

fairéco

LIVRET DE RECETTES MÉNAGE

Pour un ménage plus naturel,
sain et économique



Défi familles fairéco

Ce livret est issu des différentes questions et astuces, posées ou données par les participant.e.s des défis familles fairéco.

Les techniques et recettes viennent de sources croisées, internet, livres, ou connaissances personnelles, elles ont un but éducatif et informatif;

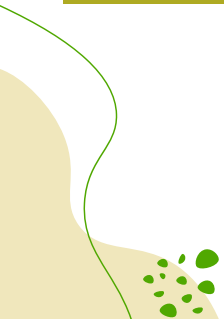
A l'origine, ce livret n'avait pas pour vocation d'être distribué, toutes les sources ne sont pas répertoriées.

Ainsi :

N'hésitez pas à vérifier les informations, les connaissances évoluent constamment.

Chaque recette peut être testée en petite quantité afin de voir si elle vous convient.

Vous pouvez nous contacter si vous avez des questions, mais fairéco n'assume aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret. Au moindre doute sur une astuce ou une recette, n'hésitez pas à vous informer de votre côté (auprès de professionnel.le.s par exemple).





L'atelier ménage, en quelques lignes

Pendant ces ateliers, nous discutons de l'impact des produits ménagers sur l'environnement, la santé et le porte-monnaie ! Vous découvrez **différentes alternatives** aux produits conventionnels et comment les utiliser. Ensuite, nous réalisons **deux recettes de produits ménagers sains, économiques et écologiques** tels que la lessive, le nettoyant multi-usages et la poudre pour le lave-vaisselle.

Vous pouvez toutes les retrouver dans ce livret !

Et vous trouverez peut-être les réponses à vos questions, dans la fiche "**Astuces**" que fairéco peut vous distribuer, ou à télécharger dans l'onglet Ressources de notre site internet faireco-asso.fr.

Les petites phrases qui marquent

Ajoute les tiennes 🤔

→ "J'aime le fait que les recettes soient simples, si elles étaient compliquées je sais que je ne les ferai pas !"

→ "On reprend le pouvoir avec ces produits à faire nous-mêmes !"

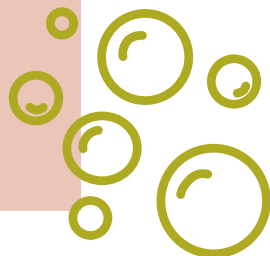
→

→

→

LES RECETTES

- **Lessive liquide**
- **Lessive au lierre grim pant**
- **Nettoyant multi-usages**
- **Nettoyant pour les WC**
- **Poudre lave-vaisselle**
- **Désinfectant surfaces**



Ustensiles

- Une casserole
- Un bidon de 2 L
- Une balance
- Une rape
- Un entonnoir



Ingrédients

- Savon de Marseille vert
- Bicarbonate de soude
- Eau



1. Faire chauffer 2 L d'eau

2. Râper 40 g de savon de Marseille à l'huile d'olive (vert)



3. Une fois que l'eau est chaude, verser le savon et faites le fondre en mélangeant

4. Retirer du feu et ajouter tout doucement une cuillère à soupe de bicarbonate de soude (attention ça peut mousser un peu). Mélanger pour le dissoudre



5. Laisser refroidir et verser dans le bidon

Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle (1kg de plastique pour 10 bidons)

40 € économisés par an pour 10 bidons



Bonus

- Ajouter du percarbonate de soude pour votre linge blanc
- Recette adoucissant : 50% d'eau + 50% de vinaigre blanc + écorces d'agrumes

Ustensiles

- Des gants
- Une casserole
- Un bidon
- Un entonnoir
- Une passoire



Ingrédients

- 50 feuilles de lierre grim pant frais (soit environ 50 g)
- 1 litre d'eau froide

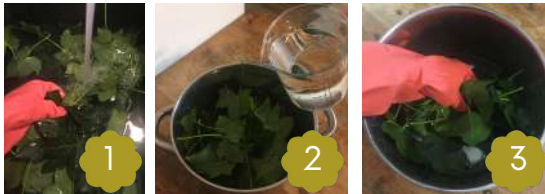
Prenez bien du **lierre grim pant** (celui qui monte le long des surfaces), et non du lierre couvre-sol. Attention : vous ne pouvez pas faire sécher ou conserver les feuilles. Utilisez-les **tout de suite après le ramassage**.

Cette recette convient à du linge foncé car elle peut griser légèrement le linge blanc.

Pour dégriser du linge blanc, utiliser du percarbonate de soude (laisser tremper 1h dans de l'eau chaude avec 2 cuillères à soupe, puis laver normalement en machine en ajoutant 2 cuillères à soupe dans le tambour).

