



Recettes

au naturel et Zéro-déchet

Cuisine, salle de bain,
décoration, ménage...

Sommaire

▲ Préface	p.3
▲ Compostage Les astuces de Juliette	p.4
▲ Le tri Les astuces de Camille	p. 6
▲ La cuisine antigaspi	p. 8
▲ Le ménage au naturel	p. 13
▲ La salle de bains Les astuces de Camille et Floriane	p. 18
▲ La maison Les astuces d'Héloïse	p. 23

Préface

Le défi « Familles Zéro Déchet »

Durant 6 mois, 154 familles se sont lancées aux côtés du Syndicat Emeraude autour d'un défi ambitieux : réduire au maximum leur production quotidienne de déchets. Un engagement volontaire qui a permis aux familles de se rencontrer autour d'ateliers aux thématiques variées.

Des ateliers pour progresser, ensemble

Parce que parfois l'on manque d'information sur un sujet, ou qu'on ne maîtrise pas techniquement une méthode, qu'on se pose des questions sur la faisabilité de quelque chose.... Il y a plein de raisons de vouloir participer à un atelier. Alors, tout au long du défi et au fil des mois, les équipes du Syndicat Emeraude ont proposé aux familles de participer à de nombreux ateliers.

Décoration Zéro Déchet, cosmétiques au naturel, cuisine antigaspi, couture, ménage au naturel... Il semblerait qu'il y en avait (presque) pour tous les goûts !

Durant ces moments conviviaux, les familles ont pu bénéficier de conseils affinés de professionnels aguerris et passionnés, et ainsi orienter leur mode de vie et changer (voire bousculer) progressivement leurs habitudes.

Certains ateliers affichaient rapidement complets, et au vu du grand nombre d'inscrits à ce défi, il n'était pas possible d'accueillir tout le monde sur les ateliers.

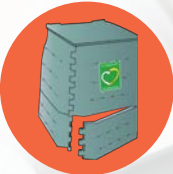
Alors, pour laisser une trace écrite de tous ces précieux échanges, et pour en faire bénéficier le plus grand nombre, nous avons voulu créer ce guide numérique (zéro déchet oblige!), et y recenser un maximum d'informations.

Nous espérons que ce guide vous sera utile et, bien que non-exhaustif, qu'il pourra peut-être vous servir à mettre en place de nouveaux gestes dans votre quotidien, ou à sensibiliser votre entourage sur la facilité des gestes que vous auriez adoptés ces 6 derniers mois.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture,

Camille et Floriane.





Le compostage

Les astuces

...de Juliette

1

Bien choisir son composteur

La taille du composteur va dépendre... de la taille de votre jardin; si vous avez un jardin inférieur à 400m², un petit modèle suffira (345L - 15euros) Au delà de 400m², il faudrait plutôt opter pour un grand modèle (620L - 30euros).

2

Installer son composteur dans son jardin

Choisir l'emplacement idéal : endroit facile d'accès, proche de la cuisine, sur une surface plate, à-même la terre et plutôt ombragée.

3

Quel déchets dans mon composteur

Epluchures de fruits et légumes, marc de café et filtre, thé, coquilles d'oeufs broyés, restes de pâtes, féculents sans sauce, petits cartons bruns. Déchets de jardin : brindilles, tontes de pelouse, fleurs fanées, tailles de haie...

Les règles d'un compost réussi

4

L'équilibre et la diversité des apports (déchets de cuisine et déchets secs), l'aération (à l'aide d'une fourche, d'un aérateur), le respect de l'humidité et la fragmentation (des déchets en petits morceaux se décomposeront bien plus vite !).

