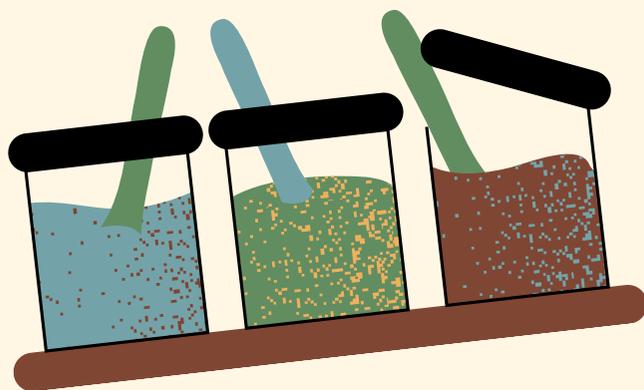




# RECETTES

SIMPLES ET RAPIDES





# Dentifrice maison

## Ingrédients

- 30g d'argile blanche
- 100g de blanc de meudon
- 70 ml d'hydrolat de menthe
- 12 gouttes d'HE de menthe poivrée
- 1 pot de 100ml

## Préparation

- Mélanger tous les ingrédients ensemble avec une cuillère en bois dans un grand bol.
- Ne pas utiliser de métal il altère les propriétés de l'argile.
- Rajouter doucement un peu plus d'hydrolat ou de la tisane de menthe pour adapter la texture.
- *La préparation se conserve 3 mois maximum.*

**Durée:** 5 min

**Coût:** environ 2€ le pot



# Cake Vaisselle Solide

## Ingrédients

- 160g de SCI
- 15g de Cristaux de Soude
- 8g d'Acide Citrique
- 20g d'eau
- 1 pot large et peu profond de 200ml sans couvercle type ramequin par exemple

**Durée:** 10 min

**Coût:** environ 3.5 € le pot

## Préparation

- Avant de commencer, veiller à bien aérer la pièce et porter un masque.
- Faire chauffer le SCI et l'eau au bain marie ensemble et mélanger env 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Hors du feu ajouter l'acide citrique et les cristaux de soude et mélangez.
- Une fois la préparation bien homogène remplir le pot en tassant bien puis laisser sécher pendant 2h.



# Poudre Lave-Vaisselle

## Ingrédients

- 120g de Bicarbonate de soude
- 120g de Cristaux de Soude
- 120g d'Acide Citrique
- 40g de sel
- 1 grand pot hermétique

## Préparation

- Mélanger le tout dans le pot et voilà c'est prêt.

**Durée:** 5 min

**Coût:** environ 2.3 € les 400g



# Lessive liquide

## Ingrédients

- 50 cl de savon noir
- 3càs de Cristaux de Soude
- 3càs de Bicarbonate
- 2l d'eau bouillante
- 1 bidon ou 1 bouteille de 3 litres.

**Durée:** 5 min

**Coût:** environ 3.20 € pour 3litres

## Préparation

- Mélanger le savon noir, les cristaux de soude, le bicarbonate et l'eau bouillante dans un saladier.
- Laisser refroidir 2 heures.
- Ajouter les gouttes d'HE (en option).
- Verser dans votre contenant.
- Vous pouvez mettre quelques billes dans votre bidon pour mieux mélanger avant usage)
  
- Astuce: utiliser du vinaigre blanc en guise d'assouplissant.



# Shampooing Solide

## Ingrédients

- 30gr de SCI
- 10g huile d'olive
- 10gr huile de coco
- 20gr de poudre de shikakai
- 15gr de poudre de kapoor kachli
- 10gr d'eau ou de tisane (au choix)
- 20 gouttes HE lavande (option anti poux)
- 1 moule en silicon de 3cm d'épaisseur minimum.

**Durée:** 15 min

**Coût:** environ 1.80 € pour 100gr

## Préparation

- Mélanger le SCI, les huiles et l'eau (ou la tisane) dans un récipient au bain marie.
- Remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter les poudres en aérant bien la pièce et en portant un masque.
- Hors du feu, ajouter les gouttes d'HE.
- Bien mélanger le tout et remplir le moule en tassant bien.
- Mettre 2h au réfrigérateur puis démouler. Attendre ensuite 48h avant la première utilisation.



# Déodorant Crème

## Ingrédients

- 30ml de beurre de karité
- 30ml d'huile de coco
- 60gr d'amidon de maïs
- 30gr de bicarbonate de soude
- 10gr d'eau ou de tisane (au choix)
- 25 gouttes d'HE au choix (en fonction de vos préférences et des propriétés souhaitées)

1 récipient (petit bocal plus large que profond idéalement) de 200ml.

**Durée:** 15 min

**Coût:** environ 1.80 € pour 100gr

## Préparation

- Faire fondre l'huile et le beurre
- Ajouter l'amidon de maïs, l'eau, le bicarbonate et les huiles essentielles
- Remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Remplir le pot en tassant bien.
- Mettre 2h au réfrigérateur.



# Liquide Vaisselle

## Ingrédients

- 50 gr de savon de marseille rapé
- 15ml de savon noir
- 15gr de bicarbonate de soude
- 15gr de cristaux de soude
- 0.8l d'eau bouillante
- 6 gouttes d'HE au choix (en fonction de vos préférence de parfum)
- 1 distributeur à pompe de 1l

## Préparation

- Faire fondre les copeaux de savon dans l'eau bouillante
- Ajouter les ingrédients tout en mélangeant.
- Laisser refroidir
- Ajouter les HE.
- Transvaser dans votre contenant.

**Durée:** 10 min

**Coût:** environ 0.80 € pour 1l



# Sirop de Menthe

## Ingrédients

- 100 gr de feuilles de menthe
- 500ml d'eau
- 500gr de sucre
- 1 bouteille en verre d'1l

## Préparation

- Ramasser la menthe et garder que les feuilles.
- Faire bouillir l'eau, éteindre et y ajouter les feuilles.
- Laisser macérer 24h.
- Ajouter le sucre et laisser cuire doucement jusqu'à ce que tout le sucre soit fondu mais sans faire bouillir.
- Laisser refroidir, filtrer et mettre en bouteille.

**Durée:** 20 min

**Coût:** environ 1.30 € pour 1l