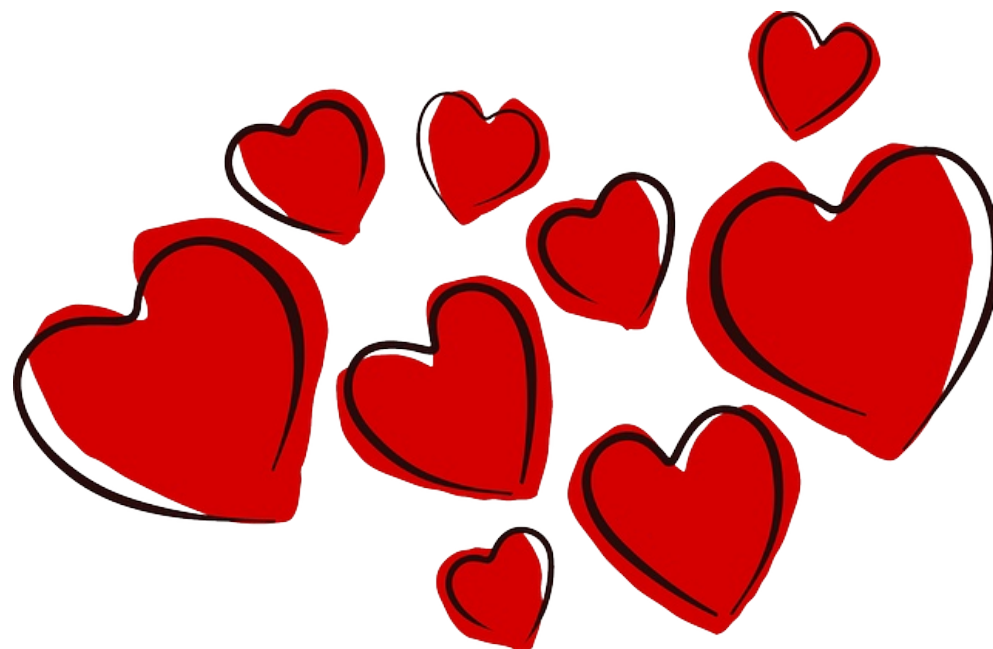


Réinventer la Saint-Valentin

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

Février 2019



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
Février						

Mes idées pour février



•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

Mes recettes
 pour la
 chandeleur / la
 Saint-Valentin

Mes idées sorties
 pour les vacances /
 les weekends de
 février

•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

Mes achats de
 graines pour
 l'année 2019



Etape n°6 : Les parfums naturels

Quelles différences entre parfums naturels et parfums classiques?

Les parfums classiques contiennent des nombreux ingrédients d'origine synthétique comme les muscs, les phtalates, les fixateurs... Les parfums naturels sont fabriqués à partir des matières premières naturelles comme les huiles essentielles, les absolus de fleurs... Cependant les parfums naturels ou bio peuvent contenir des allergènes.



Comment choisir son parfum ?

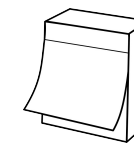
Parfum, eau de parfum, eau de toilette...

- **Parfum** : Fabriqué à partir de 20 à 40% de concentré de parfum. Le plus concentré et très persistant, quelques gouttes suffisent. Pour les grandes occasions.
- **Eau de parfum** : Deux fois moins concentrée que le parfum donc moins cher. Il peut s'utiliser quotidiennement.
- **Eau de toilette** : Peu concentrée, son odeur est fraîche et subtile et dure une demi-journée.
- **Eau de Cologne** : Créé au 18ème siècle, c'est le premier parfum. Peu concentrée, elle s'évapore rapidement. Elle est très abordable.

- **Le prix** : pour les parfums classiques, le prix est dû au marketing contrairement aux parfums naturels dont le prix est fixé par les matières premières plus onéreuses. Dans tous les cas, un parfum coûtera plus cher qu'une eau de parfum.
- **L'utilisation** : occasionnelle ou quotidienne ? L'eau de parfum ou l'eau de toilette peut se porter tous les jours contrairement au parfums à réserver aux grandes occasions ou aux soirées.
- **Sa personnalité** : Sensible aux odeurs, on peut opter pour des eaux de parfum, des eaux de toilettes ou des eaux de Cologne moins concentrées.

Se parfumer ou pas ?

A force de se parfumer, en utilisant parfois bien plus qu'il n'en faut, on ne sent plus l'odeur du parfum. Moins se parfumer ou moins souvent sera bénéfique pour vous et pour les autres.



2
FEV

CHANDELEUR

Sucrées ou salées, les crêpes sont traditionnellement dégustées à la Chandeleur. Même en tant que végétalien.ne, il est possible de se régaler avec des recettes 100% végétales.

Des idées recettes de crêpes végétaliennes :

- Crêpes toutes douces aux graines de sarrasin - Sarrasine Cuisine - <https://frama.link/e8mCRQpM>
- Crêpes végétales ultra faciles (avec ou sans gluten) - Antigone 21 - <https://frama.link/ReE8zzfX>
- Galette de blé noir - La France végétalienne - https://frama.link/qg4Y2_j6
- Idées de garnitures véganes pour crêpes salées et sucrées - La cuisine d'Anna et d'Olivia - <https://frama.link/7aHvs8mD>

3
FEV

JOURNEE INTERNATIONALE SANS PAILLE :

Les pailles en plastique sont devenues indispensables pour siroter un cocktail ou un soda. Cependant, comme de nombreux objets en plastique, elles finissent bien souvent dans les océans. Ingerées par les animaux, elles causent trop souvent leur mort.

8,8 millions de pailles jetées par jour en France, uniquement dans l'industrie de fast food. (Chiffres de l'association Bas les pailles)

Deux alternatives possibles : ne pas utiliser de pailles ou utiliser des pailles réutilisables, en inox par exemple.

Mi-
FEV

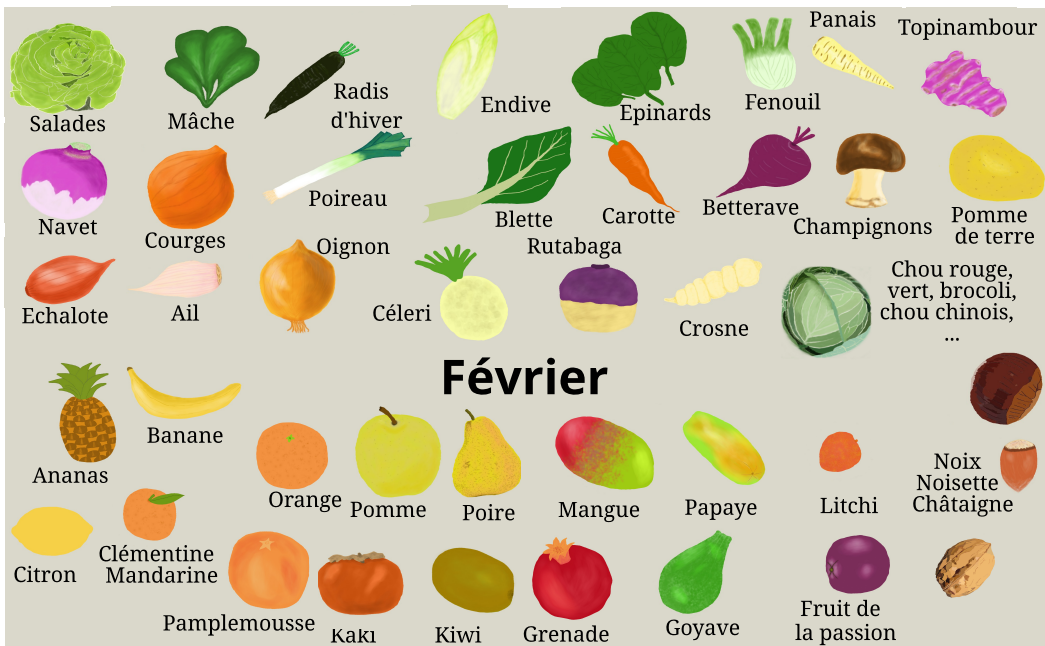
DEBUT DES VACANCES D'HIVER

Si vous passez vos vacances au ski, il est possible de rester écolo en continuant à appliquer les gestes écologiques de la maison. Mais vous pouvez aussi choisir une station labellisée Flocon Vert. Ce label est attribué sur des critères stricts comme la gestion des déchets ou de l'énergie. L'accessibilité et l'adaptation au changement climatique sont aussi évaluées.

En 2019, 6 stations sont labellisées Flocon vert.

Plus d'informations sur flocon-vert.org et mountains-riders.org

Fruits et légumes



Février



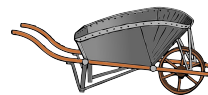
Zoom sur le kiwi



Le kiwi est un des rares fruits que l'on trouve en hiver avec les pommes ou les agrumes. Tout comme ces dernières, il est riche en vitamine C, bien utile à cette saison. Mais les kiwis poussent très bien dans la plupart des régions de France contrairement aux clémentines, oranges ou pomelos.

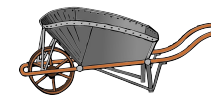
Il existe plusieurs variétés mais la plus connue est celle à chair verte. On peut trouver également des kiwis à chair jaune qui sont un peu plus sucrés.

Possédant de nombreux bienfaits (antioxydants, vitamines, fibres...), il se déguste généralement cru mais on peut l'incorporer à des gâteaux ou des salades.



Au jardin

Acheter ses graines



Si ce n'est pas déjà fait, il est temps pour vous de commander vos graines pour la nouvelle saison. En janvier vous avez fait le plan de votre potager, en février c'est le moment de faire le point sur les semences.

- Faites le bilan de vos graines qui vous restent des années précédentes. La quantité est-elle suffisante pour vos semis? Vous manque-t-il des variétés? Avez-vous envie de tester de nouveaux légumes?
- Si vous avez des doutes, tester la germination de vos graines dans un coin lumineux et chaud de votre maison. Un godet ou un pot de yaourt, un peu de terreau et d'eau et 10 graines par exemple.
- Privilégiez les semences bio et reproductibles : Kokopelli, Le Biau Germe, Germinance, Graines del País, Semailles, La Ferme de Sainte-Marthe, La Semence Bio...
- Pensez aussi au troc et à l'échange (associations, Incroyables Comestibles...)

1	2	3	4	5	6	7
Fruits	Fruits	Repos	Racines	Repos	Fleurs	Fleurs
8	9	10	11	12	13	14
Feuilles	Feuilles	Feuilles	Feuilles	Fruits	Racines	Racines
15	16	17	18	19	20	21
Racines	Fleurs	Repos	Feuilles	Repos	Fruits	Racines
22	23	24	25	26	27	28
Racines	Racines	Fleurs	Fleurs	Feuilles	Feuilles	Fruits

Calendrier lunaire février



Bricolage

Boîte pour graines et ses intercalaires



Les fournitures :

- Une boîte en carton
- De la colle
- Du kraft gommé ou du scotch large
- Du papier décoratif
- Un cutter
- Un crayon et une règle

Le montage :

Boîte à graines :

- 1/ Trouver un carton adapté à votre nombre de paquets de graines : un emballage de colis que vous avez gardé ou trouvé dans un magasin.
- 2/ Si le carton n'est pas assez haut, vous pouvez le réhausser en réunissant les rabas avec du kraft gommé ou du scotch large.
- 3/ Si le carton n'est joli, vous pouvez le recouvrir avec du papier : papier décoratif, feuilles de magazines, papier peint ou papier kraft.
- 4/ Facultatif : Ajouter des illustrations issues de catalogues de graines ou faites vos propres dessins.

Intercalaires :

- 1/ Mesurer la largeur et la hauteur intérieure de la boîte.
- 2/ Retirer 5 mm à la largeur mesurée pour que l'intercalaire s'insère bien dans la boîte.
- 3/ Ajouter 1 cm à la hauteur mesurée pour que l'intercalaire soit bien visible.
- 4/ Découper autant d'intercalaires que nécessaire.

Type de classement :

- 1 boîte pour les légumes - 1 boîte pour les fleurs
- 1 boîte pour les légumes d'hiver et 1 pour ceux d'été - 1 boîte pour les fleurs
- Classer les paquets par ordre alphabétique, par type (légumes racine / feuille...), par utilisation (fleurs à couper / pour la biodiversité), par famille (haricots, pois, salades, aromatiques...)



Une recette pour la Saint-Valentin



Muffins tout chocolat

Les ingrédients :

- 200 g de farine de blé T80
- 50 g de fécule de pommes de terre
- 50 g de sucre
- 40 g de cacao
- 10 g de poudre à lever
- 260 g de lait végétal (soja, avoine, riz...)
- 50 g d'huile de tournesol
- 100 g de pépites de chocolat



Temps de préparation : 10 min

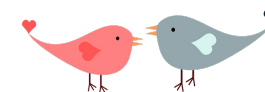
Temps de cuisson : 20 - 25 min

La recette :

- 1/ Préchauffer le four à 180°C.
- 2/ Mélanger la farine, la fécule, le sucre, le cacao et la poudre à lever.
- 3/ Ajouter l'huile et le lait végétal puis mélanger.
- 4/ Ajouter les pépites de chocolat et mélanger de nouveau.
- 5/ Remplir les ramequins au 2/3.
- 6/ Cuire à 180°C pendant 20 à 25 min suivant la taille et le type de ramequins.

Remarques

- Vous pouvez mettre un peu plus de sucre si vous avez l'habitude des desserts très sucrés.
- Si vous n'avez pas de pépites de chocolat, vous pouvez casser en petits morceaux une tablette de chocolat.



Réinventer la Saint-Valentin

Le 14 février, nous fêtons la Saint-Valentin. Il faut se l'avouer, cette fête est devenue commerciale. On peut la célébrer ou ne pas la célébrer, se dire qu'il n'y a pas besoin de date précise sur un calendrier pour déclarer son amour à sa moitié. Pourtant, avoir des rendez-vous dans l'année comme la Saint-Valentin permet de se poser des questions sur la société de consommation et montrer qu'il est possible de fêter la Saint-Valentin de façon simple en respectant ses convictions.

Des bijoux éthiques



L'extraction de l'or comme celle de tous les minerais entraînent de nombreuses pollutions et a un fort impact social sur les populations locales. Pourtant il est possible d'offrir des bijoux éthiques. Pour la Saint-Valentin et toute l'année :

- J'offre des bijoux labellisés Fairmined.
- J'offre des bijoux fabriqués à partir de métal recyclé.
- J'offre des bijoux fabriqués à partir de végétaux : bois, graines, tagua (ivoire végétal), capim dourado (or végétal).
- J'offre des bijoux fabriqués par des artisans locaux.



Le chocolat

En France, nous consommons 6,5 kg de chocolat par personne et par an. La culture du chocolat n'est pas exemplaire sur le plan social (travail des enfants) ou sur le plan environnemental (utilisation de pesticides). Pour la Saint-Valentin et tout l'année :

- Je privilégie le chocolat équitable.
- Je privilégie le chocolat bio.
- J'achète mon chocolat chez des artisans chocolatiers plutôt qu'en grande surface.
- Je découvre le chocolat cru ou le chocolat pur (100% de chocolat).



Des fleurs de saison

En février, il y a très peu de fleurs poussant en France. Les roses, stars de la Saint-Valentin, sont cultivées en Afrique ou en Amérique du Sud puis importées en Europe. De plus, elles sont arrosées de pesticides nocifs pour les ouvriers, les fleuristes et les personnes à qui on les offre. Pour la Saint-Valentin et toute l'année :

- J'achète des fleurs certifiées équitables.
- J'achète des fleurs certifiées bio.
- J'achète des fleurs de saison : iris, hamamélis, tulipes, pensées, amaryllis, perce-neige, camélia, jasmin, anémone, jacinthe, renoncule, hélébore...
- J'achète des fleurs locales.

Quelques idées supplémentaires pour la Saint-Valentin

- Un repas locavore
- Des muffins tout chocolat (voir recette p. 5)
- Un week-end dans un eco-lodge
- Un séance de spa
- Offrir (fabriquer) une bougie de massage
- Offrir un parfum naturel
- Offrir des graines de fleurs