Pour aller plus loin

Vous souhaitez vous remettre à jour sur les techniques de compostage, acheter un composteur, un brass compost ou échanger sur le sujet ? Retrouvez le guide complet sur notre site www.syndicat-embraude.fr

Contactez le service prévention au 01 34 12 92 91 ou par mail prevention@syndicat-embraude.com





Les astuces

...de Camille

Bien connaître les consignes

1 C'est un emballage alimentaire ou un papier : direction le bac de tri ! Depuis quelques années, tous les emballages se trient : pot de yaourt, barquette de jambon, sac plastique, la liste est longue désormais et le doute n'est plus possible ! Retrouvez les consignes complètes sur notre site www.syndicat-embraude.fr.

2 Les imbriqués ne font jamais bon ménage !

On le répète, encore et encore: imbriquer des déchets les empêche d'être recyclés! (entasser les emballages dans un sac de fast food, faire une pile de pots de yaourts). La consigne, c'est : séparés dans le bac !

Les Déchets Electriques Et Electroniques(DEEE)

3 Les DEEE doivent être apportés en déchèterie pour pouvoir être revalorisés. Ils ont encore, tout comme les piles, trop nombreux à être jetés dans les bacs de collecte, et déclenchent couramment des incendies dans les bacs ou les camions de collecte !

Les sacs fermés ne sont pas valorisés !

4 Tout comme les déchets imbriqués, un sac recyclable contenant des emballages eux-mêmes recyclables ne seront pas recyclés : alors, pour leur donner une chance d'avoir une seconde vie, c'est simple, on les jette séparément dans le bac jaune !

Pour aller plus loin

Vous souhaitez vous remettre à jour sur les dernières consignes de tri, ou les revoir dans leur globalité ? Retrouvez le guide complet sur notre site www.syndicat-embraude.fr
Contactez le service communication au 01 34 12 92 90 ou par mail anim@syndicat-embraude.com



Les courses en vrac

...d'Alice

Définition

- 1 Le vrac, c'est la « vente au consommateur de produits présentés sans emballage, en quantité choisie par le consommateur, dans des contenants réemployables ou réutilisables. La vente en vrac est proposée en libre-service ou en service assisté dans les points de vente ambulants ».

Pourquoi acheter en vrac ?

- 2 Pour reprendre la main sur sa consommation : mieux gérer les quantités mais aussi la qualité des produits consommés. Pour réduire sa quantité de déchets car le vrac élimine les emballages, et pour acheter des produits de saison, locaux et souvent issus d'une agriculture raisonnée.

Le vrac, je m'y mets !

- 3 Avant tout, je m'équipe avec des contenants que j'ai déjà à la maison (tupperware, bocaux, sacs en tissus) et je complète avec ceux dont j'aurai besoin. Je pense à bien stocker mes aliments (bocaux hermétiques, à l'abri de l'humidité et de la chaleur). Une fois en magasin, je demande aux commerçants de jouer le jeu du vrac, et je pense à faire la tare avec mon bocal pour payer au juste prix.

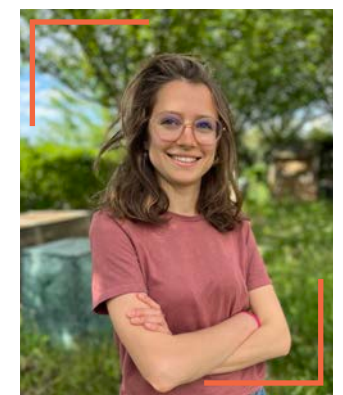
J'apprends à lire les étiquettes

- 4 Les étiquettes sont une mine d'informations : composition, allergènes, origine, prix au kilo (très important afin de comparer et d'acheter au meilleur prix.) Pour rappel, la DLC indique la date limite de consommation quand la DLUO précise qu'à compter de la date indiquée, le produit peut perdre progressivement en goût... mais restera largement consommable !

