



Réussir mon ménagement zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer Nettoyer régulièrement Aérer (5 à 10min. par jour)



Réduire les emballages



achats en vrac
(vinaigre, bicarbonate de soude...)

Privilégier les alternatives réutilisables



torchon



lavettes en microfibre



ventouse



brosse à vaisselle en bois, avec tête interchangeable

Opter pour le réemploi



marc de café
(entretien des meubles, anti-odeur...)



cendres de bois
(nettoyage de la vitre du poêle, engrais au potager...)



flacons
(lessive, spray...)



vêtements abîmés
(chiffons...)

Se munir des ingrédients de base



vinaigre

propriétés : adoucissant, antiseptique, désodorisant, détartrant, nettoyant
utilisations : détartrer (robinetterie), laver les vitres, désinfecter, adoucir le linge...



bicarbonate de soude

propriétés : abrasif doux, adoucisseur d'eau, désodorisant, nettoyant
utilisations : désodoriser (frigo), déboucher, nettoyer...



cristaux de soude

propriétés : adoucisseur d'eau, antitache, dégraissant, nettoyant
utilisations : détacher le linge, nettoyer les surfaces sales (four, hotte)...



savon de Marseille 72% Extra pur

propriétés : antiseptique, nettoyant
utilisations : fabriquer sa lessive ou son savon pour les mains...



savon noir

propriétés : dégraissant, détachant, nourrissant, nettoyant
utilisations : nettoyer les sols, détacher le linge...



blanc de Meudon

propriétés : abrasif doux, dégraissant, nettoyant
utilisations : récurer en douceur, polir l'argenterie...

Privilégier le fait maison



produits d'entretien
(lessive, nettoyant multiusage,
gel anticalcaire, crème à récurer...)



tawashi



pot-pourri
(épluchures d'agrumes,
fleurs séchées : rose,
lavande,... du jardin)



 15 minutes
PRÉPARATION

 1 litre
QUANTITÉ

 0,30€*
COÛT

Réussir ma lessive liquide

Tuto sur : magde.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie

Zéro plastique !

Faire sa lessive maison, c'est éviter au moins **336 tonnes de déchets plastiques par an**** en Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée de 2 bidons d'1,5l par ménage par an.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir ma lessive liquide

Ingrédients pour 1 litre

- 20 g de savon de Marseille (en bloc ou en copeaux)
- 20 g de cristaux de soude
- 1 litre d'eau du robinet

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un saladier (résistant à la chaleur)
- une râpe
- un fouet
- un mixer plongeant
- un entonnoir
- une bouteille
- une étiquette

Préparation

1. Râper le savon de Marseille s'il est en bloc.
2. Faire bouillir l'eau et la verser dans le saladier.
3. Ajouter les copeaux de savon et les cristaux de soude.
4. Mélanger jusqu'à dissolution complète.
5. Mixer le tout.
6. Verser dans la bouteille à l'aide de l'entonnoir.
7. Laisser un peu d'espace libre afin de pouvoir secouer avant utilisation.
8. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Dosage : 50 ml par machine, **dans le tambour** (boule doseuse).

Bon à savoir

- Choisir un savon de Marseille véritable à **72% extra pur** d'huile d'olive minimum
- Privilégier des **savonneries de confiance** : le Serail, le Fer à Cheval, la Corvette, Marius Fabre
- Privilégier le savon de Marseille **vert** qui se solidifie moins que le savon blanc

Astuces

- **Savon noir** : vous pouvez remplacer le savon de Marseille par 250 ml de savon noir.
- **Comme adoucissant (facultatif)** : remplissez le bac adoucissant avec 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre.

1.



3.



6.



8.





 10 minutes
PRÉPARATION

 1 pierre
(+/- 50 gr)
QUANTITÉ

 0,50 à
0,80€
COÛT

Réussir ma pierre d'argile

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro gaspillage !

Inratable et économique, cette recette remplacera à merveille une multitude de produits de nettoyage pour de **multiples usages**.

Réussir ma pierre d'argile

2.



3.



4.



5.



Ingrédients pour une pierre

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de blanc de Meudon
- 1 cuillère à soupe de savon noir ou de savon écologique du commerce
- 1 à 3 cuillère à soupe d'eau

Matériel

- un petit pot de récup' plus large que haut, si possible en verre et opaque
- une cuillère à soupe
- un bol

Préparation

1. Dans le bol, mélanger le bicarbonate de sodium et le blanc de Meudon.
2. Au milieu, créer un petit puit et y verser le savon.
3. Incorporer la poudre petit à petit. Si besoin, ajouter de petites quantités d'eau (une cuillère à la fois) pour faciliter l'opération. Attention à ne pas créer de grumeaux.
4. Transvaser dans le pot, étiqueter et laisser sécher complètement, pot ouvert, au soleil ou près d'une source de chaleur (poêle, radiateur...). Le séchage peut prendre plusieurs jours.
5. Quand la pierre est bien sèche, fermer le pot.
6. Etiqueter (contenu et date de fabrication)

Mode d'emploi

- Humidifier une éponge ou une brosse et frotter la surface de la pierre d'argile. Nettoyer puis rincer la zone à l'eau claire pour éviter toute trace résiduelle. S'utilise aussi sur les surfaces fragiles comme les vitrocéramiques.
- La préparation peut être utilisée directement, sans temps de séchage, comme une crème à récurer sur une éponge humide. Bien rincer à l'eau claire pour éviter toute trace résiduelle.

Précautions d'usage

- Éviter de frotter la pierre d'argile avec un accessoire sale (éponge crasseuse...). L'essuyer si besoin en fin d'utilisation.
- Le blanc de Meudon peut être remplacé :
 - > par de l'argile, sans précaution particulière. L'argile peut être utilisée sans précaution particulière. L'argile peut aussi être utilisée en cosmétique mais elle est souvent plus chère.
 - > par du sel. Dans ce cas, on évite les vitrocéramiques et surfaces sensibles car le sel peut rayer !



 15 minutes
PRÉPARATION

 500 ml
QUANTITÉ

 0,80€*
COÛT

Réussir mon gel anticalcaire

Tuto sur : magde.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie



Zéro plastique !

