Le tri à cœur

Objectif déchets -20%

Trucs et astuces ECOLO

Zéro déchet - 100% fait maison

LETRIACOEUR.FR

CŒURDUVAR
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

TERRITOIRE ZÉRO DÉCHET
zér
GASPILLAGE

Recettes pour une cuisine 100% FAITE MAISON

- Résister aux emballages alimentaires et aux sacs plastiques jetables.
- Réinventer vos restes.
- Valoriser vos bio déchets.

1. MOUTARDE

Ingrédients :

50g de moutarde en poudre
200 mL de vin blanc
125 mL de vinaigre de cidre
1 oeuf battu
1 cuillerée à soupe de sucre
1 cuillerée à soupe de farine

Instructions :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bocal.
2. Placez le bocal ouvert dans une casserole de taille moyenne, dans 3 cm d'eau, sur feu moyen.
3. Fouettez jusqu'à épaississement.
4. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur.

2. LAIT DE SOJA

Ingrédients :

200 g de haricots de soja
1,5 L d'eau
Sucre, extrait de vanille (facultatif)

Instructions :

1. Faites tremper les haricots de soja pendant une nuit dans un saladier de taille moyenne.
2. Egouttez.
3. Ajoutez-y l'eau et mixez à l'aide d'un mixeur.
4. Fitrez et pressez dans un mouchoir au-dessus d'une grande casserole.
5. Ajoutez sucre et extrait de vanille à votre convence.
6. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes.
7. Laissez refroidir et mettez au frigo. (Cela se conservera une semaine).

3. SAUCE PIQUANTE

Ingrédients :

500g de piments
500 mL de vinaigre blanc
500 mL d'eau
1 cuillerée à soupe de sel

Instructions :

1. Coupez les piments en gros morceaux.
2. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole de taille moyenne.
3. Portez à ébullition.
4. Faites mijoter pendant 30 minutes.
5. Mixez à l'aide d'un mixeur.
6. Laissez refroidir et versez dans une petite bouteille.

4. PANCAKES

Ingrédients :

180 g de farine
3 1/2 cuillerées à café de levure chimique
2 oeufs
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de sucre
375 mL de lait
3 cuillerées à soupe de beurre fondu ou d'huile

Instructions :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier.
2. Versez 1/4 de verre de pâte dans une poêle légèrement huilée et faites dorer des deux côtés.

5. PATE A PIZZA

Ingrédients :

240 g de farine
2 cuillerées à café de levure
2 cuillerées à café de sucre
1/2 cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Instructions :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier.
2. Pétrissez de façon à bien mélanger tous les ingrédients, puis formez une boule.
3. Couvrez le saladier avec une assiette.
4. Laissez lever la pâte pendant 45 minutes sur un endroit chaud. (J'allume mon four à la température la plus basse pendant que je prépare la pâte, je l'éteints et y place le saladier.) La pâte doit doubler de volume.
5. Enlevez la pâte du saladier en le raclant avec vos doigts bien couverts de farine et formez une boule.
6. Avec vos doigts, étalez la pâte sur une plaque de cuisson huilée.
7. Garnissez des aliments de votre choix et faites cuire à 200°C pendant 25 minutes.

6. EXTRAIT DE VANILLE

Ingrédients :

2 gousses de vanille
125 mL d'eau de vie

Instructions :

1. Coupez les gousses de vanille en deux, dans le sens de la longueur.
2. Placez-les dans une petite bouteille.
3. Recouvrez-les d'eau de vie.
4. Fermez bien et laissez reposer trois jours avant utilisation.

Produits d'entretien 100% FAIT MAISON

Recette de base :

Remplissez un vaporisateur de 250 mL d'eau et 4 cuillerées à soupe de vinaigre blanc.

Si vous souhaitez le parfumer, faites infuser des peaux d'argumes dans un bocal de vinaigre pendant deux semaines, avant de le diluer.

1. ACTIVATEUR DE LAVAGE

Ajouter 125 mL de vinaigre non dilué lors du cycle de rinçage permet d'éviter les traces de savon et de jaunissement, sert d'assouplisant et raviveur de couleurs, et réduit l'électricité statique.

2. ANTIROUILLE

Pour enlever de la rouille sur de petits objets, faites-les tremper quelques heures dans du vinaigre non dilué, frottez-les avec une brosse à dents et rincez bien. Passez la paille de fer sur les résidus tenaces.

