



Mois d'août

CHECK-LIST



Entretien écologique

Lessives naturelles

Contenu

- Recette filmée de la lessive de lierre : top à faire en vacances (6 mn)
- Recette filmée de la lessive de cendre : pour le reste de l'année (16 mn)

A imprimer

- ebook lessives (mois de janvier)

A prévoir :

- lessive de cendres: seau, cendres, tuyau pour siphonner et récipients vides
- lessive de lierre: 50 feuilles de lierre, 1 l d'eau, 1 casserole, 1 passoire, 1 bouteille vide

Beauté au naturel

Les soins dentaires

Contenu

- 1 vidéo explicative (7 mn)
- 1 vidéo "A propos des dentifrices naturels" (2:50 mn)

A imprimer

- dossier "Elixir dentifrice & bain de bouche"

A acheter ou préparer

- Pour l'élixir : 2 bouteilles de environ 250 ml vides, de l'alcool à 90°, HE cannelle, girofle, menthe poivrée, laurier
- Pour la formule haleine fraîche : 1 flacon spray, HE cardamome, HE menthe, alcool à 60°

Cuisine de saison

Glace et smoothie minute

Contenu

- 1 vidéo recette filmée : smoothie aux fruits de saison (2:10 mn)
- 1 vidéo recette filmée : glace minute sans sorbetière (3:30 mn)

A imprimer

- 2 fiches recette

A acheter ou préparer :

- Smoothie: 500 g de fruits frais, 30 cl de lait ou 1 yaourt nature, glaçons, sucre
- Glace : 500 g de fruits coupés en morceaux surgelés, 70 g de sucre, 1 blanc d'oeuf ou 50 g de yaourt

Plantes sauvages

Les ronces

Contenu

- 1 vidéo: reconnaissance et propriétés de la plante (15 mn)

A imprimer

- 3 fiches préparations : confiture, infusion et décoction

A prévoir

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

Pour la confiture :

- du sucre et des bocaux + un peu de beurre