Faire son gel anticalcaire maison, c'est éviter au moins **37 tonnes de déchets plastiques par an**** en Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bidon de gel anticalcaire de 500 ml par ménage par an.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon gel anticalcaire

Ingrédients pour 500 ml

- 300 ml de vinaigre blanc
- 200 ml d'eau du robinet
- 5 g de gomme de guar ou 3 g d'agar-agar (gélifiants) ou 20 gr de féculé de maïs

Matériel

- une balance de précision
- un bol doseur
- un saladier (résistant à la chaleur)
- un fouet
- un mixer plongeant
- un flacon de récupération (de type nettoyant WC, anticalcaire ou liquide vaisselle) n'ayant contenu ni javel, ni soude caustique ou autres produits dangereux
- une étiquette

Préparation

1. Faire bouillir l'eau.
2. Dans le saladier, mélanger le vinaigre blanc et le gélifiant.
3. Ajouter l'eau bouillante.*
4. Mixer le tout et laisser refroidir.
5. Bien nettoyer le flacon de récupération et y verser le mélange.
6. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

* En cas d'utilisation de l'agar-agar, porter le mélange à ébullition durant 30 secondes.

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Appliquer sur la surface à nettoyer (WC, robinet, pommeau de douche, paroi de douche, etc.).
- Laisser agir au moins 10 minutes.
- Frotter et rincer.

2.



3.



4.



6.





 3 minutes
PRÉPARATION

 1 litre
QUANTITÉ

 entre 0,15€
et 0,50€ / litre
COÛT

Réussir mon nettoyant multi-usage

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro plastique !

Faire son nettoyant multi-usage maison, c'est éviter au moins **168 tonnes de déchets plastique par an**** en Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation d'un bidon d'1,5 litre par ménage et par an




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon nettoyant multi-usage

Ingredients pour 1 litre

- de l'eau
- 2 càs de savon écologique
- 1 càs de bicarbonate de soude

Matériel

- une bouteille ou un flacon d'un litre
- un entonnoir

Préparation

1. Verser le bicarbonate.
2. Remplir la bouteille à 3/4 d'eau et mélanger.
3. Verser le savon.
4. Fermer la bouteille et secouer.
5. Compléter avec de l'eau et mélanger une dernière fois.
6. Étiqueter la bouteille.

Utilisation

- Pour nettoyer une multitude de surfaces :
 - sur les plans de travail, tables, évier, baignoire, frigo... : on vaporise, on frotte avec une éponge et on essuie avec une lavette microfibre.
 - sur les sols : on ajoute un bouchon de produit dans un seau d'eau.

Mode d'emploi

- Bien agiter le flacon avant l'emploi.
- Pour désinfecter, on utilisera plutôt une solution avec du vinaigre. Le nettoyant multi-usage n'en contient pas car le contact avec le bicarbonate de soude annule les effets des deux produits.

Conservation

- Le nettoyant multi-usage se conserve plusieurs années à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Astuce

- Huile essentielle (facultatif) : ajouter quelques gouttes d'une HE de votre choix pour profiter de son odeur et de ses propriétés (Tea-tree : antibactérien et antiviral, pin : antiseptique...)

1.



2.



3.



5.





 15 minutes
PRÉPARATION

 2 semaines
REPOS

 1 litre
QUANTITÉ

 1€*
COÛT

Réussir mon spray anti-calcaire

aux agrumes

Tuto sur : magde.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie

Zéro plastique !

Faire son spray anti-calcaire maison, c'est éviter au moins **37 tonnes de déchets plastiques par an**** en Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bidon de nettoyant de 50 cl par ménage par an.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon spray anti-calcaire aux agrumes

1.



2.



5.



6.



Ingédients pour 1 litre

- les pelures d'au minimum 1 agrume (orange, citron, pamplemousse, clémentine, etc.)
- 500 ml de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau du robinet

Matériel

- un bol doseur
- un récipient (bocal, pot, etc.)
- une cuillère en bois
- un entonnoir
- un chinois (ou un filtre à café)
- un vaporisateur
- une étiquette

Préparation

1. Mettre les pelures dans le récipient et tasser légèrement (par exemple avec une cuillère en bois).
2. Ajouter le vinaigre (laisser au min. 2 cm avant le haut du bocal).
3. Laisser macérer 2 semaines.
4. Verser le vinaigre macéré (sans les pelures) dans le vaporisateur à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
5. Ajouter l'eau et secouer.
6. Étiqueter (contenu - date de fabrication).

Utilisation

- Pour nettoyer les traces de calcaire, faire briller et désinfecter l'évier, le plan de travail, la robinetterie, les toilettes...

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Pulvériser sur la surface à nettoyer.
- Essuyer avec une lavette en microfibre.
- Pas besoin de rincer.

Précautions d'usage

- Éviter les surfaces en pierre naturelle (pierre bleue, marbre, granit, pierre calcaire, etc.) ainsi que les surfaces en ciment, poreuses ou vernies.
- Éviter les joints en caoutchouc.



Réussir ma cuisine zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



eau du robinet



café/thé
sans dosettes jetables



achats en vrac

Privilégier les alternatives réutilisables



bocaux



boîtes de conversation



carafe



boîte à tartines



emballage réutilisable
pour tartines



film alimentaire
à la cire d'abeille



couvrir plat
en tissu



lavette en
microfibre



serviettes et
nappes en tissu

Opter pour des matériaux durables



bois
(cuillère, planche...)



inox
(passoire, bac à glaçons...)



fonte
(poêle, théière...)



verre
(plats, moules à cake...)

Éviter le gaspillage alimentaire



planifier mes menus



faire une liste de courses



acheter et cuisiner des quantités adaptées



examiner les dates de péremption



respecter la chaîne du froid



ranger correctement les aliments au réfrigérateur



préférer les fruits et légumes locaux et de saison



cuisiner sans déchet (fanés, épluchures)



accommoder les restes



utiliser les techniques de conservation des aliments (conserves, surgélation...)



au restaurant, demander un doggy bag

Privilégier le fait maison



collations



yaourt



boissons (eaux aromatisées / sirops / thé glacé)



produits ménagers (tablettes lave-vaisselle, nettoyant multiusage...)



Tawashi

Trier / Recycler



déchets organiques



papiers/cartons



verres



bouchons en liège



PMC

Composter



déchets organiques



lombricomposteur



 20 minutes
PRÉPARATION

 1 à 2h
REPOS

 2,50€
COÛT

Réussir mes collations

zéro déchet

Tuto sur : magde.be/kitZD

Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des **collations maison pleines d'énergie et sans emballage superflu.**




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mes collations zéro déchet

1.