3. DEBOUCHEUR DE CANALISATION

Servez-vous d'une sonde spirale et d'une ventouse pour déboucher les conduits, puis versez 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 125 mL de vinaigre. Couvrez jusqu'à ce que ça arrête de mousser, puis rincez avec de l'eau bouillante.

4. DESODORISANT POUR TISSU D'AMEUBLEMENT

Aspergez légèrement un chiffon du «mélange de base» page 5 et passez-le sur vos tissus pour neutraliser les odeurs, enlever la poussière et raviver les couleurs (testez d'abord sur une partie cachée). L'odeur du vinaigre va se dissiper, laissant une odeur fraiche.
Se servir d'un chiffon en microfibre aide en plus à ramasser les poils d'animaux.

5. DETACHANT

Versez du vinaigre sur les tâches tenaces de moutarde, de stylo, de crayon à papier ou de crayon de couleur, puis frottez avec une brosse à dents pour les enlever, et lavez comme d'habitude.

6. GOMME EPONGE

(Ou effaceur magique). Enlevez les marques de crayon, de stylo ou de crayon de couleur sur un mur avec un chiffon ou une brosse à dents préalablement trempé(e) dans du vinaigre non dilué.

7. INSECTIFUGE

Aspergez de vinaigre les entrées de votre maison (rebords de fenêtre et pas-de-porte) pour que les foumis n'y pénètrent pas. Ajoutez une cuillerée à café de vinaigre par litre d'eau dans la gamelle de votre chien afin de repousser les puces et les tiques. Le ratio d'une cuillerée à café pour un litre d'eau convient à un animal d'environ vingt kilos.

8. LINGETTES SERPILLERES

Pas besoin de lingettes jetables pour laver le sol. Aspergez une serpillière en microfibre du «mélange de base» page 5 et nettoyer.

9. NETTOYANT A VITRE

Servez-vous d'un chiffon en micro-fibre si vous en avez un - vous n'aurez besoin que d'eau et rien d'autre. A défaut, aspergez vos vitres, miroirs et autres surfaces vitrées du «mélange de base», puis astiquez avec un chiffon en tissu.

10. SOIN DU BOIS

Mélangez du vinaigre et de l'huile (en même quantité), puis frottez dans le sens du bois pour enlever les tâches d'eau et les rayures.

11. NETTOYANT POUR BIJOUX/METAUX

Pour nettoyer du bronze, laiton ou du cuivre terni, mélangez 4 cuillerées à soupe de vinaigre et une cuillerée de sel, appliquez ce mélange sur votre métal, rincez à l'eau chaude et polissez avec un chiffon doux. Pour l'argent, faites tremper la pièce dans 4 cuillerées à soupe de vinaigre et une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude, puis rincez et polissez avec un chiffon doux.
Pour l'or, couvrez de vinaigre pendant une heure puis rincez, tout simplement. Ne pas utiliser sur les perles.

12. NETTOYANT POUR CUISINE

Utilisez du vinaigre non dilué pour désinfecter les planches à découper, pour désodoriser votre poubelle, vos mains ou vos bocaux, et remplacez votre produit de rinçage de lave-vaisselle. Nettoyez l'évier, le plan de travail et le réfrigérateur (servez-vous d'une brosse à dents pour frotter les joints moisis) avec le «mélange de base». Pour le micro-ondes, mettez-en à bouillir cela élimine les mauvaises odeurs et détache les morceaux de nourriture collés. Pour le four, aspergez généreusement de vinaigre, puis saupoudrez de bicarbonate de soude et laissez agir une nuit ; grattez ensuite avec une spatule et essuyez.
Pour décalcifier une cafetière, remplissez son réservoir d'eau et de 4 cuillerées à soupe de vinaigre, faites passer, videz et rincez.
Pour enlever des tâches de thé ou de café sur vos tasses en céramique, faites les tremper dans du vinaigre pendants plusieures heures, puis frottez avec du bicarbonate de soude pour les plus résistantes.

