

# Le livret du zéro-déchet

Pour un mode de vie plus éco-responsable





# INTRODUCTION

Ce livret vous propose différentes **recettes** à réaliser **chez vous** avec des **ingrédients naturels** et faciles à trouver !

Déodorant, crème hydratante en passant par la lessive ainsi que des recettes de cuisine tout en respectant la nature et votre bien-être.

Il a été réalisé par les volontaires en **Service Civique** d'Info Jeunes Lorient dans le cadre du **Mois de la Biodiversité et du Développement Durable**.

## ⚠ Précaution à prendre ⚠

Certaines recettes demandent d'utiliser des cristaux de soude, pensez à bien aérer ou d'activer votre hotte durant la préparation. Munissez-vous aussi d'un masque afin d'éviter de respirer la poussière venant des cristaux de soude. Portez des gants en cas de manipulation.

*La plupart des recettes présentent dans ce livret viennent du site :*

*<https://planetezerodechet.fr/>*

*N'hésitez pas à le visiter pour découvrir toute sorte de recette zéro-déchet.*



# SOMMAIRE

## POUR LA MAISON

- 4 Bee's Wrap
- 5 Lessive
- 6 Lessive à la cendre
- 7 Liquide vaisselle
- 8 Tablette de lave-vaisselle
- 9 Déboucheur canalisation
- 10 Désinfectant Ménager

## SOIN DU CORPS

- 11 Gommage pour le corps
- 12 Déodorant

- 13 Crème pieds/main
- 14 Dentifrice
- 15 Cotons réutilisables

## MANGER AUTREMENT

- 16 Chocolat aux fleurs
- 17 Beurre d'orties
- 18 Pesto capucine et orties
- 19 Chips de légumes
- 20 Pudding de pain
- 21 Pain perdu

# POUR LA MAISON

## Bee's Wrap (au fer à repasser)



### **Qu'est-ce que c'est ?**

Il s'agit d'un tissu enduit à la cire d'abeille qui sert à emballer les aliments (sauf la viande et le poisson cru), recouvrir les bols et qui peut remplacer le cellophane.

### **Matériels :**

- 1 carré de tissu (*en coton de préférence*)
- Cire d'abeille en paillette
- 2 feuilles de papier cuisson
- Fer et table à repasser

### **Recette :**

- Poser une feuille de papier cuisson sur la table à repasser.
- Mettre votre carré de tissu dessus.
- Parsemer de paillettes de cire.
- Poser la deuxième feuille de papier cuisson dessus.
- Repasser à basse température jusqu'à ce que la cire soit fondue.

### **Utilisation :**

Chauffer le Bee's Wrap au creux de vos mains et l'ajuster pour envelopper directement l'aliment ou couvrir un plat, bol...

Entretien : laver à l'eau froide savonneuse et laisser sécher à l'air libre.

# POUR LA MAISON

## Lessive



### **Ingrédients :**

- 1L d'eau
- 150 g de savon noir liquide
- 50 g de cristaux de soude

### **Matériel :**

- Contenant (bidon de lessive ou bouteille vide)

### **Recette :**

- Faire bouillir l'eau dans une grande casserole.
- Hors du feu, ajouter le savon noir liquide, les cristaux de soude et mélanger.
- Attendre que le mélange refroidisse et transvaser dans un bocal ou un bidon de lessive réutilisé, à l'aide d'un entonnoir.

### **Utilisation :**

Mélanger avant chaque utilisation car le mélange a tendance à se déposer vers le fond. Cette lessive fonctionne comme une lessive classique : dans le tambour, mettre l'équivalent d'un bouchon de lessive classique.

# POUR LA MAISON

## Lessive à la cendre



### **Ingrédients :**

- 1L d'eau
- Entre 50/150 g de cendre

### **Matériels :**

- Seau
- Chinois
- Contenant ( bidon de lessive ou bouteille vide)

### **Recette :**

- Tamiser la cendre dans le seau.
- Ajouter de l'eau chaude sur la cendre.
- Remuer 2 fois par jour, pendant 3 jours.
- Récupérer le liquide à la surface à l'aide du chinois puis embouteiller.