2.



3.



3.



Energý balls aux Noix

Ingrédients

- 1 tasse de dattes
- 1/2 tasse de noix
- 1/4 tasse de chocolat
- sirop d'érable
- sirop d'agave

Matériel

- un robot mixeur
- un saladier en verre
- une cuillère en bois

Préparation

1. Mixer les dattes, les noix et le chocolat.
2. Ajouter du sirop d'agave et/ou du sirop d'érable jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
3. Faire prendre au frigo 1 à 2h dans un contenant hermétique.

Energý balls coco

Ingrédients

- 1 tasse d'abricots
- 1/2 tasse de dattes
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 tasse de flocons d'avoine

Matériel

- une planche à découper
- un couteau
- un saladier en verre
- un moule carré ou rectangulaire

Préparation

1. Couper finement les abricots et les dattes.
2. Ajouter la noix de coco, l'huile de coco et le sirop d'érable. Terminer par les flocons d'avoine.
3. Mélanger et former de petites boules ou de petites barres dans un moule carré ou rectangulaire.
4. Faire prendre au frigo 1 à 2 heures.
5. En cas d'utilisation d'un moule, découper des barres au format souhaité après avoir démoulé la préparation.



 20 minutes
PRÉPARATION

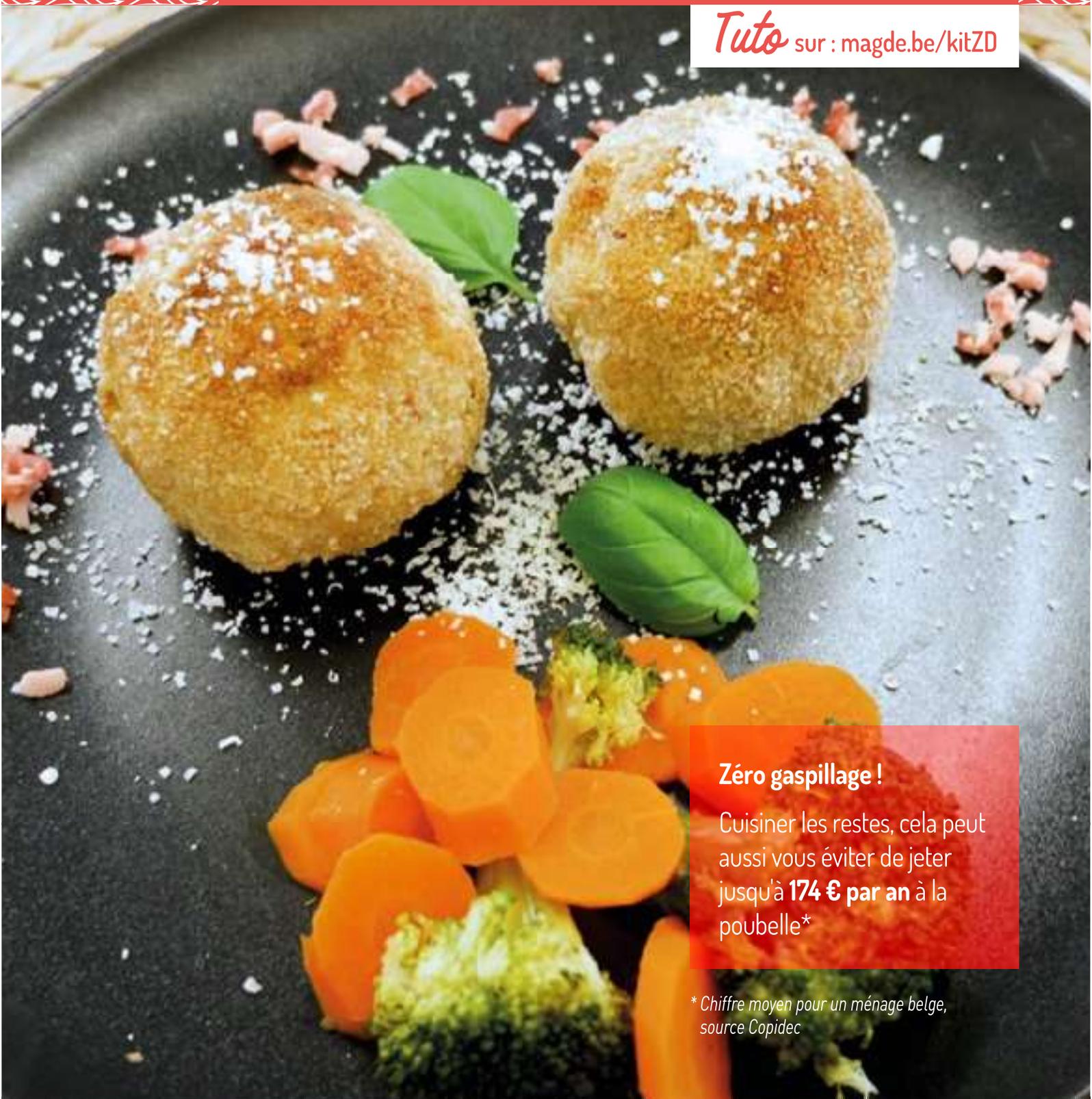
 500g
QUANTITÉ

 0€
COÛT

Réussir mes recettes anti-gaspi

Les arancini

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro gaspillage !

Cuisiner les restes, cela peut aussi vous éviter de jeter jusqu'à **174 € par an** à la poubelle*

* Chiffre moyen pour un ménage belge, source Copidec




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mes recettes anti-gaspi

Les arancini

Ingédients

- 200 g de restes de riz
- 1 échalote
- 100 g de restes de légumes
- 100 g de fond de charcuterie
- 100 g de parmesan
- 1 œuf
- 20 g de farine
- huile
- chapelure
- sel et poivre

Matériel

- un couteau de cuisine
- un poêlon
- une plat allant au four
- un fouet
- un four

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir l'échalote finement hachée dans un poêlon.
3. Dans un plat, mélanger le reste de riz, l'échalote, le vin blanc (facultatif), les restes de légumes, la charcuterie et le parmesan.
4. Confectionner des boulettes avec cette préparation.
5. Batta un œuf entier et tremper successivement chaque boulette dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.
6. Déposer les boulettes sur un plat allant au four avec 1 càs d'huile.
7. Enfourner pendant 10-15 min. à 180°C.

