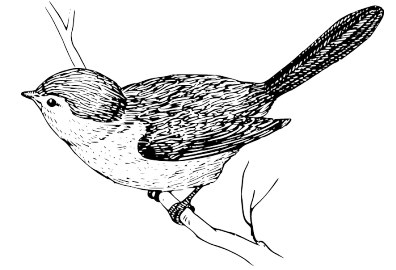


Mars 2019



Grand Ménage de Printemps

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

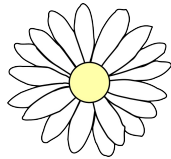
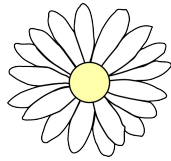
Ce livret est distribué sous la licence Creative Commons
CC-BY-NC-ND - Attribution - Pas d'utilisation
commerciale - Pas de modification

Mars 2019



1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

Mars



Mes idées pour mars



•
•
•
•
•
•
•
•
•

Mes idées recettes pour fêter le retour du printemps

Mes envies pour ce printemps

•
•
•
•
•
•
•

•
•
•
•
•
•
•
•

Mes grátitudes du mois de mars



Etape n°7 : Le liniment

Le liniment, késako ?



De son nom complet liniment oléo-calcaire, le liniment est un mélange à part égale d'huile et d'eau de chaux. Bien connu des jeunes parents pour soigner les érythèmes fessiers des bébés, il peut être aussi utilisé pour se démaquiller. Bon marché, facile et rapide à préparer, il a toute sa place dans la salle de bains.

La recette

Inutile d'acheter du liniment tout prêt, la recette prend 5 minutes à réaliser.

Ingrédients :

- 1 volume d'huile (olive, sésame, noyaux d'abricots, amande douce)
- 1 volume d'eau de chaux.

La recette :

- Verser le volume d'huile dans une bouteille ou un bol.
- Ajouter le même volume d'eau de chaux et mélanger vigoureusement.
- Si besoin verser dans une bouteille.

Conseils de préparation :

- Tous vos ustensiles doivent être désinfectés (avec de l'alcool à 70°) avant utilisation.
- Si vous faites le mélange directement dans une bouteille, par exemple de 100 mL, mettre 40 à 45 mL de chaque ingrédient.
- Préférez les huiles bio ou première pression à froid.

Conservation et conseils d'utilisation

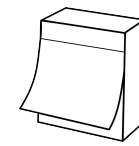
- **Le liniment peut se conserver deux semaines à l'abri de la chaleur et de la lumière donc préférez préparer que les quantités dont vous avez besoin (100 à 200 mL).**
- **Bien secouer le flacon avant usage.**
- **Utiliser avec une lingette en tissu.**

Usages

- Comme lait démaquillant.
- Comme lait de toilette pour les fesses de bébé.
- Hydrater les peaux sèches.
- Entretenir les cuirs.

Astuce

Après le démaquillage ou le nettoyage des fesses de bébé, utilisez une eau florale.



8
MAR

JOURNEE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Le féminisme et l'écologie ne sont pas si éloignés. On peut penser notamment à des femmes comme Hildegarde de Bingen, Rachel Carson ou Vandana Shiva... Dans les années 70, le mouvement écoféministe explore les similitudes entre le combat pour les droits de femmes et les combats écologistes. Il existe de nombreuses tendances mais dans tous les cas, c'est la lutte contre le patriarcat et le capitalisme, ces systèmes d'oppression des femmes et de destruction de la nature, qui regroupe toutes ces militantes.

Pour en savoir plus : Reclaim de Emilie Hache. Ce livre publié en 2016 est un recueil de textes écoféministes.

20-30
MAR

SEMAINE DES ALTERNATIVES AUX PESTICIDES

En 2019, c'est la 14ème édition de la semaine des alternatives aux pesticides. Depuis le début de l'année, la vente et l'usage des pesticides sont interdites pour les particuliers. A nous, maintenant de cultiver autrement notre potager et notre jardin d'agrément. Cette année, la biodiversité est à l'honneur.