13. NETTOYANT POUR SALLE DE BAIN

Disolvez les dépôts de savon et les traces d'eau dure et faites briller le plan de travail, les sols, les lavabos, la cabine de douche, les miroirs et la robinetterie avec le «mélange de base». Décalcifiez votre pommeau de douche en le faisant tremper toute une nuit dans un bol de vinaigre non dilué. A l'aide d'une brosse à dents, frottez sur les tâches de moisissure de vos joints, et elles disparaitront. Pour éviter qu'un rideau de douche ne se pique d'humidité, aspergez-en les zones à problèmes ou ajoutez-en à votre cycle de rinçage quand vous le passez en machine.
Pour les toilettes, aspergez de vinaigre puis essuyer. En cas de tâches tenaces, ajoutez du bicarbonate de soude laissez agir et frotter.

14. NEUTRALISEUR D'ODEUR

Au lieu de couvrir une odeur désagréable avec un parfum toxique, attaquez-vous à sa source et aérez. Placez ensuite un bol de vinaigre dans la pièce pour absorber les odeurs persistantes (par exemple les odeurs de peinture dans une pièce fraîchement repeinte, de vomis dans une voiture ou de brûlé dans une cuisine).

15. REPULSIF POUR ANIMAUX DE COMPAGNIE

Aspergez de vinaigre les endroits où vous ne voulez pas que votre chien ou chat mordille, gratte ou urine.

16. DETERGENT POUR LAVE-LINGE

Dans un baquet, mélangez 100 grammes de critaux de soude, 100 grammes de savon râpé (si possible de couleur bleue pour remplacer les agents optiques qui se trouvent dans les détergents du commerce) et 3 litres d'eau chaude. Mixez le tout pour l'homogénéiser. Laissez-le reposer une nuit avant de vous en servir.
Pour de meilleurs résultats, ajoutez du vinaigre dans le distributeur d'assouplissant.

17. DETERGENT POUR LAVE-VAISSELLE

Dans un récipiant hermétique, mélangez 800 grammes de critaux de soude (vous pouvez utiliser du bicarbonate de soude, mais ce n'est pas aussi efficace), 200 grammes d'acide citrique et 300 grammes de sel.
Pour de meilleurs résultats, ajoutez du vinaigre dans le distributeur de produit de rinçage.

Astuces pour le jardin 100% FAIT MAISON

Jardin

1. HERBICIDE

Tuez les mauvaises herbes en les aspergeant de vinaigre non dilué.

2. INSECTICIDE NATUREL

Faite fondre deux cent cinquante grammes de savon noir dans dix litres d'eau de récupération et pulvérisez le mélange toutes les semaines sur les plantes.

3. ENGRAIS NATUREL

Pour connaitre l'origine de votre engrais et être sûr de ces vertues, faites-le vous même à travers le compostage.
Des composteurs sont à la vente à tarif préférentiel à la Communauté de Communes Coeur du Var : 15€ en plastique et 20€ en bois.

4. L'ARROSAGE

Lors de vos plantations, faites des cuvettes autour des jeunes troncs d'arbres pour retenir l'eau. Et la première année, pour favoriser l'enracinement de ces végétaux, arrosez copieusement en évitant les jets trop puissants qui tassent et durcissent la terre. L'année d'après, vous constaterez que vos végétaux seront capables de chercher seuls l'eau dont ils ont besoin. En période de sécheresse, et quelle que soit la nature des végétaux, arrosez tôt le matin ou tard dans la journée. Le soleil brûle les feuilles lorsqu'il y a de l'eau dessus. Enfin sachez qu'il ne suffit pas de gorger la terre d'eau pour bien arroser ses plantations.
Il vaut mieux arroser un sol copieusement et moins souvent que légèrement et souvent.

5. LUTTER CONTRE LES INSECTES

Associez aux légumes des plantes fortement aromatiques faisant office de répulsifs sur bon nombre de nuisibles.

6. LA TONTE DE PELOUSE

La tonte de pelouse peut être réutiliser, en effet comme paillage dans le reste du jardin en décoration, dans le composteur ou pour les poules.
Néanmoins, pour réduire la fréquence de tonte, vous pouvez opter pour du thym nain à la place de la pelouse.

Produits de beauté 100% FAIT MAISON

Beauté

1. CIRE AU SUCRE

Instructions :

1. Mélangez 110 grammes de sucre (utiliser du sucre de canne), 1 cuillerée à soupe d'eau et 1 cuillerée à soupe de jus de citron dans un petite poêle.
2. Faites bouillir jusqu'à ce que la température atteigne les 124°C.
3. Versez immédiatement dans une assiette mouillée resistante à la chaleur et laissez refroidir.
4. Une fois la cire refroidie mais pas encore complètement durcie, faites une boule.
5. Malaxez-la et étirez-la : sa couleur va passer d'ambre à ivoire. Elle doit rester collante.