Astuces

- Décliner cette recette à l'infini avec des restes de viandes, de fromage...
 - D'autres recettes simples et savoureuses telles que les quiches, omelettes et autres hachis parmentier se prêtent très bien à la valorisation des restes.
- Bon appétit !

2.



3.



4.



5.





 30 minutes
PRÉPARATION

 1 mois
REPOS

 1 litre
QUANTITÉ

Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

Tuto sur : magde.be/kitZD

Zéro gaspillage !

Lacto-fermenter ses légumes, c'est diminuer le gaspillage alimentaire avec une méthode saine, simple et économique.

Plus de **15.000 tonnes de denrées alimentaires sont gaspillées par an*** en Wallonie.

* Poids total calculé pour 1 année sur base de 15 Kg de denrées alimentaires gaspillées par citoyen par an.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir

ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

Ingrédients pour un bocal d'1 litre

- 600 ml d'eau **non chlorée** par variante
- 18 g de sel **non traité** par variante
- variantes selon la saison **de préférence bio** :
 - **au printemps** : ± 550 g d'asperges + 2 c. à café de grains de poivre
 - **en été** : ± 600 g de carottes + 2 c. à café de grains de moutarde
 - **en automne** : ± 550 g de chou rouge
 - **en hiver** : ± 650 g de panais

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un fouet
- une planche
- un couteau
- un bocal en verre d'1 litre
- un pilon
- une assiette
- une râpe
- un économe
- un couteau

Préparation

Veiller au respect des règles d'hygiène : lavage des mains, nettoyage des ustensiles et du plan de travail (au vinaigre par exemple).

1. En cas d'utilisation de l'eau du robinet, éliminer le chlore :
 - soit en la laissant reposer 2 heures dans un récipient ouvert.
 - soit en la faisant bouillir et en la laissant refroidir ensuite.
2. Dissoudre le sel dans l'eau.
3. Laisser bien refroidir l'eau si elle a été bouillie.
4. Rincer les légumes bios choisis en fonction de la saison.
5. Préparer les légumes selon vos préférences, par exemple :
 - asperges : éplucher et couper en morceaux
 - carottes : éplucher et couper en bâtonnets
 - chou rouge : couper en fines lanières
 - panais : éplucher et râper
6. Remplir le bocal avec les ingrédients choisis (si vous utilisez des grains, les mettre au fond du bocal).
7. Tasser à l'aide du pilon.
8. Remplir le bocal avec l'eau salée et s'arrêter à 2 cm du haut.
9. S'assurer qu'aucun légume ne dépasse.
10. Fermer le bocal et étiqueter (contenu - date de fabrication).
11. Laisser le bocal à température ambiante pendant 1 semaine sur une assiette ou un plateau (en cas de débordement).
12. Stocker le bocal dans un endroit plus frais (entre 15 et 17°) pendant minimum 2 semaines.
13. Déguster les légumes lacto-fermentés en accompagnement d'un repas ou dans une salade composée.

Conservation

- Bocal non entamé : plusieurs mois, voire plusieurs années.
- Bocal entamé : maximum 2 semaines au frigo.

6.



7.



8.



13.





 5 minutes
PRÉPARATION

 1 heure
REPOS

 500 ml
QUANTITÉ

Réussir mon eau aromatisée

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro plastique !

Boire l'eau du robinet, c'est éviter au moins **2400 tonnes de déchets plastiques par an*** en Wallonie.

* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bouteille d'1,5 litre par ménage par jour.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon eau aromatisée

1.



2.



5.



7.



Ingrédients pour 500 ml

- 500 ml d'eau du robinet par variante
- variantes selon la saison :
 - **au printemps** : 100 g de rhubarbe + 1 branche de romarin
 - **en été** : 5 fraises + 1 brin de menthe
 - **en automne** : 1 moitié d'orange + 1 dizaine de raisins
 - **en hiver** : 1 pomme + 1 bâton de cannelle
- privilégier les fruits et légumes bio, non traités, pour éviter une infusion de produits nocifs pour la santé !

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- une planche
- un couteau
- un contenant en verre (gourde, carafe, bocal, bouteille, etc.)

Préparation

1. Laver les ingrédients choisis en fonction de la saison.
2. Couper les fruits en morceaux.
3. Incorporer les ingrédients (fruits, herbes aromatiques, épices) dans le contenant choisi.
4. Presser légèrement afin de libérer le jus et les arômes.
5. Ajouter l'eau.
6. Placer le contenant au frigo pendant minimum 1 heure.
7. Déguster à la maison, comme à l'extérieur !

Conservation

- 2 à 3 jours dans un récipient fermé au frigo.

Astuces

- Lavage des fruits/légumes non bio avec du bicarbonate de soude (des études sérieuses ont confirmé la diminution du taux de pesticides en surface).
- Après avoir bu l'eau, les ingrédients peuvent être mangés ou transformés en smoothies.





 20 minutes
PRÉPARATION

 15 minutes
REPOS

 2 €
COÛT

Réussir mon film alimentaire

à la cire d'abeille

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro plastique !

Réutilisable, naturel et durable, ce film protégera vos aliments **sans remplir vos poubelles.**




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon film alimentaire

à la cire d'abeille

Matériel

- un morceau de tissu fin propre, 100% coton (forcé de préférence)
- de la cire d'abeille en pépites (magasin bio ou droguerie)
- du papier de cuisson
- une paire de ciseaux de couture
- un fer à repasser
- une planche de travail

Préparation

1. Découper un carré de tissu de ± 25 cm de côté.
2. Découper deux morceaux de papier de cuisson plus larges que le tissu.
3. Etaler une feuille sur la planche de travail. Placer le tissu sur la feuille.
4. Disposer des morceaux de cire sur toute la surface du tissu de façon uniforme. Il faut en mettre suffisamment pour que la cire imbibe tout le tissu une fois fondue.
5. Recouvrir avec l'autre feuille de papier de cuisson.
6. Poser le fer chaud (150°), sans vapeur, sur la feuille pour faire fondre la cire.
7. Etendre la cire du centre vers l'extérieur. Répéter l'opération.
8. Repasser en prenant votre temps pour bien répartir la cire et imbiber uniformément le tissu.
9. Séparer rapidement la feuille de cuisson du tissu.
10. Laisser refroidir le tissu avant utilisation.