N'hésitez pas à participer aux événements près de chez vous. La liste est disponible sur le site internet de la semaine des alternatives aux pesticides.

Rejoignez un programme de sciences participatives. Rendez-vous sur le site Vigie Nature pour trouver le programme qui vous plaît.

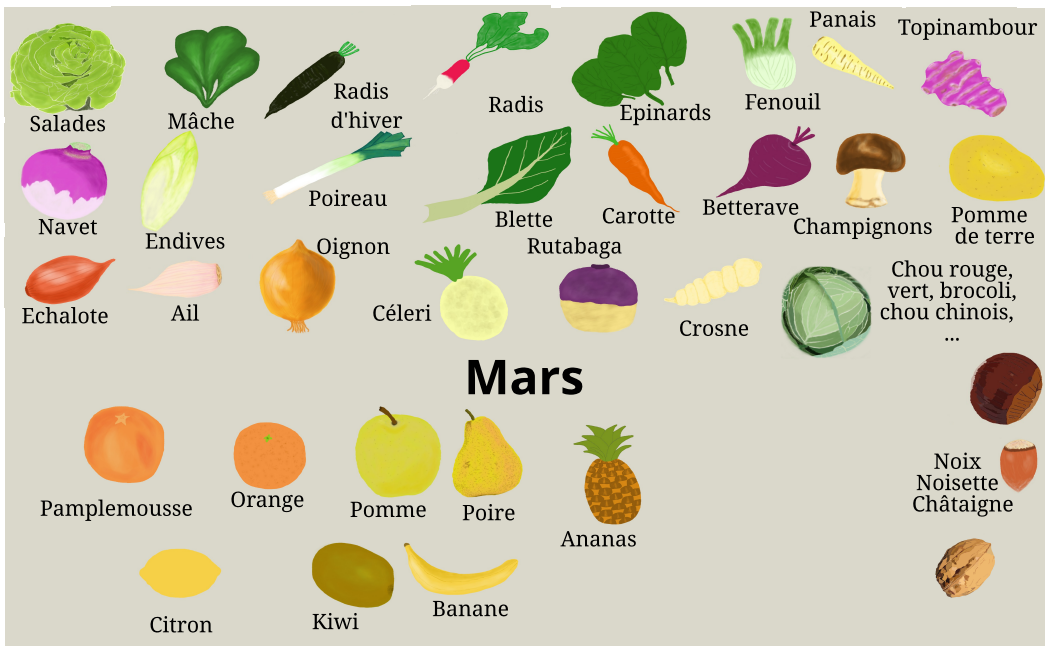
20
MAR

DEBUT DU PRINTEMPS

C'est le retour de printemps. La nature se réveille petit à petit. On découvre les premières fleurs, les insectes sont plus actifs. La douceur revient et nous incite à sortir pour profiter de la nature. Côté cuisine, les légumes primeurs et les légumes de printemps font leur retour sur les étals et on se régale des premiers radis.



Fruits et légumes



Mars

Zoom sur le radis rose



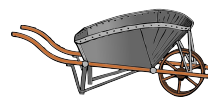
Semé dès le mois de février, le radis peut se récolter dès le mois de mars si les conditions sont favorables. Pour les récoltes précoces, on n'hésitera pas à les semer sous abri. Les semis et récoltes peuvent se poursuivre tout le printemps et en automne. En effet, il n'aime pas trop la chaleur. Sa culture est aussi bien adaptée aux balcons.

Les radis roses se mangent crus à la croque-au-sel ou dans des salades, des sandwiches ou à emmener pour les piques-niques. Mais on peut aussi les manger cuits, à la vapeur par exemple.

Rien ne se jette dans le radis car les fanes peuvent devenir des pestos, des veloutés ou des gratins.