### **Utilisation :**

Mélanger avant chaque utilisation car le mélange a tendance à se déposer dans le fond. Cette lessive fonctionne comme une lessive classique : dans le tambour, mettre l'équivalent d'un bouchon de lessive classique.

# POUR LA MAISON

## Liquide vaisselle



### **Ingrédients :**

- 800 mL d'eau
- 1 càs de savon noir
- 1 càs de cristaux de soude
- 50 g de savon de Marseille râpé ou en copeaux

### **Matériels :**

- Bassine
- Mixeur (facultatif)
- Récipient (ancien flacon de liquide vaisselle)
- Entonnoir

### **Recette :**

- Verser l'eau bouillante et le savon dans la bassine ou dans un saladier résistant à la chaleur.
- Mélanger grossièrement et attendre que le savon fonde de manière homogène.
- Ajouter le reste des ingrédients.
- Laisser reposer quelques heures à température ambiante.
- Mélanger la pâte énergiquement et passer au mixeur si besoin. (si la texture est trop pâteuse, ajouter de l'eau et secouer vivement de nouveau).
- Transvaser dans le flacon ou dans le distributeur de savon, à l'aide de l'entonnoir.
- Secouer bien avant chaque utilisation.

# POUR LA MAISON

## Tablette de lave-vaisselle



### **Ingrédients :**

- 100g de cristaux de soude
- 100g d'acide citrique
- 2/3 càc de jus de citron (ou d'eau)
- 100g de bicarbonate de soude
- 100g de sel
- Quelques gouttes de savon de Castille (ou de savon noir) liquide

### **Matériels :**

- Bac à glaçon
- Saladier
- Fouet de cuisine

### **Recette :**

- Mélanger les cristaux de soude, l'acide citrique, le bicarbonate et le sel.
- Ajouter le savon liquide en mélangeant grossièrement.
- Incorporer 1/2 càc du jus de citron (ou l'eau) délicatement.
- Mélanger une 1ère fois, puis ajouter le reste de citron (vous devez obtenir une consistance épaisse, granuleuse, façon boule de neige, surtout pas liquide).
- Ajuster la quantité d'eau si besoin (attention à ne pas mettre trop de liquide).
- Transvaser le mélange dans le bac à glaçons.
- Placer le dans une pièce sèche et tempérée pendant environ 24h.
- Quand les tablettes sont sèches, démoulez-les.

# POUR LA MAISON

## Déboucheur de canalisation



### **Ingrédients :**

- 20 cL de vinaigre blanc
- 200 g de bicarbonate de soude
- 200 g de gros sel

### **Matériels :**

- Saladier en verre
- Grande casserole

### **Recette :**

- Dans un saladier en verre, mélanger le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude et le gros sel, jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Dans le même temps, faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- Versez directement la totalité du mélange obtenu à l'étape 1 dans la douche, la baignoire ou l'évier bouché. Et ce même s'il reste de l'eau stagnante.
- Laisser reposer 30 minutes.
- Une fois les 30 min passées et l'eau de la casserole portée à ébullition, verser l'eau bouillante dans l'évier bouché. Ce dernier ne doit plus contenir d'eau stagnante.

# POUR LA MAISON

## Désinfectant Ménager



### **Ingrédients :**

- 400 mL de vinaigre blanc
- 600 mL d'eau
- 4 càc de bicarbonate de soude
- 20 gouttes d'huile essentielles de citronnelle

### **Matériel :**

- Contenant (bidon vide ou bouteille vide )

### **Recette :**

- Verser l'eau et le vinaigre blanc dans le contenant.
- Ajouter les gouttes d'huiles essentielles.
- Ajouter les cuillères à café (*à ras*) de bicarbonate de soude.
- Fermer et secouer le contenant.
- Votre désinfectant est prêt !

# SOIN DU CORPS

## Gommage pour le corps



### **Ingrédients :**

- 90 g de sucre en poudre
- 30 mL (2 càs) d'huile végétale (coco, jojoba ou argan)
- 10 gouttes d'huile essentielle (pamplemousse, mandarine, citron)

### **Matériel :**

- Petit pot en verre

### **Recette :**

- Dans le pot en verre, mélanger le sucre et l'huile de coco avec une petite spatule en bois.
- Ajouter les gouttes d'huile essentielle.
- Et voilà, c'est prêt !