Utilisation

- Placer sur le support en maintenant le film entre vos mains pour le faire adhérer.

Conseils d'entretien

- Pas de lavage en machine, au risque de faire fondre la cire.
- Laver le tissu manuellement à l'eau tiède.
- Si nécessaire, utiliser quelques gouttes de savon vaisselle écologique.

1.



4.



7.



9.





 20 minutes
PRÉPARATION

 1 à 2h
REPOS

 2,50 €
COÛT

Réussir mes collations

zéro déchet

Tuto sur : magde.be/kitZD

Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des **collations maison pleines d'énergie et sans emballage superflu.**




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mes collations zéro déchet

1.



2.



3.



3.



Energý balls aux Noix

Ingrédients

- 1 tasse de dattes
- 1/2 tasse de noix
- 1/4 tasse de chocolat
- sirop d'érable
- sirop d'agave

Matériel

- un robot mixeur
- un saladier en verre
- une cuillère en bois

Préparation

1. Mixer les dattes, les noix et le chocolat.
2. Ajouter du sirop d'agave et/ou du sirop d'érable jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
3. Faire prendre au frigo 1 à 2h dans un contenant hermétique.

Energý balls coco

Ingrédients

- 1 tasse d'abricots
- 1/2 tasse de dattes
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 tasse de flocons d'avoine

Matériel

- une planche à découper
- un couteau
- un saladier en verre
- un moule carré ou rectangulaire

Préparation

1. Couper finement les abricots et les dattes.
2. Ajouter la noix de coco, l'huile de coco et le sirop d'érable. Terminer par les flocons d'avoine.
3. Mélanger et former de petites boules ou de petites barres dans un moule carré ou rectangulaire.
4. Faire prendre au frigo 1 à 2 heures.
5. En cas d'utilisation d'un moule, découper des barres au format souhaité après avoir démoulé la préparation.



Réussir ma salle de bain zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



savon et shampoing solide



dentifrice solide



déodorant solide



savon à barbe



achats en vrac

Privilégier les alternatives réutilisables



mouchoirs en tissu



oriculi



lingettes démaquillantes lavables



cup



serviettes hygiéniques lavables



blaieau

Privilégier les alternatives rechargeables



rasoir en inox
avec lames interchangeables



brosse à dents
à tête interchangeable

Opter pour des matériaux durables



bois
(brosse à ongles, brosse à cheveux...)



inox
(ciseaux, peigne...)



verre
(lime à ongles...)



éponge
naturelle



papier toilette
recyclé

Opter pour des matériaux compostables



brosse à dents
en bambou



fil dentaire
biodégradable



éponge
luffa

Privilégier le fait maison



produits cosmétiques
(déodorant, démaquillant,
savon liquide pour les mains...)



produits ménagers
(pastilles WC,
gel anticalcaire...)



 10 minutes
PRÉPARATION

 25 ml
QUANTITÉ

 1 €
COÛT

Réussir mon après-rasage

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro toxique !

Une solution écologique et économique pour apaiser la peau après le rasage, le tout **sans substances controversées** *

* butylhydroxytoluène, Octylmethoxycinnamate...




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon après-rasage

Ingrédients

- 15 ml de gel d'Aloe Vera
- 5 ml d'huile de Jojoba
- 1,5 ml de beurre de karité
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 3 ml de vodka
- 3 gouttes de vitamines E pour la conservation (en pharmacie)

Matériel

- poêlon
- bol
- cuillère en bois
- bol doseur
- flacon (opaque de préférence)

Préparation

1. Faire fondre le beurre de karité au bain-marie dans un récipient propre (le stériliser à l'eau bouillante avant).
2. Mesurer 15 ml de gel d'aloé vera et 5 ml d'huile de jojoba.
3. Mélanger le beurre de karité fondu, l'aloé vera et le jojoba au fouet.
4. Ajouter les huiles essentielles de votre choix (selon vos goûts).
5. Ajouter la vodka.
6. Agitez vigoureusement (le faire également avant chaque usage).
7. Conserver au frais.

Utilisation

- Appliquer une noisette de ce baume avec les mains sur le visage fraîchement rasé.

Conservation

- 6 mois à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière.

2.



3.



5.



7.





salle de bain
ZD

 15 minutes
PRÉPARATION

 1 heure
REPOS

 50g
QUANTITÉ

 0,5 à 3 €
COÛT

Réussir mon baume à lèvres

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro toxique !

Un baume à lèvres maison,
c'est économique et
c'est **zéro substance
controversée** !*

** tels que les perturbateurs endocriniens, huiles
minérales aromatiques...*




Réussir mon ZÉRO déchet



Wallonie

Réussir mon baume à lèvres

1.



3.



4.



5.



Ingrédients

- 50 ml d'huile végétale – bio de préférence
 - > Cela peut être de l'huile d'olives – extra vierge, de préférence
 - > Mais aussi : huile de tournesol, d'amande douce (plus hydratante)
- 7 à 8 g de cire d'abeille
- 1 cuillère à café de miel liquide

Matériel

- un petit pot de récup' plus large que haut, si possible en verre et opaque ou un stick de baume à lèvres de récup' bien lavé. **Préalablement stérilisé.**
- une cuillère à café
- un bol
- un poêlon

Préparation

1. Préparer un bain-marie : chauffer de l'eau dans le poêlon et plonger le bol vide pour le préchauffer. Ensuite, faire fondre, au bain-marie, l'huile et la cire d'abeille.
2. Une fois la cire fondue, sortir le bol du feu.
3. Y ajouter le miel.
4. Mélanger au fouet ou à la cuillère.
5. Transvaser dans le contenant (pot, stick) préalablement ébouillanté.
6. Laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que le baume soit solidifié.

Utilisation

- Baume à lèvres ou soin hydratant et cicatrisant de nez irrité en cas de rhume.

Conservation

- Maximum 1 mois à l'abri de la lumière et au frais pour un état optimal et sans risque.

Astuce

- Pas de miel liquide ? Votre miel liquide a cristallisé ? Une fois la cire fondue avec l'huile au bain-marie, déposer le miel sans retirer du feu, juste le temps de liquéfier le miel. Ne pas laisser le miel chauffer trop longtemps pour garder toutes ses vertus !



