



Mois de juillet

CHECK-LIST



Grimoire ménager

Rester écolo en vacances

Contenu

- 1 vidéo explicative (18 mn)

A imprimer

- fiche récapitulative

Elixir de Beauté

Le marc de café

Contenu

- 1 vidéo gommage visage (3:30 mn)
- 1 vidéo gommage pieds (4:30mn)
- 1 vidéo marc de café anti-moustiques (4 mn)

A imprimer

- fiche "marc de café"

A acheter ou préparer

- marc de café séché, huile végétale, miel, charbons ardents

Grimoire culinaire

Les courgettes

Contenu

- 1 vidéo introduction (1:50 mn)
- 1 vidéo recette filmée :
gâteau chocolat-courgettes

A imprimer

- fiche recette

A acheter ou préparer pour la recette de gâteau

- 6 oeufs
- 300 g chocolat noir
- 120 g farine
- 150 g de sucre
- 2 petites courgettes (ou 1 grosse)

Grimoire des plantes sauvages

L'achillée mille-feuilles

Contenu

- 1 vidéo: reconnaissance et propriétés de la plante (20 mn)

A imprimer

- fiche identification
- fiche préparations

A prévoir

- Aller faire une balade et cueillette à la rencontre de cette plante commune
- Un sachet pour ta récolte

Selon la préparation :

- du vinaigre de cidre et un bocal /bouteille
- de l'alcool à 45° et un bocal /bouteille