Au jardin

Les alternatives aux pesticides



Comme depuis une dizaine d'années maintenant, au mois de mars, c'est la semaine des alternatives aux pesticides. Bonne nouvelle ! Depuis le 1er janvier, l'usage des pesticides est interdit aux particuliers. Il va falloir trouver des alternatives.

- Vous pouvez utiliser des méthodes naturelles vendues en jardinerie ou faire votre propre mélange à base de bicarbonate, de savon noir, d'huiles essentielles ou de plantes (ortie, tanaisie, ail...)
- Laissez faire la nature. Naturellement, des insectes se nourrissent d'autres insectes. Par exemple, les coccinelles et leurs larves s'attaquent aux pucerons.
- Attirer la biodiversité dans votre jardin en leur offrant le gîte et le couvert. Par exemple, en construisant des hôtels à insectes, en laissant des tas de bois, de pierres, en ne fauchant pas une partie de votre pelouse. Vous pouvez aussi planter des végétaux qui attirent papillons, abeilles et autres pollinisateurs.
- Placer des barrières physiques comme les filets anti-insectes.

1	2	3	4	5	6	7
Fruits	Repos	Racines	Repos	Fleurs	Fleurs	Feuilles
8	9	10	11	12	13	14
Feuilles	Feuilles	Feuilles	Fruits	Racines	Racines	Racines
15	16	17	18	19	20	21
Fleurs	Repos	Feuilles	Fruits	Repos	Fruits	Racines
22	23	24	25	26	27	28
Racines	Racines	Fleurs	Feuilles	Feuilles	Fruits	Fruits
29	30	31	Calendrier lunaire mars			
Repos	Racines	Racines				



Bricolage

Étiquettes pour le jardin

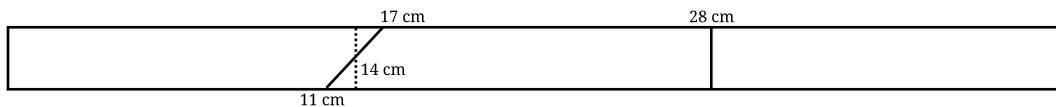


Les fournitures :

- Une cagette en bois.
- Un cutter de travaux.
- Une pince et un tournevis pour désosser la cagette.
- Un crayon et une règle.
- Du papier à poncer de grain intermédiaire.

La découpe :

- 1/ Désosser la cagette en prenant soin de ne pas trop abîmer les lames de la cagette.
- 2/ Récupérer les lames des côtés car elles sont plus épaisses.
- 3/ Dans le sens de la longueur, découper la lame en 4 bandes. Chaque bande mesure entre 1,5 et 2 cm.
- 4/ Faire des traits tous les 14 cm puis de chaque côté, sur un trait sur 2, faire des marques à 3 cm. Voir le schéma.
- 5/ Faire une première découpe en diagonale, puis une découpe droite et ainsi de suite. Voir le schéma.
- 6/ Poncer les étiquettes.



***Il vous suffit maintenant d'écrire
le nom de la plante au crayon de papier
et de planter vos étiquettes au potager.***

Remarque :

Vous pouvez aussi fabriquer des étiquettes à fixer sur des baguettes de bois ou de bambou. Il suffit de découper des rectangles d'environ 4 sur 7 cm. Percer un petit trou avec une perceuse et l'accrocher avec un fil de fer.



Une recette pour Mardi-Gras



Bugnes lyonnaises

Les ingrédients :

- 250 g de farine de blé T65
- 40 g de sucre
- 2 CC de fécule de maïs
- 10 g de poudre à lever
- 1 petite pincée de sel
- 1 CC de bicarbonate de soude (alimentaire)
- 40 g d'huile de tournesol
- 70 g de lait végétal
- 30 g de purée de pommes
- 1 CS de jus de citron
- 1 petite CS de poudre d'agrumes
- de l'huile de friture
- du sucre glace

Temps de préparation : 10 min
Repos : 1 heure



CC: cuillère à café
CS : cuillère à soupe

La recette :