 15 minutes
PRÉPARATION

 1 heure
REPOS

 100g
QUANTITÉ

 1,80€*
COÛT

Réussir mon déodorant

en crème ou solide

Tuto sur : magde.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie



Zéro plastique !

Faire son déodorant maison, c'est éviter au moins **39 tonnes de déchets plastiques par an**** en Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 roll-on de déodorant de 50 cl par ménage par an.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon déodorant en crème ou solide

2.



3.



5.



7.



Ingédients pour 100 g

- 50 g d'huile de coco
- 30 g de bicarbonate de soude non ménager
- 20 g de fécule de maïs
- 10 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa *
- **pour la version en crème** : 5 g de cire d'abeille
- **pour la version solide** : 10 g de cire d'abeille
- Vitamine E (conservateur, en pharmacie) : 1 goutte par 10ml

Matériel

- de l'alcool pour désinfecter
- une balance de précision
- une casserole
- un saladier (résistant à la chaleur) pour le bain-marie
- un fouet
- **pour la version en crème** : 1 pot avec un couvercle
- **pour la version solide** : 2 petits moules en silicone

Préparation

1. Se laver les mains, désinfecter le matériel à l'alcool et nettoyer les surfaces au vinaigre. **Attention, l'hygiène est fondamentale pour les cosmétiques fait maison.**
2. Au bain-marie, faire fondre l'huile de coco jusqu'à ce qu'elle soit transparente. Attention, l'eau ne doit pas arriver à ébullition.
3. Toujours au bain-marie, ajouter les pépites de cire d'abeille et mélanger jusqu'à ce qu'elles fondent complètement.
4. Hors du feu, ajouter le bicarbonate de soude et la fécule de maïs.
5. Mélanger jusqu'à ce que la préparation devienne lisse.
6. Laisser refroidir quelques minutes, ajouter les gouttes d'huile essentielle, la vitamine E et mélanger.
7. **Pour la version en crème** : verser le contenu dans le pot et fermer.
Pour la version solide : verser le contenu dans 2 petits moules.
8. Laisser durcir au frigo pendant au moins 1 heure.
Pour la version solide : démouler
9. Etiqueter (contenu + date de fabrication).



Mode d'emploi

- Règle de base dans les cosmétiques : toujours faire un petit test dans le creux du coude. Si après 24h pas de réaction, on peut l'utiliser.
- **Version en crème** : prélever une petite quantité dans le pot et appliquer au doigt sous les aisselles.
- **Version solide** : passer le galet sous les aisselles.

Conservation

- 6 mois à l'abri de la lumière, de chaleur et de l'air

* Demander l'avis ou conseil de votre médecin. L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes épileptiques ou asthmatiques.



 5 minutes
PRÉPARATION

 1 filet
QUANTITÉ

 0 €
COÛT

Réussir mon filet à savon solide

Tuto sur : magde.be/kitZD

Zéro plastique !

Une solution toute simple pour ne pas perdre une miette de vos savons et shampoings solides tout évitant les flacons en plastique.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon filet à savon solide

Matériel

- un collant abîmé destiné à être jeté
- une paire de ciseaux

Préparation

1. Découpez 15 cm d'une jambe de bas collant – ou 15 cm incluant le bout du pied si celui-ci n'est pas troué, afin d'avoir déjà un côté fermé.
2. Si les 2 côtés sont ouverts, faites un nœud d'un côté afin de former un petit sac.
3. Ajoutez-y les restes de savon solide puis nouez le dernier côté ouvert.
4. Fermer le filet avec un noeud à boucle de façon à pouvoir l'accrocher au robinet de la douche par exemple.

Utilisation

- Utilisez ce petit filet comme un savon normal ; le tissu extrêmement fin des collants permet au savon de le traverser facilement, sans que tous les morceaux ne se dispersent.
- Après quelques utilisations, les savons n'en formeront plus qu'un dans le filet. Une astuce toute simple pour profiter de vos savons solides sans en perdre une miette.

Astuces

- Privilégier des savons artisanaux sans huile de palme.
- Privilégier des savons produits par saponification à froid. Ce procédé évite de dénaturer les ingrédients en les chauffant lors de la fabrication.
- Les savons artisanaux moussent souvent moins que leur équivalent industriel mais lavent tout aussi bien.

1.



2.



3.



4.





salle de bain
ZD



15 minutes

PRÉPARATION



250 ml

QUANTITÉ



0,20€*

COÛT

Réussir mon savon liquide

pour les mains

Tuto sur : magde.be/kitZD



* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie

Zéro plastique !

Faire soi-même son savon pour les mains, c'est éviter au moins **170 tonnes de déchets plastiques par an** ** en Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée de 2 flacons de 250 ml par ménage par an.



Réussir mon ZÉRO déchet



Wallonie

Réussir

mon savon liquide pour les mains

2.



3.



3.



5.



Ingédients pour 250 ml

- 250 ml d'eau
- 1 c. à soupe (6 g) de savon de Marseille râpé
- 1 c. à café (6 g) de miel
- 1 c. à café (3 g) d'huile d'olive

Matériel

- un bol doseur
- une casserole
- un fouet
- un mixeur plongeant
- un flacon pompe
- une étiquette

Préparation

1. Faire chauffer l'eau dans une casserole à feu doux.
2. Ajouter le savon de Marseille râpé et remuer jusqu'à dissolution.
3. Éteindre le feu lorsque le savon est dissous.
4. Ajouter le miel et l'huile d'olive, mélanger.
5. Lorsque le mélange a refroidi, mixer le tout.
6. Verser dans le flacon pompe.
7. Étiqueter (contenu - date de fabrication)

Mode d'emploi

- Remuer le flacon une fois par semaine pour homogénéiser le savon.
- Se laver régulièrement et soigneusement les mains pendant au moins 30 secondes.

Conservation

- 6 mois à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air.
- Ajout d'un conservateur : 10 gouttes Extrait de pépin de pamplemousse ou 25 gouttes de Cosgard.



Réussir mon jardin zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Oublier les pesticides



alternatives naturelles



alternatives fait maison



cultures associées

Privilégier le fait maison



décoction
(purin d'ortie, décoction de fougère...)



marc de café
(engrais, activateur de compost...)



cuisine sauvage (pesto à l'ail des ours, confiture de pissenlit...)



potager
(fruits, légumes...)



poules
(œufs, engrais naturel...)

