

Textes : La Marmotte Chuchote  
Dessins : La Marmotte Chuchote, Pixabay  
Photos : La Marmotte Chuchote  
Mise en page : La Marmotte Chuchote

Ce livret est distribué sous la licence Creative Commons  
CC-BY-NC-ND - Attribution - Pas d'utilisation  
commerciale - Pas de modification

Novembre 2018



# *Cocooning au coin du feu*



**Novembre 2018**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	<b>Novembre</b>				

# Mes idées pour novembre



Mes recettes de novembre à tester

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Mes idées pour novembre

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Mes notes pour novembre

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Mes notes pour novembre





Ce mois-ci, on fait le point sur les savons saponifiés à froid.

## Etape n°3 : Les savons saponifiés à froid

### La saponification à froid (SAF), qu'est-ce que c'est ?

La saponification est une réaction chimique entre des corps gras (des huiles en majorité) et de la soude ou de la potasse. Elle conduit à la fabrication de savon et de glycérine. Elle peut être réalisée à chaud comme pour le savon de Marseille ou d'Alep ou à froid. C'est à cette dernière technique que nous allons nous intéresser.

#### Les avantages de la SAF

- Les huiles et beurres ne sont pas chauffés donc ils gardent leurs propriétés.
- En sélectionnant les huiles et les huiles essentielles, les savons SAF sont aussi des soins.
- Ils sont doux pour la peau car ils sont en général surgras et riches en glycérine.
- Ils sont écologiques, sans produits chimiques superflus, biodégradables et nécessitent peu d'énergie.

#### Fabriquer son savon SAF ?

Pourquoi pas ? Il existe des tutoriaux sur internet. Soyez méticuleux.ses.

#### Où trouver des savons SAF ?

- Il existe de nombreux savonniers à travers toute la France. On peut facilement en trouver près de chez soi :
- Dans les magasins bios, les boutiques cosmétiques bios et/ou naturelles, les herboristeries, les boutiques zéro déchet.
  - Sur internet.
  - Sur les salons bios.

#### Pour tout le monde ?

OUI, il existe des savons sans huiles essentielles adaptés aux enfants et femmes enceintes.

#### Bien choisir son savon SAF

- Dans la liste des ingrédients, privilégier les huiles et les beurres végétaux. A éviter absolument : sodium tallowate, ce sont des graisses animales.
- Faire confiance aux petits savonniers.
- Repérer la mention "saponifié à froid", "Slow Cosmétique" ou les labels bios comme "Nature et Progrès".



1er  
NOV

## Journée mondiale végétane

Véganisme : les personnes végétanes ne consomment aucun produit d'origine animale. Leur alimentation est végétale et leur mode de vie exclut l'exploitation animale. Leurs vêtements sont d'origine végétale ou synthétique. Ils n'utilisent pas les produits testés sur les animaux et ils condamnent les divertissements utilisant des animaux.

- Je m'informe sur les alternatives végétanes (alimentation, vêtements, cosmétiques...).
- Je teste des recettes végétales.
- J'évite le cuir, la fourrure, la soie, la laine...
- J'utilise des cosmétiques non testés sur les animaux et fabriqués sans produit animaux.
- Je ne vais plus dans les cirques avec animaux, les zoos, les corridas, les delphinariums...

17-25  
NOV

## Semaine européenne de réduction des déchets

Pendant une semaine, partout en France, de nombreuses animations ont lieu autour de la réduction des déchets. A cette occasion, je réfléchis à ma production de déchets.

- Je privilégie le vrac dans les magasins spécialisés ou sur les marchés.
- J'utilise des cosmétiques solides ou je les fabrique.
- Je remplace le jetable par des alternatives durables (cotons démaquillants en tissu, sacs en tissus...)
- Je colle un stop pub sur ma boîte aux lettres.
- Je fais mon compost.

26  
NOV

## Journée mondiale sans achats

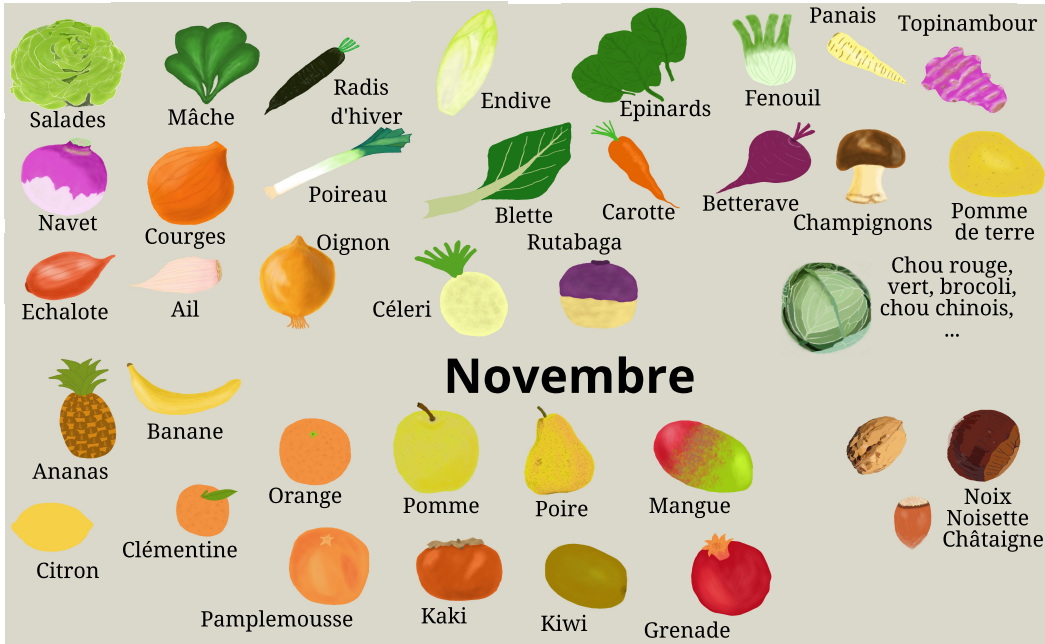
Notre surconsommation est responsable d'une part non négligeable de la pollution que l'on génère (gaz à effet de serre, déchets...).

- Je réfléchis à ma consommation de produits neufs.
- Je pense à l'achat de seconde main ou à la location pour les vêtements ou les outils de bricolage...
- Je répare au lieu de racheter des objets neufs.





# Fruits et légumes



## Novembre



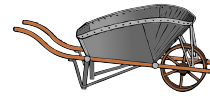
## Zoom sur les choux



Il existe une grande variété de choux : les choux pommés (vert, blanc, rouge, pointu...), les choux fleurs (chou-fleur, brocolis ou romanesco...), les choux de Bruxelles ou les choux chinois (pak choi, pe tsai, mizuna..) mais aussi le chou kale ou le chou perpétuel Daubenton.

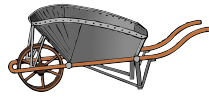
Riche en fibres, en calcium et en vitamine C, le chou se prête à de nombreuses préparations. Il peut se manger cru ou cuit et même se conserver très longtemps par lactofermentation : c'est la fameuse choucroute.

Quelques idées d'association : en salade, le chou rouge se marie très bien avec la pomme, en velouté n'hésitez pas à ajouter de la purée de cacahuète à une soupe de chou-fleur.



# Au jardin

## Planter des arbres



### A la Sainte-Catherine, tout bois prend racine!

L'automne est la période idéale pour planter arbres et arbustes. La plupart rentrent en dormance et les pluies d'automne et d'hiver permettront un meilleur enracinement mais pensez à les arroser les premières années, surtout l'été. C'est aussi la période pour planter les arbres à racines nues moins chers à l'achat.

### Comment bien choisir les arbres à planter?

- vérifier que la hauteur à maturité de l'arbre soit en accord avec la taille de votre jardin
- respecter les distances de plantation par rapport aux limites de propriété
- choisir des arbres adaptés à votre climat.
- planter des haies variées à destination des oiseaux et des insectes.
- penser aux arbustes palissés pour les petits espaces.



1	Fruits	2	Fruits	3	Fruits	4	Racines	5	Racines	6	Racines	7	Fleurs
8	Fleurs	9	Feuilles	10	Feuilles	11	Fruits	12	Fruits	13	Fruits	14	Racines
15	Racines	16	Fleurs	17	Fleurs	18	Feuilles	19	Feuilles	20	Feuilles	21	Fruits
22	Fruits	23	Racines	24	Racines	25	Fleurs	26	Fleurs	27	Feuilles	28	Feuilles
29	Fruits	30	Fruits	<b>Calendrier lunaire novembre</b>									



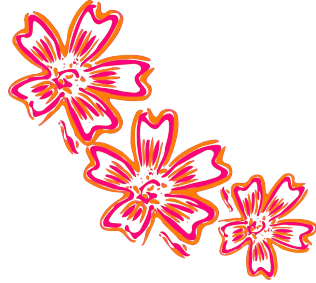
## Bricolage

### Des marques pages



Les fournitures :