Pour aller plus loin

Pour trouver ou proposer les commerces de vrac autour de chez vous c'est sur www.syndicat-emmaude.fr/defi-famille-zero-dechet

Contactez le service prévention au 01 34 12 92 92 ou par mail prevention@syndicat-emmaude.com



Les petites recettes

...du Bio Social Club



Pudding de pain . Difficulté ★

Préparation : 30 min . Cuisson : 50 min

Il vous faut :

- 1L de lait
- 4 oeufs
- 150G de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- du pain

1. Avec du pain sec/rassi : laisser tremper le pain dans 1L de lait tiède pendant 30min
2. Mélanger avec 4 œufs, 150gr de sucre et 1 sachet de sucre vanillé.
3. Cuire 50min à 180°C, ajouter des pommes, du chocolat, des épices, et même faire en version salée avec fromage, oignons, épices ...

Cake aux peaux de bananes .

Difficulté ★

Préparation : 20 min . Cuisson : 30 min

Il vous faut :

- 3 peaux de banane (bio)
- 3 oeufs
- 100ml de lait
- 180g de farine
- Extrait de vanille
- 150g de sucre
- 50g de beurre
- 1 sachet de levure



1. Mixer les peaux de banane avec le lait, puis mélanger avec 3 jaunes d'œufs, 50gr de beurre fondu, 150gr de sucre, 1cc d'extrait de vanille, 180gr de farine, 1 sachet de levure.
2. Incorporer les blancs en neige.
3. Cuire à 180°C environ 30 minutes.

Les petites recettes

...du Bio Social Club



Gelée de pommes . Difficulté ★

Préparation : 20 min . Cuisson : 55 min

Il vous faut :

- 400G de sucre
- 4G d'agar-agar
- 1 citron
- Des épluchures de pommes

1. Recouvrir d'eau les épluchures, les trognons et les pépins de pommes dans une casserole. Porter à ébullition puis laisser frémir 30 minutes. Égoutter le jus obtenu. Pour 1l de jus ajouter le jus d'un citron, 400gr de sucre et environ 2gr d'agar-agar.
2. Porter à ébullition puis laisser frémir 25 minutes à découvert.
3. Mettre le liquide bouillant en pot stérilisé et retourner sur un torchon jusqu'à refroidissement (attention aux brûlures !).

Poudre de pommes

Difficulté ★

Après avoir bien lavé vos fruits bio, faire sécher les épluchures au four à 40°C pendant 4 à 5h. Mixer finement avec les épices de votre choix.

A réutiliser pour assaisonner desserts, gâteaux, yaourts ...

Poudre pour bouillon

Difficulté ★

Après avoir bien lavé vos légumes bio, faire sécher les épluchures au four à 40°C pendant 4 à 5h. Mixer finement avec l'assaisonnement de votre choix.

Cookies au pain sec



Pour 4 personnes . Difficulté ★

Préparation : 10 min . Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 180gr de pain rassis
- 100gr de pépites de chocolat
- 100gr de beurre
- 90gr de sucre
- 1 œuf
- Une pincée de sel
- 1 càc de levure chimique

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Couper le pain en petits morceaux. Dans un saladier, faire tiédir le lait. Ajouter les morceaux de pain dans le mélange jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés.
3. Faire fondre le beurre à la casserole ou au micro-ondes. Dans un saladier, mélanger le beurre avec le sucre et l'œuf et le sel.
4. Lorsque le mélange est bien homogène, ajouter la levure chimique ainsi que la poudre de pain. Mélanger encore puis incorporer le chocolat.
5. Former des petites boules avec la pâte et les déposer sur une feuille de papier sulfurisé.
6. Enfourner à 160° pendant 20 minutes. (À surveiller et à adapter au four).



Ménage au naturel

Tablettes lave-vaisselle



Pour 15 tablettes . Difficulté ★

Préparation : 10 min . Séchage : 120 min

Il vous faut :

- 100 g d'acide citrique
- 100 g de bicarbonate de soude
- un bac à glaçons
- 100 g de cristaux de soude
- 100 g de gros sel
- un peu d'eau

- 1.** Verser dans un saladier l'acide citrique et le bicarbonate de soude et les cristaux de soude.
- 2.** Ajouter la cuillère d'eau pour obtenir un aspect de sable mouillé. S'il y a trop d'eau, le mélange va dégager de la vapeur et gonfler. Si cela arrive, ne pas hésiter à ajouter du bicarbonate jusqu'à ce que la consistance soit la bonne.
- 3.** Mettre le tout dans un bac à glaçons, et laisser sécher deux heures.