Trouver des alternatives au neuf



emprunt ou location d'outils (taille-haie...)



achat d'outils en 2^e main (tondeuse...)



bourses aux plantes (plantes à échanger)



grainothèque (semences à partager)

Prendre soin de la pelouse au naturel



limiter la tonte à certains endroits

choisir une tondeuse-recycleuse (mulching)

privilégier des semences à croissance lente

éviter de fertiliser la pelouse

Accueillir les auxiliaires



créer une prairie fleurie



installer une mare naturelle



aménager une rocaille



installer des abris à insectes



installer des nichoirs

Choisir et entretenir les plantations



privilégier des espèces à croissance lente

favoriser les fleurs sauvages indigènes

favoriser les haies naturelles indigènes

broyer les résidus de tailles



Limitier les herbes indésirables



agir avant la floraison

empêcher la levée des graines

créer un faux-semis

utiliser des plantes couvre-sol

apporter les pesticides au recyclage

Pailler à partir des déchets du jardin



tontes de pelouses



feuilles mortes



brindilles sèches, branches broyées, rameaux déflorisés



aiguilles de conifères



déchets de fleurs, de vivaces, de légumes...



paille



carton



organique (écorces de pin...)

Composter



déchets organiques



déchets verts



PRÉPARATION



REPOS



COÛT

1 à 5 €

Réussir ma jardinière en récup'

Tuto sur : magde.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie

Zéro toxique !

Pour protéger le bois au jardin, l'**huile de lin** fait des merveilles. Ultra simple à appliquer, elle pénètre le bois et en sature les pores pour le rendre hydrofuge tout en le laissant respirer. Une solution **100 % naturelle**.



Réussir mon ZÉRO déchet 



Wallonie

Réussir ma jardinière en récup'

1.



2.



4.



6.



Ingrédients

- huile de lin crue

Matériel

- un casier en bois (bac de brasserie, caisse à bulbes...) ou un vieux tiroir
- vieilles ardoises ou un morceau de géotextile.
- une scie (scie à main ou scie sauteuse)
- du papier à poncer grain 120
- une cale à poncer ou une ponceuse électrique
- un pinceau

Réalisation

1. Couper le casier à la hauteur souhaitée (ou utiliser tel quel un vieux tiroir) à la scie à main ou à la scie sauteuse.
2. Poncer le bois, à la main ou à la ponceuse électrique pour plus de rapidité.
3. Appliquer une couche d'huile de lin et laisser sécher.
4. Recouvrir le fond de la jardinière avec de vieilles ardoises ou un morceau de géotextile en veillant à laisser des trous pour assurer le drainage.
5. Remplir de terreau ou, mieux, d'un mélange de compost/terre issu de votre jardin.
6. Placer les fleurs choisies.

Astuces

- Si vous utilisez un vieux tiroir, veillez à bien poncer les anciennes couches de peintures ou de vernis et appliquer deux couches d'huile de lin plutôt qu'une.
- Vous pouvez aussi opter pour la couleur avec la peinture à la farine.



 10 minutes par abri
PRÉPARATION

 1€
COÛT

Réussir mes abris à insectes

Tuto sur : magde.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie

Zéro pesticide !

Inviter les insectes auxiliaires au jardin, c'est une **solution naturelle** pour lutter contre les parasites et assurer la pollinisation.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mes abris à insectes

A 1.



B 2.



C 4.



C 6.



Matériel

- 2 pots de fleurs en terre cuite de +/- 10 cm de diamètre
- de la paille
- de la ficelle
- divers rameaux creux ou à moelle (branches de bambou, de sureau, de murier sauvage, de buddleia, de deutzia,...)
- un sécateur
- une paire de ciseaux

Préparation

A. Abri pour bourdons

1. Prendre le pot et le remplir de paille.
2. Creuser un trou dans le sol puis retourner le pot à l'intérieur.
3. Recouvrir de terre en veillant à laisser l'orifice du pot à découvert.



B. Abri pour perce-oreilles

1. Couper 2 morceaux de bois de 12 cm et les nouer à l'aide de la ficelle (attention, prévoir de faire dépasser la ficelle de 20 cm).
2. Passer la ficelle à travers le trou du pot.
3. Remplir le pot de paille et tasser.
4. Tirer la ficelle afin que les bois viennent contre le bas du pot.
5. Accrocher le pot à l'envers, à hauteur d'homme, à la branche d'un arbre.



C. Abri pour insectes pollinisateurs

1. Choisir diverses branches de 1 à 1,5 cm de diamètre.
2. Les couper en morceaux de +/- 20 cm de longueur.
3. Rassembler entre 10 et 20 morceaux en fagot.
4. Lier le fagot à l'aide de la ficelle.
5. Tailler les embouts qui dépassent à l'aide du sécateur.
6. Accrocher l'abri à hauteur d'homme, à la branche d'un arbre.





 Purin : 30'
Décoction : 60'
PRÉPARATION

 Purin : 2 sem.
Décoction : 2 jours
REPOS

 1l
QUANTITÉ

 0€
COÛT

Réussir mon purin et ma décoction de fougère

pour lutter contre les pucerons et les limaces

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro pesticide !

Faire ses préparations maison, c'est une solution **économique et écologique** pour éloigner certains indésirables.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir

mon purin et ma décoction de fougère pour lutter contre les pucerons et les limaces

Ingrédients pour 1 litre

- 100 g de feuilles de fougère fraîches par recette
- 1 litre d'eau à température ambiante par recette (idéalement de l'eau de pluie)

Matériel

- un récipient avec un couvercle
- un entonnoir
- un filtre à café
- **pour le purin (anti-pucerons) :**
 - une bouteille en verre
 - un pulvérisateur
- **pour la décoction (anti-limaces) :**
 - un arrosoir

A. Purin de fougère - Anti-pucerons

Préparation

1. Récolter 100 g de feuilles de fougère fraîches et les hacher grossièrement.
2. Mélanger avec 1 litre d'eau à température ambiante.
3. Fermer le couvercle du récipient et laisser fermenter durant 2 semaines à l'ombre en remuant une fois par jour.
4. Verser le liquide dans la bouteille en verre à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
5. Étiqueter (contenu - date de fabrication).

Mode d'emploi

- Dans le pulvérisateur, diluer le purin dans 5 fois son volume d'eau.
- Pulvériser sur les pucerons.

