore 3 ou 4 cuillères à soupe de **sirop** (comme le suggère Maud).

8 - Sophie et ses emballages en tissu

Pour Noël et pour les cadeaux en général, elle n'utilise quasiment plus d'emballages papier. Elle réalise ses paquets cadeaux avec des **carrés de tissu** ou des **petits pochons** réalisés à partir de tissus récupérés dans de vieux vêtements ou des draps principalement.

Petit exception pour les cadeaux des tout-petits pour qui ce n'est pas évident d'ouvrir les cadeaux en tissu, elle recycle alors d'**anciens papiers cadeaux** ou elle utilise du **papier journal** avec un joli nœud.



11 - Julie et ses recettes ZD



Pour faire du **dentifrice**, elle mélange 3 cuillères à soupe d'huile de coco, 1 cuillère à soupe de bicarbonate ainsi que 6 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et le tour est joué !

Et pour faire du **déo**, elle utilise 100 g d'huile de coco, 60 g de bicarbonate de soude alimentaire, 40 g de fécule de maïs ainsi que 10 gouttes d'huile essentielle de lavande.



Elle fait aussi elle-même ses **pastilles WC** avec 200g de cristaux de soude, 100 g d'acide citrique, 40 gouttes d'huile essentielle de menthe et 1 cuillère à soupe d'eau.

14 - Sophie et son presse papier



Elle a fait l'acquisition d'une **presse à papier recyclé** pour pouvoir se chauffer avec des briques de papier.

Elle préconise de faire des petits lambeaux de papier (c'est encore mieux avec une déchiqueteuse) puis de les mouiller. Ensuite, il faut presser et faire sécher ! Voilà, c'est prêt à être utilisé dans la cheminée !