Pastilles WC



Pour 15 pastilles . Difficulté ★

Préparation : 10 min . Cuisson : 10 min

Il vous faut :

- 95 g d'acide citrique
- 280 g de bicarbonate de soude
- 1 càs d'eau
- Huiles essentielles (optionnel)

- 1.** Verser dans un saladier l'acide citrique et le bicarbonate de soude.
- 2.** Il est possible d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle (lavande aspic, citron, tea tree).
- 3.** Ajouter la cuillère d'eau pour obtenir un aspect de sable mouillé. S'il y a trop d'eau, le mélange va dégager de la vapeur et gonfler. Si cela arrive, ne pas hésiter à ajouter du bicarbonate jusqu'à ce que la consistance soit la bonne.
- 4.** Mettre le tout dans un bac à glaçons, et laisser sécher deux heures.

Nettoyant multi-usages



Pour 750 ml de produit . Difficulté ★

Préparation : 10 min . Cuisson : 10 min

Il vous faut :

- 2 cs de Bicarbonate de sodium
- 15 Gr de Savon de Marseille
- 500ml eau
- Huile essentielle
- Ancien vaporisateur de 750 ml

- 1.** Mettre dans un saladier 15g de savon de Marseille râpé et 5 gouttes d'huiles essentielles.
- 2.** Ajouter 500ml d'eau bouillante, mélanger et laisser reposer une nuit.
- 3.** Si le produit est trop épais, le diluer avec un peu d'eau chaude (environ 250 ml) puis le transvaser dans un ancien vaporisateur.

Les p'tits conseils de Claire

- Secouer avant chaque utilisation.
- Utiliser avec une éponge humide sur les surfaces (plan de travail, plaques de cuisson, plats gras, évier, baignoire, lavabo, robinetterie, toilettes, ...).
- Laisser agir, rincer à l'eau puis essuyer avec un torchon.

Lessive



Pour 3 L de produit . Difficulté ★

Préparation : 10 min

Il vous faut :

- 80 Gr râpés de savon de Marseille
- 3 cs de cristaux de soude
- 2 L d'eau chaude
- Huiles essentielles

- 1.** Râper 80g de savon de Marseille. Verser les paillettes de savon dans un saladier avec 3 cuillères à soupe de cristaux de soude puis ajouter 2l d'eau bouillante. Incorporer ensuite 10 gouttes d'huiles essentielles.
- 2.** Mélanger jusqu'à la dissolution complète du savon et laisser reposer 24h.
- 3.** Ajouter 1L d'eau froide. Pour obtenir un liquide homogène, le mixer, le mélanger et le verser dans un ancien bidon.

Les p'tits conseils de Claire

- Utiliser le bouchon doseur de votre ancien flacon.
- Secouer le bidon avant chaque utilisation pour bien le mélanger.

La salle de bain



Les astuces

...de Camille et Floriane

Le p'tit conseil de Floriane

- 1 C'est une étape cruciale pour une salle de bain minimaliste. Faire le tri entre ce qu'on utilise (vos indispensables), ce qui peut être donné (vous ne l'utilisez plus mais il peut encore servir) et ce qui doit être jeté (date de péremption passée). Ensuite, on donne (à son entourage, à une association), et on trie (les médicaments en pharmacie, les emballages dans le bac jaune).

Le p'tit conseil de Camille

- 2 Une fois la salle de bains désencombrée, on réfléchit chaque achat : on favorise un produit en grand conditionnement, le plus adapté à toute la famille, solide plutôt que liquide, avec le moins d'emballage et le plus éthique possible. Un challenge pour chaque achat qui permet de se demander si l'on a vraiment besoin de ce produit.