B. Décoction de fougère - Anti-limaces

Préparation

1. Récolter 100 g de feuilles de fougère fraîches.
2. Laisser tremper 24 h dans 1 litre d'eau à température ambiante.
3. Porter le mélange à ébullition.
4. Laisser frémir l'eau pendant 30 min.
5. Laisser la préparation reposer 12 h à l'abri de la lumière.
6. Verser dans l'arrosoir à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
7. Utiliser immédiatement.

Mode d'emploi

- Utiliser pur.
- Arroser le pied de la plante.

1.



2.



A 4.



B 3.





Réussir le zéro déchet avec mon enfant

Pas à pas, je coche nos progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



fournitures scolaires
sans emballage (latte, crayons...)



achats en vrac
(bonbons, biscuits...)

Trouver des alternatives au neuf



location
(bibliothèques, ludothèques...)



achats en 2^e main
(meubles, vêtements, jouets...)



cadeaux immatériels
(activité, cours...)



emprunt
ou troc

Privilégier les alternatives réutilisables



lingettes lavables



gants de toilette



langes lavables



gourde



boîte à tartines



boîte à fruits



boîte à collations

Privilégier les alternatives rechargeables



stylo rechargeable



piles rechargeables

Opter pour des matériaux durables



bois
(jeux, crayons...)



métal
(latte, ciseaux...)



papier/carton recyclé
(classeur, bloc de feuilles...)



cuir ou tissu
(plumier, cartable...)



verre
(biberons)



crayons fluos

Opter pour des alternatives sans piles



jeux



calculatrice solaire

Privilégier le fait maison



liniment



crème
pour les fesses



collations



jouets
(bricolages,
pâte à modeler...)



 30 minutes
PRÉPARATION

 250g
QUANTITÉ

 0,5€
COÛT

Réussir ma pâte à modeler

Tuto sur : magde.be/kitZD

Zéro toxique !

Les pâtes à modeler sont théoriquement sans danger pour les enfants mais leur composition est jalousement tenue secrète par les fabricants. Pour une **composition totalement maîtrisée** et une fabrication avec la participation des enfants, la pâte à modeler maison c'est zéro souci et 100 % fun !




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir ma pâte à modeler

Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1 tasse d'eau chaude
- 2 c à c de bicarbonate de soude
- 1 c à c d'huile végétale (olive, colza, tournesol...)
- colorant naturels (épices, colorants alimentaires...)

Matériel

- une casserole
- une spatule en bois
- des pots étanches pour la conservation

Préparation

1. Dans la casserole, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de soude.
2. Mélanger en ajoutant progressivement l'eau chaude.
3. Faire chauffer à feu doux tout en continuant de mélanger.
4. Lorsque la pâte se détache, retirer du feu et laisser refroidir.
5. Pour un colorant à base d'épices, mélanger 1 c à c d'huile végétale avec l'épice de votre choix et laisser reposer.
6. Pétrir la pâte et ensuite la diviser selon le nombre de colorants choisis.
7. Il n'y a plus qu'à mélanger la pâte et le colorant.

Conservation

Environ 1 mois, au frigo, à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique, en veillant à ne pas trop coller les boules de couleurs différentes.

3.



4.



5.



6.





 5 minutes
PRÉPARATION

 200 ml
QUANTITÉ

 2€*
COÛT

Réussir mon liniment

pour nettoyer les fesses de bébé

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro toxique !

Faire son liniment maison, c'est éviter les huiles pétrochimiques et les ingrédients controversés pour la santé.

Une solution 100 % naturelle !

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon liniment

pour nettoyer les fesses de bébé

3.



3.



4.



5.



Ingédients pour 200 ml

- 100 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau de chaux
(disponible en magasin bio ou en pharmacie)

Matériel

- de l'alcool pour désinfecter
- des gants de protection
- un bol doseur
- un saladier
- un fouet
- un entonnoir
- un flacon pompe
(de préférence opaque)
- une étiquette

Préparation

1. Enfiler les gants de protection.*
2. Désinfecter tout le matériel à l'aide de l'alcool.
3. Verser l'eau de chaux et l'huile d'olive dans le bol.
4. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange s'homogénéise et s'épaississe.
5. Verser dans le flacon à l'aide de l'entonnoir.
6. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

* pure, l'eau de chaux est irritante (elle perd cette propriété une fois mélangée à l'huile d'olive)

Utilisation

- Pour nettoyer et hydrater les fesses de bébé au moment du change.

Mode d'emploi

- Secouer le flacon avant chaque utilisation.
- Appliquer le liniment tel quel sur une lingette lavable ou un gant de toilette.
- Pas besoin de rincer.

Conservation

- ± 3 semaines, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Astuce

- Pour un liniment plus onctueux, ajouter 4 g de cire d'abeille et fouetter la préparation au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit totalement fondue.
- Selon les recommandations de l'ONE, l'usage du liniment n'est pas utile à chaque change mais uniquement en cas d'irritation.



 30 minutes
PRÉPARATION

 250g
QUANTITÉ

 0,5€
COÛT

Réussir ma pâte à modeler

Tuto sur : magde.be/kitZD

Zéro toxique !

Les pâtes à modeler sont théoriquement sans danger pour les enfants mais leur composition est jalousement tenue secrète par les fabricants. Pour une **composition totalement maîtrisée** et une fabrication avec la participation des enfants, la pâte à modeler maison c'est zéro souci et 100 % fun !




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir ma pâte à modeler

Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1 tasse d'eau chaude
- 2 c à c de bicarbonate de soude
- 1 c à c d'huile végétale (olive, colza, tournesol...)
- colorant naturels (épices, colorants alimentaires...)

Matériel

- une casserole
- une spatule en bois
- des pots étanches pour la conservation

Préparation

1. Dans la casserole, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de soude.
2. Mélanger en ajoutant progressivement l'eau chaude.
3. Faire chauffer à feu doux tout en continuant de mélanger.
4. Lorsque la pâte se détache, retirer du feu et laisser refroidir.
5. Pour un colorant à base d'épices, mélanger 1 c à c d'huile végétale avec l'épice de votre choix et laisser reposer.
6. Pétrir la pâte et ensuite la diviser selon le nombre de colorants choisis.
7. Il n'y a plus qu'à mélanger la pâte et le colorant.

Conservation

Environ 1 mois, au frigo, à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique, en veillant à ne pas trop coller les boules de couleurs différentes.

3.



4.



5.



6.

