



PEUT-ON PARLER DE BALANCE SANS PARLER DE RÉGIME ?

Être à l'école de la sobriété sans se priver, c'est bien sûr possible ! Si nous faisons rimer cela avec économie, écologie et santé, pourquoi ne pas y réfléchir ?

Commençons par donner une bonne place dans notre cuisine à la balance, puis y afficher le tableau ci-dessous, juste pour adopter une bonne habitude et matérialiser nos besoins familiaux... Vous risquerez moins le gaspillage et la surconsommation. Il sera inutile d'inciter à finir les restes et vous ne serez pas inquiet car chacun aura eu son compte. Il est possible de doubler les quantités d'un aliment, cela fera une bonne base pour un repas d'avance et sera en plus un gain de temps au quotidien.

Ingrédients	Poids par personne
Couscous grains moyens	80 g (100 g pour un couscous)
Crudités	100 g
Haricots secs en grains	60 g
Légumes avant cuisson	200 g
Lentilles	60 g
Pâtes	60 g - (80 g si plat principal)
Poisson	200 g
Polenta crue	60 g
Pommes de terre crues pelées	250 g /300 g
Potage	25/35 cl
Riz	60 g
Salade verte	40 g
Steak haché	125/ 150 g



DES RECETTES POUR UN NETTOYAGE DE PRINTEMPS

Le printemps arrive à grands pas. Synonyme du réveil de la nature, il l'est aussi de la frénésie qui s'empare de nous pour le fameux « grand nettoyage ».

Ce renouveau nous donne l'élan nécessaire pour regarder notre intérieur différemment, vouloir le renouveler et le rendre encore plus accueillant. Profitons de cette énergie pour trier, vider et nettoyer, pour faire de la place dans nos armoires et nos esprits surencombrés.

Voici deux recettes écologiques pour peaufiner notre intérieur sans nous ruiner :

Produit multi-surface

- Laisser mariner 3 semaines dans un bocal ½ litre de vinaigre blanc et ½ litre d'eau avec des peaux d'agrumes (citrons, oranges, mandarines)
- Filtrer et mettre dans un pulvérisateur
Il nettoiera, dégraissera, désinfectera avec une bonne odeur (attention ne pas utiliser sur pierre-ardoise-marbre...)

Pain d'argile

- Mélanger 50 g d'argile blanche, 25 g de liquide vaisselle ou 15 g savon noir liquide, 30 g de bicarbonate de soude
- Laisser sécher à l'air libre
En passant une éponge humide dessus, il vous servira à décaper, faire briller et raviver toutes les surfaces sans rayer : inox, plan de travail, salle de bain, salon de jardin...



VOS BAS ET COLLANTS, NE LES JETEZ PLUS !

Bas et collants filent plus vite qu'il ne faut de temps pour le dire. Si la matière qui les compose, issue du pétrole, n'est pas écologique, elle reste pratique, résistante et peut vous être encore utile. Portez un autre regard sur vos vieux collants, ils pourraient vous rendre de précieux services !

Voici une liste non exhaustive de leurs talents cachés :

- Filtrer des petits objets à l'embout d'un aspirateur
- Servir d'étui protecteur pour des affiches roulées à l'intérieur
- Faire briller bois, chrome ou cuir
- Nettoyer les poêles antiadhésives
- Être transformés en boudin de porte
- Être coupés et transformés en élastiques
- Suspending et conserver oignons ou bulbes
- Filtrer, tamiser ou éviter d'obstruer les pulvérisateurs
- Regrouper les restes de savon
- Couvrir une brosse pour ôter les poils d'animaux
- Remplir le pied de bicarbonate, de quelques gouttes d'huiles essentielles pour ôter les odeurs (chaussures, placards...)
- En guise de coton pour ôter du vernis à ongles
- Rembourrer des coussins...



On peut réaliser de magnifiques emballages cadeaux réutilisables ou recyclables par la suite

L'emballage cadeau durable

Que ce soit une bricole faite maison, une place de théâtre ou le téléphone dernier cri, l'emballage d'un cadeau est la manifestation extérieure de l'attention et de l'amour que l'on offre.

C'est faire durer le plaisir de celui qui reçoit et de celui qui offre. Quelle joie à la vue des enfants s'extasiant à l'ouverture d'un paquet ! Quel amusement de voir les grands-parents les ouvrir délicatement, tout en prenant soin de garder rubans et décorations !

Et quel sentiment de culpabilité en voyant les poubelles emplies de déchets !

Et si, cette année, nous trouvons une solution plus éthique ? Tout d'abord en examinant nos achats selon des critères éthiques, écologiques et responsables. Pourquoi pas un cadeau « expérience » ou même d'occasion ? C'est souvent le premier pas qui coûte !

Vous pourriez aussi surprendre amis et famille avec des emballages originaux qu'ils pourraient garder ?

Une mine de solutions fleurit sur Internet : de belles boîtes, d'anciennes cartes routières, des affiches, des pochettes en tissu... Laissez courir votre imagination. Et pourquoi ne pas tenter de maîtriser le furoshiki, cet art japonais d'emballer des cadeaux, quelle que soit leur forme, de façon élégante et durable ? Beaucoup de vidéos sur YouTube vous montreront en images comment faire les paquets les plus fous pour le bonheur des yeux, sans remplir vos poubelles !

Trucs et astuces



Ne garder que l'essentiel

Se concentrer sur l'essentiel, voilà une bonne résolution de rentrée, souvent malmenée par l'accumulation des tâches domestiques. Faire de la place pour se consacrer à des activités plus importantes nécessite de petites astuces qui vous simplifieront la vie quotidienne. En voici quelques-unes :

- Vous savez sûrement que si vous gardez tous vos bouchons en plastique, ils sont recyclés dans de nombreux supermarchés et autres lieux (mairie, Décathlon...) Alors, n'hésitez pas !
- Les taches sur les textiles sont souvent difficiles à enlever, ayez toujours du produit vaisselle avec vous ! Imbibez-en la tache et mettez le vêtement en machine sur le bon programme.
- Un chewing-gum resté collé sur un vêtement ? Frottez un glaçon pour le décoller.
- Pour que vos appareils électriques restent blancs, pensez à les nettoyer avec de l'huile de tournesol.
- Si vos plantes aromatiques ont poussé abondamment cet été, n'hésitez pas à les mettre dans une boîte au congélateur, coupées finement. Vous pourrez prolonger les saveurs de l'été pendant la période hivernale.

Pour en savoir plus : *Je suis une fée du logis*, de Claire Mazoyer et Alexie Guerin-Petitot (Les carnets de l'info, 2010, 14,90 €).