On pense aussi durabilité : épilateur électrique plutôt que jetable, oriculi, lingettes lavables et culottes menstruelles lavables... la liste des possibles s'offre à vous !

Le p'tit plus de Camille : un shampoing sec de ... poudre de cacao pour espacer les shampoings ! Du talc pour les têtes blondes ou de la maïzena sera tout autant adapté!

Et ensuite ?

- 3 Pour la suite, on tient le coup face aux échantillons proposés, on dit NON !
Et puis, on explique, on sensibilise, afin de véhiculer tous ces messages autour de soi.



Déodorant



Pour 1 pot de déodorant . Difficulté ★

Réalisation : 20 min

Il vous faut :

- Huile végétale de coco : 43 ml (40 gr)
- Cire d'abeille : 4.5 gr
- Huile essentielle de palmarosa : 20 gouttes
- Bicarbonate de soude : 30 gr
- Vitamine E : 6 gouttes

1. Bien désinfecter le matériel à l'alcool à 70° avant de commencer.
2. Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille.
3. Ajouter l'huile de coco et les 6 gouttes de vitamine E.
4. Une fois que l'ensemble a fondu, retirer du feu et ajouter le bicarbonate et la maïzena. Mélanger
5. Ajouter pour finir l'huile essentielle (facultatif). Mélanger à nouveau.
6. Transférer votre préparation dans un pot et laissez refroidir 1h. C'est prêt!

Les p'tits conseils de Céline

Déposer une noisette de votre préparation sur le bout du doigt puis étaler sous les aisselles après votre douche. Attendre quelques instants que la crème pénètre (elle ne laisse aucun film gras). Conservation : 3 mois



Shampooing solide

...de Céline (Roze)



Pour 1 pain de shampooing . Difficulté ★

Préparation : 30 min

Ingrédients

- Eau stérilisée : 7 ml
- Huile végétale de coco : 10 ml
- Cétiol : 0.5 ml
- Sodium Cocoyl Iséthionate (SCI) : 35 gr
- Protéines de riz : 2 ml
- Huile essentielle d'Ylang Ylang : 20 gouttes (facultatif)

1. Dans un bain-marie, mélanger le SCI, l'huile végétale et l'eau. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène et crémeuse (15 – 20 minutes).
2. Hors du feu, ajouter le cétiol, les protéines de riz et l'huile essentielle (facultatif). Bien mélanger afin de bien répartir les ingrédients. Ne pas trainer car la préparation peut rapidement durcir.
3. Transférer dans le moule en silicone, tasser légèrement, laisser refroidir 4h puis démouler.
4. Laisser sécher 24h de plus avant utilisation.

Les p'tits conseils de Céline

Utilisation : mouiller les cheveux, les frotter avec le shampooing, masser le cuir chevelu et rincer abondamment.

Pour obtenir facilement de l'eau stérilisée, faites bouillir de l'eau dans une casserole ou dans votre bouilloire.





Baume à lèvres

...de Céline (Roze)



Pour 1 baume

Difficulté ★

Préparation : 15 min

Ingédients

- 2gr Beurre de karité
- 1gr Amande douce
- 1gr de miel
- 1gr de cire d'abeille
- Vitamine E : 1 goutte
- Alcool à 70°

1. Bien désinfecter votre matériel à l'alcool à 70° avant de commencer.
2. Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille avec le beurre de karité, l'huile d'amande douce et la vitamine E.
3. Remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène puis retirez du feu.
4. Transférer alors dans un stick vide (à l'aide d'une pipette) ou dans un pot de 5 ml.
5. Laisser refroidir quelques heures. C'est prêt !

Les p'tits conseils de Céline

Conservation : 3 mois

Informations :

La vitamine E étant visqueuse, la 1ère goutte est plus longue à tomber (environ 30 secondes).