Enfiler des gants pour procéder à la cueillette et au nettoyage des feuilles si vous avez la peau sensible.

Vu que les tiges ne contiennent pas de saponines, mieux vaut les retirer pour avoir le poids réel de votre cueillette.



1. Nettoyer les feuilles à l'eau claire en frottant bien

2. Immerger les feuilles dans 1L d'eau

3. Froisser soigneusement les feuilles dans l'eau pour bien libérer les saponines

4. Porter le tout à ébullition, puis laisser infuser 15 minutes à feu doux en couvrant la casserole

5. Couper le feu et laisser macérer 24h sous couvercle

6. Enfin, filtrer votre lessive à l'aide d'une passoire

Bravo !

Moins cher qu'un produit bon marché.
Moins de produits chimiques !



Conserver au frais et utiliser sous trois semaines

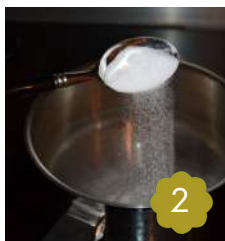
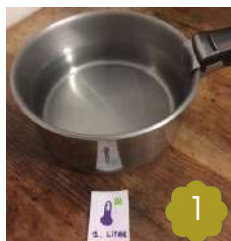
Ustensiles

- Un petit verre
- Une grande cuillère
- Un entonnoir
- Un bidon de 1,5
- Une casserole



Ingrédients

- Bicarbonate de soude
- Savon noir liquide
- Eau



1. Faire chauffer 1 litre d'eau jusqu'à ce qu'elle soit tiède

2. Verser 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (30gr) dans la casserole

3. Mesurer 90 g de savon noir (l'équivalent d'un petit verre de cantine) et verser dans la casserole

4. Mélanger

5. Verser le mélange dans le bidon et mélanger en secouant

Bravo !

6 emballages en moins à la poubelle

3 € économisés
(sur un an, si on utilise 1 bidon / 2 mois)



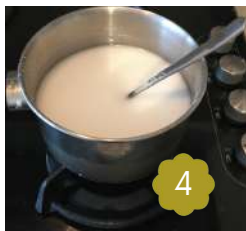
Ustensiles

- Une casserole
- Un verre mesureur
- Une cuillère à soupe
- Une bouteille
- Un petit entonnoir



Ingrédients

- Bicarbonate de soude
- Féculé de maïs
- Eau



1. Dans la casserole hors du feu, dissoudre 5 cuillères à soupe de féculé de maïs dans un petit fond d'eau froide

2. Ajouter 10 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

3. Ajouter 40 cl d'eau froide

4. Mettre sur le feu et mélanger jusqu'à ce que cela épaississe

5. Arrêter la cuisson quand cela devient un peu trop épais

6. Verser dans une bouteille

Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle
(200g de plastique par bouteille)

Moins cher qu'un produit premier prix détartrant

Moins de produits chimiques !

Ustensiles

- Un bocal
- Un bol
- Une cuillère à soupe



Ingrédients

- Percarbonate de soude
- Cristaux de soude
- Sodium coco sulfate



1. Mélanger dans le bol (ou directement dans le bocal) :

- 3 cuillères à soupe de percarbonate de soude
- 6 cuillères à soupe de cristaux de soude (dégraissant / adoucissant)
- 1 cuillère à soupe de sodium coco sulfate (tensioactif pour récupérer les graisses).

2. Verser dans le bocal

3. Conserver en fermant bien le bocal



Utilisation :

Mettre 2 cuillères à café dans le compartiment du lave-vaisselle prévu à cet effet et le tour est joué !

Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle
1 kg de carton pour 300 tablettes

Plus de 27€ économisés
sur un an pour 300 tablettes
Moins de produits chimiques !

Ustensiles

- Un pulvérisateur
- Un verre mesureur
- Un entonnoir
- Une cuillère à café



Ingrédients

- Alcool modifié à 70%
- Vinaigre blanc
- 3 huiles essentielles (ravintsara, citron, tea tree)



Pour être efficace contre les virus, le désinfectant doit contenir de l'alcool. Le vinaigre ne suffit pas. Les huiles essentielles indiquées ont des propriétés particulières :

- Ravintsara : antibactérien
- Citron : antiseptique et bactéricide
- Tea tree : antibactérien, antifongique et antivirale



1



2



3



4



1. Mesurer 100 ml l'alcool
2. Ajouter 200 mL de vinaigre
3. Verser dans le pulvérisateur
4. Ajouter 2 gouttes des 3 huiles essentielles
5. Bien secouer avant l'utilisation

Bravo !

Des emballages en moins à la poubelle
 Un produit fait-maison
 Une fabrication bon marché

fairéco[®]

Contact



Email

contact@faireco-asso.fr



Site

www.faireco-asso.fr