### **À savoir !**

Temps de conservation : 2 à 3 mois au réfrigérateur de préférence. Les huiles essentielles d'agrumes (pamplemousse, mandarine, citron...) sont photo-sensibilisantes. Il est déconseillé de s'exposer au soleil après en avoir appliqué sur sa peau. Préférez donc le faire le soir, ou utilisez d'autres huiles essentielles non photo-sensibilisantes.

# SOIN DU CORPS

## Déodorant



### **Ingrédients :** (pour 100mL)

- 60 mL (4 càs) d'huile de coco
- 30 g (2 càs) de cire d'abeille râpée
- 60 g d'argile blanche (ou bicarbonate de soude alimentaire)
- 60 g de féculé d'arrow-root ou de maïs
- 36 gouttes d'huiles essentielles de tea tree (arbre à thé)

### **Matériel :**

- Petit pot en verre

### **Recette :**

- Faire fondre la cire et l'huile de coco au bain-marie.
- Lorsque tout est bien fondu, ajouter l'argile blanche et la féculé.
- Bien mélanger et ajouter les huiles essentielles.
- Retirer du feu et couler rapidement dans le pot (la cire durcie rapidement).
- Placer au frigo quelques heures et vous pouvez utiliser le déodorant une fois durci.

# SOIN DU CORPS

## Crème nourrissante pieds/mains



### **Ingrédients :**

- 100 g de beurre végétal (cacao, karité, prune...)
- 1 càs d'huile d'amande douce (ou olive, coco...)
- 5 g (1 càc) de cire d'abeille

### **Matériel :**

- Petit pot en verre

### **Recette :**

- Placer dans un récipient résistant à la chaleur, le beurre végétal de votre choix et les pépites de cire d'abeille ou végétale.
- Faire fondre le mélange au bain-marie sur feu doux jusqu'à obtenir un liquide homogène.
- Ajouter l'huile végétale et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.
- Transvaser la préparation dans le pot.
- Patienter quelques heures afin que la crème refroidisse et gagne en texture.

# SOIN DU CORPS

## Dentifrice



### **Ingrédients :**

- 2 càs d'huile de coco
- 1 càc de bicarbonate de soude alimentaire
- 2 gouttes d'huile essentielle de votre choix

### **Matériel :**

- Petit pot en verre

### **Recette :**

- Faire fondre l'huile de coco.
- Ajouter le bicarbonate de soude alimentaire et l'huile essentielle et mélanger.
- Verser le tout dans le pot.
- Laisser reposer pour que l'huile de coco puisse retrouver sa consistance normale.
- Et voilà ! Tremper simplement votre brosse à dents dans la pâte.

# SOIN DU CORPS

## Cotons réutilisables



### **Matériels :** (15 cotons)

- Tissus éponge doux bambou (150/20cm)
- Ciseaux de couture
- Machine à coudre ou surjeteuse (*plus simple*)
- Fil à coudre ou surjeteuse
- Aiguille à coudre

### **Recette :**

- Découper 30 carrés de 8 à 10 cm de coté.
- Épingler deux carrés l'un à l'autre, endroit sur envers (face douce sur face moins douce).

### Machine à coudre :

- Coudre les quatre côtés du tissu en laissant un petit espace sans couture.
- Retourner le tissu par cette fente.
- Fermer la fente à la main avec du fil et une aiguille.

### Surjeteuse :

- Surjeter les quatre côtés du tissu.
- Couper les fils qui dépassent.
- Et voilà rien de plus simple !

### **Entretien :**

Laver les cotons après chaque utilisations dans un filet à la machine à laver à 30°, et sèche linge à faible température.

# MANGER AUTREMENT

## Chocolat aux fleurs



### **Ingrédients :**

- Pétales de fleurs comestibles
- Chocolat (noir, au lait, ou blanc)
- Beurre salé

### **Matériel :**

- Casserole
- Bol
- Papier cuisson

### **Recette :**

- Ramasser des pétales de fleurs comestibles dans le jardin.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Ajouter le beurre salé dans le chocolat fondu pour plus de gourmandise.
- Sur une surface lisse, recouverte par du papier cuisson, effectuer des cercles de chocolats.
- Pendant que le cercle de chocolat est encore chaud, ajouter des pétales de fleurs comestibles, graines, fruits secs.
- Déguster !