La maison



Le dressing zéro déchet

...d'Héloïse (Les ID'Héloïse)

Décoration zéro déchet

...d'Héloïse (Les ID'Héloïse)

1 On s'organise...

Pour opter pour un dressing zéro déchet, il faut débuter par un tri conséquent (vêtements à donner, à jeter, à garder, à vendre). Ensuite, comme lorsqu'on achète en vrac pour la cuisine, on s'équipe afin d'avoir des rangements structurés : on classe par type de vêtement et pourquoi pas par couleur ! Cela permet d'avoir un vrai visuel sur le contenu de sa garde-robe. Lors du tri, on pense à conserver les basiques, faciles à assortir tout au long des saisons.

2 On respecte les vêtements !

Donner des vêtements c'est généreux, mais c'est un geste facile ! Opter pour la vente de vêtements, prendre le temps pour chaque vêtement, permet de prendre conscience de la ressource du textile. Il faut aussi respecter les vêtements de ses armoires : plié, rangé, il aura meilleure allure qu'en boule, froissé et rétréci par le sèche-linge !

3 On ne jette pas ses vêtements

On essaie de récupérer au maximum les vêtements : pour les enfants, on transforme un tee-shirt manches longues de l'hiver en coupant les manches pour les beaux jours, un pantalon se transforme en short, des tour de cou «snood» à partir d'un ancien tee-shirt ou pull... La seule limite c'est l'imagination. Il ne faut pas hésiter à se poser la question à chaque fois avant de se débarrasser d'un vêtement de la façon dont il pourrait être réutilisé : dernière alternative : un chiffon ou un vêtement de bricolage !

Les p'tits conseils d'Héloïse

- En faisant votre tri dans vos vêtements, le conseil c'est de ne pas garder un vêtement si vous ne l'avez pas porté une seule fois cette dernière année.
- Profitez des boutiques locales de seconde main : Roze à Ermont, Les 3 Galopins à Saint-Leu la Forêt, les boutiques de retouche, il y a de belles opportunités sur le plan local !



1 La seconde main comme unique ressource

Il y a plein de possibilités pour acheter, voire récupérer de la décoration ou du mobilier : brocante, vide-grenier mais aussi les encombrants qui sont une mine d'or ! Et on demande aussi à l'entourage. Un événement ultra local et qui regorge de pépites : l'ODER (Opération d'Entraide Régionale) de Montmorency, une brocante à grande échelle qui dure plusieurs jours.

2 On crée autour de ce qu'on trouve

Donner une seconde vie aux objets, c'est une vraie démarche zéro déchet. Chaque planche de bois, chaque meuble peut retrouver une fière allure avec une touche de ponçage, de peinture... seule n'a de limite que l'imagination ! Des pieds de lampe peuvent ainsi devenir de jolis bougeoirs, des cadres peuvent facilement être refaits à votre goût.

3 On réutilise au maximum

Lorsque l'on fait des travaux, par exemple la réfection d'une cuisine, on peut récupérer l'ancien mobilier pour meubler un garage, les charnières peuvent être conservées ou données à un artisan. Des planches en bois peuvent servir d'étagères ou de miroir (il suffit d'acheter un miroir à la découpe pour créer un nouvel objet décoratif). Et bien sûr, l'idée est de réutiliser au maximum les restes de peinture qu'on a déjà chez soi !

La recette de teinture naturelle d'Héloïse

Mélanger dans un bocal un litre de vinaigre blanc avec une boule de laine d'acier (pour poncer finement le bois). Laisser infuser 3 semaines-un mois. Secouer de temps en temps, la laine d'acier va rouiller progressivement.

Une fois que la couleur du vinaigre vous convient, c'est parti pour la teinte de votre bois. Tester au préalable sur un échantillon. Attention, cela tâche ; on utilise des gants et des vêtements de bricolage. À vous de jouer !



Livre confectionné dans
le cadre du défi FZD



172 Chaussée Jules César
95130 Le Plessis-Bouchard



01 34 11 92 90



com@syndicat-embraude.fr



www.syndicat-embraude.fr



Retrouvez-nous sur nos réseaux !

