



Mois de septembre

CHECK-LIST



Entretien écologique

Baume nourrissant cuirs

Contenu vidéo

- Introduction (3 mn)
- Recette filmée lanoline (2:43 mn)
- Recette filmée baume (2 mn)
- Ingrédients utilisés (3:40 mn)
- Démonstration (3 mn)

A imprimer

- recette lanoline végétale
- recette baume nourrissant cuir

A prévoir :

- Huile de ricin (100 ml), cire d'abeille (17 g), 1 flacon de vitamine E, 1 petit flacon huile essentielle cèdre de l'atlas, huile d'avocat (100 ml), huile de noix de coco (environ 25 ml). 2 bocaux ou pots à large ouverture.

Vivre ses règles au naturel

Contenu

- 1 vidéo explicative (36 mn)

A imprimer

- dossier "Vivre ses règles au naturel"

Cuisine de saison

Boulettes de viande & batch-cooking

Contenu

- 1 vidéo recette filmée : boulettes de viande (2:50 mn)
- 1 vidéo explicative : Batch-cooking de légumes (5:30 mn)

A imprimer

- 2 fiches recette

A acheter ou préparer :

- légumes de saison
- 6 gousses d'ail, 400 g chair à saucisse, 600 g viande hachée de boeuf, 90g pain dur, 2oeufs, 1 botte de persil, 200 g lait, épices

Plante sauvage

Le pourpier

Contenu

- 1 vidéo: reconnaissance et propriétés de la plante (13 mn)

A imprimer

- 1 fiche identification

A prévoir

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