Application :

1. Avec votre pouce, étalez la boule dans le sens inverse de la pousse du poil de manière à créer une bande, puis retirez-la vivement dans le sens de la pousse.
2. Répétez l'opération sur d'autres zones avec la même boule.
3. Réservez la cire restante dans un bocal hermétique. Quand vous en avez besoin, réchauffez simplement le bocal au bain-marie.

2. DENTIFRICE EN POUDRE

Instructions :

Dans une saupoudreuse à épices, mélangez 300 grammes de bicarbonates de soude et une cuillerée à café de stévia en poudre (facultatif).

Application :

Saupoudrez avec modération sur votre brosse à dents mouillée.
Bonus : des dents blanches ! Et finies les traces de dentifrice au bord de l'évier.
Attention : il existe différentes sortes de bicarbonate de soude. Plus la texture est fine, moins elle sera abrasive et agréable.

3. BLUSH

Instructions :
Dans un petit bocal, mélangez de la poudre de caco ou de caroube (marron), de la poudre de cannelle (orange) et de la poudre de betterave (rose) jusqu'à atteindre la couleur de votre choix. Vous pouvez aussi utiliser ces poudres séparement.

Application :
Juste après avoir mis votre crème hydratante, tapoter légèrement un pinceau rond dans la poudre, secouez-le pour faire tomber l'excédent et appliquez sur les parties de votre visage qui en ont besoin. La crème hydratante fixera la poudre.

4. OMBRE A PAUPIERES

Instructions :
Vert pastel : argile verte
Vert kaki : poudre de sauge
Doré : poudre de curcuma
Marron : poudre de cacao ou de caroube
Noir : recette du khôl

Application :
Utilisez vos doigts ou un petit pinceau pour appliquer la couleur sur vos papières après y avoir mis votre crème hydratante. Celle-ci fixera la poudre.

5. KHOL

Instructions :

1. Dans un tamis en métal placé au-dessus d'un mortier, faites bruler 10 amandes, une à la fois (comptez quelques minutes pour chacune).
2. Tamisez les cendres dans le mortier et moulez-les aussi finement que possible à l'aide d'un pilon.
3. Ajoutez une petite goutte d'huile végétale et moulez à nouveau. Le mélange doit rester poudreux (si ce n'est pas le cas, vous avez mis trop d'huile).
4. Versez la poudre noire dans un petit bocal.

Application :

Pour un regard «smoky» : plongez un cure-dent enduit d'huile d'olive dans la poudre, secouez-le pour faire tomber l'excédent, placez le sur la surface de l'oeil, fermez l'oeil, et retirez l'applicateur en le faisant glisser vers l'extérieur pour poser la couleur. Etalez avec votre doigt.

Pour un trait bien dessiné : trempez un petit pinceau ciselé, mélangez à votre poudre et appliquez. Si vous voulez un eye-liner «cake», mélangez le khôl et le fixateur pour obtenir une pâte. Transférez-la dans un petit récipiaent et laissez-la se solidifier. Pour utiliser, passez siplement un pinceau ciselé mouillé sur le mélange sec avant de l'appliquer.

6. MASCARA

Instructions :

1. Dans un petit bocal en verre, mélangez une cuillerée à café de cire d'abeille, 1 1/2 cuillerée à café de beurre de noix de coco, et 1/4 de cuillerée à café de khôl.
2. Mettez le bocal dans une petite casserole, dans 3 cm d'eau, et mélangez à feux doux, jusqu'à ce que le mélange fonde.
3. Otez du feu et ajoutez 1/2 cuillerée à café de miel à la préparation.
4. Laissez refroidir pour que la préparation se solidifie.
5. Mélangez vigoureusement, de façon à obtenir une pâte, puis mettez-la dans une petite boîte en métal.

Application :

Roulez une brosse à mascara propre dans la pâte, raclez l'excédent sur le bord de votre récipient et appliquez sur les cils. Ce n'est pas un mascara comme les autres : pour atteindre l'épaisseur souhaitée, appliquez plusieurs couches.

Note : veuillez respecter les règles d'hygiène de base en conservant votre brosse bien propre.