# MANGER AUTREMENT

## Beurre d'orties



### **Ingrédients :**

- Orties
- Beurre
- Citron

### **Matériels :**

- Bol
- Ciseaux

### **Recette :**

- Hacher finement les jeunes pousses d'orties.
- Mélanger le beurre avec les orties hachées.
- Rajouter du citron.
- Déguster !

# MANGER AUTREMENT

## Pesto feuilles de capucines et d'orties



### **Ingrédients :**

- Feuilles de capucines
- 1 gousse d'ail
- Pignons de pin
- Jeunes pousses d'orties
- Sel et poivre

### **Materiels :**

- Mixeur
- Mortier
- Ciseaux

### **Recette :**

- Mixer les feuilles de capucines avec une gousse d'ail, des pignons de pin, du sel et du poivre.
- Couper très finement les jeunes pousses d'orties ou les passer au mortier pour annuler l'effet piquant de la pousse. Ajouter au mélange précédent.
- Ajouter un peu de citron et de l'huile d'olive, mélanger.
- Déguster !

# MANGER AUTREMENT

## Chips de légumes (navet, pomme de terre)



### **Ingrédients :**

- 1 gros navet (ou carotte, betterave, panais...)
- 1 grosse pomme de terre
- Huile végétale de votre choix
- 2 càc de sel

### **Materiels :**

- Four
- Couteau à lame fine
- Pinceau de cuisine
- Plaque de cuisson

### **Recette :**

- Préchauffer votre four à 120°C.
- Graisser légèrement les plaques de cuisson.
- Avec un couteau, détailler les navets (ou les pommes de terre) en fines rondelles (d'environ 2mm) et les badigeonner d'un peu d'huile avec le pinceau.
- Disposer les sur une plaque de cuisson en les espaçant légèrement sans les superposer.
- Enfourner à 180°C pendant ≈ 40min. À la sortie, les chips doivent être brunes (les deux faces) et croustillantes, comme les chips classiques (un peu plus claires).
- Saupoudrer de sel au moment de servir vos chips maison.

# MANGER AUTREMENT

## Pudding au pain

### **Ingrédients :**

- 300 g de restes de pain
- 1L de lait
- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 100 g de raisins secs
- Optionnel : 1 càs de rhum / 1 sachet de vanille / jus de 2 oranges.

### **Materiels :**

- Saladier
- Mixer
- Moule à gâteau

### **Recette :**

- Faire tremper le pain dans suffisamment de lait pendant 1/2h pour que le pain ramollisse.
- Faire tremper les raisins secs dans un peu d'eau.
- Mixer le pain ramolli (ou écraser avec une fourchette).
- Ajouter les œufs, le sucre, les raisins, le parfum : rhum, vanille, orange.
- Ajouter le reste du lait progressivement en mélangeant pour que la pâte soit souple (ni trop épaisse, ni trop liquide). Tout le lait n'est pas forcément nécessaire !
- Verser la pâte dans un moule beurré et faire cuire au four 45/50 min à 190°.

# MANGER AUTREMENT

## Pain perdu



### **Ingrédients :**

- 6 tranches de pain
- 25cL de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre

### **Matériels :**

- Fouet
- Poêle

### **Recette :**

- Mélanger le sucre, le lait et les oeufs.
- Faire tremper les tranches de pain dans le mélange.
- Cuire à la poêle dans du beurre en faisant dorer les tranches de chaque côté

# Le livret du zéro-déchet

---



**Info Jeunes Lorient**  
Esplanade du Moustoir,  
rue Sarah Bernhardt, 56100 Lorient  
[www.infojeuneslorient.org](http://www.infojeuneslorient.org)  
[infos@bij-lorient.org](mailto:infos@bij-lorient.org)  
[@infojeuneslorient](https://twitter.com/infojeuneslorient)  
02 97 84 84 57

**info** Lorient  
**Jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES