

→ Recettes testées et approuvées

Tarte à la citrouille de Monique

800 gr de citrouille cuite à la vapeur et bien égouttée
2 œufs + 2 jaunes
Les 2 blancs d'œufs en neige (à rajouter à la fin)
20 cl de crème fraîche liquide
150 gr de sucre
Noix de muscade

Mélanger le tout et rajouter les blancs d'œufs en neige.
10 minutes de cuisson

Cake aux écorces d'agrumes du site « planète zéro déchet » :

3 œufs
200 gr de farine
175 gr de sucre de canne
150 gr de lait végétal ou d'eau ou de fromage frais
Les écorces d'agrumes bio (mélange orange/citron sera parfait mais pas au-delà de 5 écorces)
1 orange ou un citron entier
16 gr de levure

Laver les écorces et les couper en petits morceaux pour faciliter le mixage. S'il reste un peu de chair ou de jus c'est encore mieux.

Couper le fruit entier en plusieurs petits quartiers.

Dans le bol du mixeur placer les écorces, le fruit coupé en morceaux, les œufs le sucre et le liquide.

Mixer jusqu'à obtenir une texture relativement lisse. Les écorces doivent avoir été finement mixées. S'il reste quelques petits morceaux, rien de grave.

Dans un récipient ajouter aux agrumes la farine avec la levure et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Beurrer ou huiler un moule à cake et enfourner 40 minutes à 180 °.

Une fois cuit sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Plus il y aura de citron plus il sera fort en goût. Les écorces d'orange seront plus douces. En général il suffit de 2 ou 3 écorces de citrons et une orange entière pour un gâteau bien équilibré.

Si le mixeur rechigne à mixer les écorces rajouter un peu d'eau au fond.

Si vous n'avez que des écorces de citron rajouter du sucre pour adoucir. Peut se déguster avec du sirop d'érable ou une pâte de noisettes.

→ Atelier cosmétiques

Par Naïma

Masque pour le visage :

Mélanger du jus de carottes et du miel. Laisser agir 20 minutes sur le visage puis rincer à l'eau tiède et ensuite à l'eau froide.

Gommage :

Mélanger du marc de café et du miel ou du marc de café et de l'huile. Pour le visage, les mains, le corps.

Chute de cheveux :

1 fois par semaine appliquer le mélange suivant : jus d'oignon, miel et poudre de clou de girofle. Si odeur persistante rincer avec une eau vinaigrée (vinaigre de cidre).

Dentifrice :

se brosser les dents avec un mélange de poudres d'anis et de clou de girofle.

Dents blanches :

brossage avec du charbon de pain (morceau de pain grillé jusqu'au charbon) et le mélanger avec du miel.

Par Claire Hélène :

Dentifrice :

Mélanger du bicarbonate de soude (détachant, blanchissant) avec de l'argile (anti-bactérien, cicatrisant) moitié/moitié, rajouter une goutte d'huile essentielle de citron ou de menthe. Mélanger avec une cuillère en bois pour avoir une poudre qui se conserve. Rajouter du liquide (eau, huile de coco) et du sel, plus pratique mais se conserve moins longtemps.

Un peu abrasif.

Masque :

Épluchures de kiwis + citron et miel

→ Autres bons plans

Cocktail de David :

Le soir avant de se coucher consommer le mélange suivant : un œuf entier avec du miel et du citron.

Claire Hélène :

Contre les maux de gorge un blanc d'œuf (tapisse la gorge, cicatrisant) avec du miel et du citron.

Christiane :

Contre les crampes poser un savon de Marseille au pied du lit.