7. POUDRE

Instructions :

Versez de la fécule de maïs dans un petit bocal. Utilisez la seule, ou ajoutez-y du blush pour correspondre à la couleur de votre peau, ou de l'argile verte pour corriger les rougeurs.

Application :

Trempez un gros pinceau rond dans le mélange de poudre de votre choix, débarassez-vous de l'excédent et appliquez légèrement sur le visage ou vous en avez besoin.

8. BAUME MAISON

Instructions :

1. Dans un petit bocal, mélangez une cuillerée à soupe de cire d'abeille et quatre cuillerées à soupe d'huile végétale.
2. Mettez le bocal dans une petite casserole, dans 3 cm d'eau, et mélangez, à feu doux, jusqu'à ce que le mélange ait fondu.
3. Versez dans un bocal ou une petite boîte en métal, et laissez refroidir.

Application :

Utilisez ce baume sur vos lèvres et vos ongles pour les faire briller, sur vos pattes-d'oie et la pointe de vos cheveux pour les hydrater, et sur la pommette et votre arcade sourcilière pour les illuminer.
Ce baume peut également être utiliser pour protéger vos cuirs et cirer vos bois/

Remèdes et astuces 100% FAIT MAISON

Remèdes

1. ALLERGIES

Consommez du miel local quotidiennement.

2. BLEUS

Posez un oignon coupé en deux sur la zone meurtrie pendant 15 minutes.

3. BRULURES D'ESTOMAC

Mélangez une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau (ne faire qu'occasionnellement), ou mangez 1/2 cuillerée à café de moutarde.

4. COUPS DE SOLEIL

Appliquez une quantité généreuse de vinaigre de cidre et d'huile d'olive.

5. DIGESTION

Mâchez des graines de fenouil ou buvez une infusion à l'anis.

6. ECZEMA

Prenez un bain infusé de flocons d'avoine, puis appliquez de l'huile d'olive sur les parties affectées.

7. MAUX DE TETE

Buvez un expresso ou frottez de la menthe sur vos tempes.

8. NAUSEES

Mangez du gingembre confit ou buvez-en en infusion.

9. ODEUR DE PIED

Aspergez vos pieds de vinaigre de cidre et saupoudrez l'intérieur de vos chaussures de bicarbonate de soude.

10. PIQURES DE MEDUSE OU INSECTE

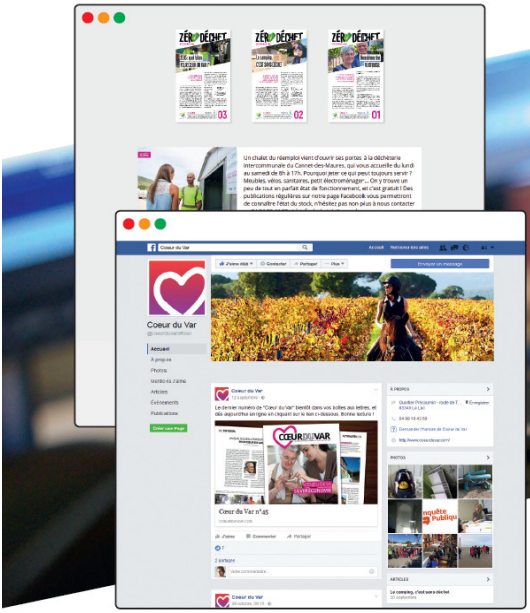
Appliquez du vinaigre blanc sur les piqûres.

11. RAGE DE DENTS

Faites un gargarisme avec une infusion de camomille ou mettez de la glace sur la zone concernée.

12. VERRUES

Fixez un morceau de peau d'orange ou de citron préalablement trempé dans du vinaigre blanc sur la zone affectée. Répétez jusqu'à disparition.



Restons EN CONTACT !

Retrouvez toutes nos actualités et venez échanger avec nous sur letriacoeur.fr et sur la page Facebook officielle de la Communauté de Communes Cœur du Var. A tout de suite !

Le tri à ♥

OBJECTIF DÉCHETS -20%

Communauté de Communes Coeur du Var
Pôle Préservation de l'Environnement
Quartier Les Sigues - 83590 Gonfaron
04 94 39 44 90
info-dechets@coeurduvar.com
letriacoeur.fr

CŒURDUVAR COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

TERRITOIRE ZÉRO DÉCHET 1er GASPILLAGE