



Aurore

Pierre

BOUVRON ZD

Objectif zéro déchet

Comment éviter les déchets en faisant soi-même ?



Karim

Rose



Tu sais Maman, ça a bien fonctionné à l'école, notre idée de faire un « kit 0 déchet » à emmener dans sa voiture !! *



Mais le 2e exercice était de regarder dans notre poubelle pour essayer de voir quels déchets on pourrait éviter et je n'ai pas d'idées.

Et bien regarde, tu peux commencer par éviter ce pot de yaourt.



Ah bon ? Mais comment ? On n'a pas de yaourtière.



Oh, mais pas besoin !! Je me souviens que quand j'étais petite, on les faisait dans un bocal en verre... il faut acheter un yaourt ou des ferments et du bon lait entier, et c'est simple à faire ! Il y a beaucoup de temps d'attente, donc pendant ce temps, on pourra cuisiner le repas !



Montre-moi ! Montre-moi !



Mmmh attends, je vais téléphoner à Mamie pour lui demander des précisions.



Mmmh, vous faites quoi ?



Des yaourts ! On va essayer de faire des produits nous-mêmes pour éviter des déchets !

La recette :

1 litre de lait entier + [yaourt] ou [cuillères]

1 ferment ou 3 cuillères à café de yaourt nature frais (moins de 6 jours)

Chauffer le lait pendant 20 mn à plus de 80°, puis le laisser refroidir pour atteindre la température de 55° (idéale pour l'ensemencement)

Verser alors le lait sur le ferment ou les 3 cc de yaourt et mettre vite vite dans le bocal (ou la yaourtière)

Enrouler le bocal dans une couverture ou un bonnet... de quoi le maintenir au chaud pendant les 3 prochaines heures, (près du radiateur c'est bien aussi).

Au bout de 3 heures, si ce n'est pas encore bien pris, on peut laisser un peu plus longtemps.



Papa, tu fais quoi ?

Je fais une pâte à pizza pour ce soir. Qu'est-ce qu'on met dessus ?



Moi je veux une pizza pommes de terre, fromage, champignons !!

La pâte à pizza, c'est hyper facile !

400 g de farine

10 g de levure de boulanger dans 1/4 de litre d'eau tiède ou 1 cc de bicarbonate de soude alimentaire si on est pressé

1 cc de sel, 1 cc de sucre

un peu d'huile

four à 220° pendant 10 mn



Tu as vu Mamie, on a évité plein de déchets: pas de pots de yaourts à jeter, pas de sachet de pâte à pizza...



Super ! Et bien j'ai participé moi aussi: justement, dans mon magazine aujourd'hui, je suis tombée sur une recette de pâte de dentifrice naturelle, très douce, à base de carbonate de calcium.



En voici un petit pot pour vous à tester. Il faut se servir avec une petite cuillère, sinon c'est la même chose que le dentifrice en tube.



Super merci Mamie ! On pourra encore éviter un emballage ! Surtout que les tubes ne se mettent pas dans le bac de tri...

Recette du dentifrice :

6 cc de blanc de Meudon (carbonate de calcium)

1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire

1 cc de glycérine végétale (se trouve en pharmacie)

3 ou 4 cc d'hydrolat de menthe poivrée (ou de l'eau minérale si on préfère)

On peut rajouter de l'huile essentielle de menthe mais attention ! Pas pour les enfants !

Testez ces recettes et partagez vos photos sur la page FB de la commune 😊

* Voir BD 0 déchet magazine de janvier