



## Liniment maison

### Ingrédients et matériel pour 500 ml de liniment

- 250 ml d'eau de chaux (préparation à demander en pharmacie ou en magasin bio)
- 250 ml d'huile d'olive
- 12 g de cire d'abeille (optionnel)
- Un mixeur
- Un verre doseur
- 1 contenant en plastique de 500 ml (acheté en magasin Bio de préférence ou réutilisez-en un vide)

### Préparation

1. Dans un verre doseur, mettre 250 ml d'huile d'olive et les 12 g de cire d'abeille.
2. Faire fondre au bain marie.
3. Ajouter 250 ml d'eau de chaux et mixer.
4. Verser dans le contenant.

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



## Savon au lait maternel

### Ingrédients

- 120 ml de lait maternel (on peut prévoir plus si c'est trop pâteux)
- 120 g de copeaux d'un savon de base de son choix (Savon d'Alep, de Castille, de Marseille, savon végétal, au lait d'ânesse...) On peut prendre des copeaux tout prêts en magasin ou râper soi-même son savon
- 2 ou 3 cuillères à soupe (càs) d'huile de coco (1 càs = 15 grammes)

### Préparation

1. Mettre tous les ingrédients, dans un saladier ou bol supportant la chaleur (un récipient en pyrex par exemple, ou une autre casserole plus petite... attention aux bols/saladiers ne supportant pas la chaleur = risque d'accident). Il est possible d'utiliser une casserole directement sans bain marie, mais notez que cela chauffe très vite et qu'il y a un risque que le fond brûle. Veillez à adapter la température.
2. Mélanger au fouet de temps en temps afin d'éviter les grumeaux. La fonte peut **prendre du temps**. Attention à ne pas trop remuer sinon ça mousse et le savon risque de se séparer en 2 au séchage.
3. Arrêter le bain marie en enlevant le saladier/bol de l'eau chaude.
4. Verser dans les contenants (par exemple des pots de yaourts bien lavés, moules).
5. Mettre au congélateur quelques heures (une nuit par exemple) pour faciliter le démoulage, à défaut 24h au frigo.
6. Démouler et laisser sécher pour minimum 1 mois de cure (ou plus si nécessaire) avant utilisation, dans un endroit sec et aéré. Vous devez les retourner de temps en temps.

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**





## Boules brownies pour le goûter

### Ingrédients

Pour une dizaine de petites boules

- 35 g de noix
- 40 g de noisettes
- 25 g d'amandes
- 30 petites dattes (si vous avez des grosses et charnues type Medjool divisez par deux)
- 2,5 cuillères à soupe de pur cacao en poudre



### Préparation

1. Dénoyer les dattes.
2. Mixer les fruits secs jusqu'à ce qu'ils soient réduits en petits morceaux. Ajouter le cacao en poudre et les dattes.
3. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte assez homogène.
4. Prélever des billes de pâte, malaxer et former des boules.
5. Les conserver au frais, jusqu'à 5 jours.

Remarques:

Vous pouvez choisir les fruits secs en fonction de vos préférences.  
Les boules peuvent aussi être roulées dans la noix de coco.

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette.*

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



## Colle papier

### Ingrédients

- 40 g de farine
- 50 cl d'eau



### Préparation

1. Préparer un mélange de farine et d'eau : mettre 40 g de farine dans une casserole et ajouter progressivement 10 cl d'eau froide en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.
2. Verser 40 cl d'eau dans une casserole et la mettre à chauffer jusqu'à ce qu'elle se mette à frémir.
3. Verser très progressivement l'eau frémissante sur le mélange de farine et d'eau tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.
4. Remettre la casserole sur le feu et faire cuire la colle entre 2 et 3 minutes maximum. Le mélange va progressivement s'épaissir, la colle est prête.

Bon collage au pinceau ou aux doigts!

Source : <https://www.teteamodeler.com/recette-colle-maison>

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette.*

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



## Piñata faite maison

### Ingrédients

- 1 ballon de baudruche
- Des bandes de papier journal de 3 cm de large environ
- 1 bol de colle papier
- De la ficelle solide



### Préparation

1. Préparer votre colle papier (voir fiche recette) et laisser refroidir
2. Gonfler le ballon aux  $\frac{3}{4}$  de sa capacité et le poser sur un petit bol, nœud vers le bas.
3. Envelopper tout le ballon visible hors du bol de bandes de papier journal collées. Bien lisser. Laisser sécher.
4. Couper deux morceaux de ficelle et poser les en croix au sommet du ballon. Recouvrir d'une deuxième couche de bandes de papier journal collées. Bien lisser. Laisser sécher.
5. Décorer votre ballon à votre guise, papier crépon, plumes...
6. Le remplir de surprises zéro déchet et le tour est joué !

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette.*

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



**Objectif**  
**Zéro déchet**

**UNIVALOM**



**Vie Initiatives  
Environnement**



## Pâte à modeler

### Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 1 tasse d'eau chaude
- des colorants alimentaires



### Préparation

1. Verser les ingrédients secs dans un grand bol et mélanger la farine, le sel et le bicarbonate. Ajouter éventuellement les colorants en poudre.
2. Ajoutez l'eau et l'huile en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Ajouter éventuellement les colorants liquides.
3. Verser le mélange dans une casserole et mettre la casserole sur un feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la pâte commence à se décoller.
4. Retirer du feu et pétrir la pâte sur table avec les mains.
5. La pâte à modeler est terminée lorsqu'elle est bien souple et la couleur uniforme.

A conserver dans un boîte hermétique, rajouter de la farine si ça colle et de l'eau si ça sèche.

Bon pétrissage!

Source:

<https://www.teteamodeler.com/boiteaoutils/creativite/fiche231.asp>

*UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette.*

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**