- du carton d'emballage (paquet de gâteaux, de purée...)
- de jolies images de magazines
- 1 cutter
- 1 règle
- 1 crayon
- de la colle



Le montage :

- 1/ Découper dans le carton d'emballage, des bandes d'environ 18 cm sur 4,5 cm.
- 2/ Découper dans les magazines des bandes de la taille du marque-page.  
Remarque : Si le recto et le verso sont la même image, vous pouvez découper une image deux fois plus large et la plier en deux sur le marque-page.
- 3/ Coller les images sur le carton.
- 4/ Vous pouvez retailer le marque-page si le carton et les images ne sont pas parfaitement alignées.

**Votre marque-page est prêt.**



Vous pouvez agrémenter votre marque-page de pompons, de rubans ou de perles.



## Une idée recette pour novembre



### Petit épeautre aux légumes racines rôtis

Les ingrédients :

- 3 carottes
- 3 panais
- 4 navets boule d'or
- 1 betterave rouge de taille moyenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- sel, poivre

- 200g de petit épeautre



La recette :

- 1/ Eplucher et laver les légumes.
- 2/ Découper les carottes, les panais et les navets. Faire des morceaux de taille identique pour une cuisson uniforme.
- 3/ Dans un bol, ajouter l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Ajouter les carottes, les panais et les navets. Mélanger puis déposer sur une plaque de cuisson recouvert de papier sulfurisé.
- 4/ Découper la betterave en cubes de la taille des légumes précédents. Les ajouter au bol avec le reste d'huile parfumée aux herbes de Provence. Mélanger et déposer sur la plaque de cuisson.
- 5/ Cuire à 180°C pendant 45 à 60 minutes.
- 6/ Dans une casserole, cuire le petit épeautre dans l'eau salée pendant 20 minutes ou suivre les indications de votre paquet.
- 7/ Servir chaud. Vous pouvez arroser le petit épeautre d'huile de sésame grillé.





## Un bon livre

*Entre la fabrication du papier, l'encre utilisée et le transport, la production et la commercialisation des livres peut avoir un impact écologique important. Quelques idées pour lire écolo et pas cher!*

- Privilégier les livres éco-conçus (papier recyclé, encres végétales...).
- S'inscrire dans une médiathèque ou emprunter des livres dans une boîte à livres.
- Acheter de seconde main (Emmaüs, vide-grenier, certaines librairies...).
- Prêter ses livres à ses connaissances.
- Privilégier les éditeurs engagés et les librairies indépendantes.

**Liseuses, bonne ou mauvaise idée?**  
Bonne idée si vous dévorez plus d'une centaine de livres par an.



*Le troisième ingrédient indispensable pour un après-midi cocooning en plus d'un livre et d'une boisson chaude, c'est de se blottir sous un plaid au coin du feu. De la simple bougie à la cheminée, il existe une solution pour chacun.*

- Faire brûler une bougie.
  - La choisir sans paraffine, à la cire de soja ou d'abeille.
  - Privilégier les fabricants locaux.
  - Vous pouvez aussi la fabriquer.

**ATTENTION**  
Ne pas laisser brûler une bougie sans surveillance!

# Cocooning au coin du feu

## 3 ingrédients indispensables

## Une boisson chaude



*Pendant les journées grises et pluvieuses de novembre, j'aime passer mon après-midi avec un livre et une boisson chaude mais pas n'importe laquelle. Bio, locale, équitable? Tisane, thé, café? Comment choisir?*

- Opter pour les boissons locales et bios comme les tisanes, l'orgé (café à base d'orge) ou le sobacha (café à base de sarrasin).
- Pour le thé, le café ou le rooibos, les choisir bios et équitables. Pour ces trois boissons, il existe différentes provenances et saveurs. A vous de choisir.
- Tester le lait d'or à base de curcuma et d'autres épices et de lait végétal.

Choisissez votre boisson en fonction de votre humeur et n'hésitez pas à varier vos envies.



## Une bonne flamme



- Faire un bon feu dans sa cheminée ou dans son poêle.
  - Si ce n'est pas déjà fait, équiper votre cheminée d'un insert. Les foyers ouverts ne sont pas efficaces.
  - Choisir un bois de chauffage de qualité et local.
  - Pour les poêles à pellets, opter pour les pellets fabriqués à partir de déchets de scieries et la livraison en vrac.