- 1/ Mélanger l'huile, le lait végétal, le sucre, la purée de pommes et le jus de citron.
- 2/ Dans un autre récipient, mélanger la farine, la fécule de maïs, la poudre à lever, le bicarbonate de soude, le sel et la poudre d'agrumes.
- 3/ Faire un puits. Ajouter le liquide et pétrir la pâte pour obtenir une consistance souple (type pâte brisée).
- 4/ Couvrir d'un linge et laisser au repos une heure.
- 5/ Étaler la pâte sur une épaisseur de 2-3 mm et découper des rectangles de 3 sur 4 cm environ.
- 6/ Faire chauffer l'huile de friture à environ 200°C.
- 7/ Plonger la bugne dans l'huile très chaude et la retourner régulièrement, quand elle remonte à la surface, pendant 30 à 45 secondes.
- 8/ Egoutter sur du papier absorbant et saupoudrer de sucre glace.

Remarques

- Utiliser un sucre glace contenant de la fécule uniquement.
- Vous pouvez utiliser de l'huile de tournesol pour la friture.

Grand Ménage de Printemps

Avec l'arrivée du printemps, des journées plus chaudes et du soleil, nous avons envie d'amener le renouveau dans notre maison. En hiver, nous sortons moins, nous vivons plutôt recroquevillé.e.s dans notre chez-nous. La motivation pour faire un grand ménage dans la maison n'est pas là tant les journées sont grises et pluvieuses. A quoi bon tout nettoyer de fond en comble si la saleté revient au bout de deux jours. Pourquoi ne pas profiter des journées plus longues pour faire le tri et apprendre à faire le ménage en mode écologique et économique.



Un grand tri

Je ne vous le dirai jamais trop, nous possédons trop d'objets, parfois en double voire en triple. La publicité et le mode de vie véhiculé par les réseaux sociaux nous poussent à la consommation. Pourtant avoir trop n'est pas souhaitable alors nous pouvons :

- trier nos vêtements d'hiver et ne garder que ceux que nous avons portés et aimés. Pensez à donner vos vêtements en surplus.
- Trier livres, revues, CDs, DVDs...
- Jeter nos produits cosmétiques périmés ainsi que les médicaments (à retourner en pharmacie).
- Trier en donnant, recyclant un objet par jour trouvé dans notre logement ou pour les plus téméraires, jouer au minsgame : sortir de sa maison autant d'objets que le numéro du jour (1 objet le 1er du mois, 15 objets le 15ème jour).



C'est le moment de penser à

- Laver rideaux et voilages.
- Laver les couvertures.
- Laver les housses de canapés et de coussins.
- Nettoyer votre VMC.
- Nettoyer votre hotte.
- Nettoyer et dégivrer le réfrigérateur et le congélateur.
- Vérifier (et changer) les piles de vos alarmes incendie.



Des produits ménagers sains



La publicité nous vend des lessives qui lavent plus blanc que blanc, une multitude de produits ménagers qui n'ont qu'une fonction : un produit pour laver le frigo, un produit pour laver les sols carrelés et un autre pour le parquet. Mais nous n'avons pas besoin de tout ça. Quelques produits suffisent et sont multiusages.

Le vinaigre blanc

- A la place de l'adoucissant dans le lave-linge.
- Comme liquide de rinçage dans le lave-vaisselle.
- Pour enlever les traces de calcaire.
- Comme nettoyant pour les vitres (1/2L de vinaigre et 1/2L d'eau).
- Pour nettoyer les parois des toilettes.

Savon noir, savon de Marseille

- Pour fabriquer son liquide vaisselle.
- Pour fabriquer sa lessive.
- Pour laver ses sols.
- Pour entretenir les surfaces.
- Comme insecticide.

Bicarbonate de soude

- Désodorisant.
- Pour nettoyer les brosses à cheveux.
- Comme assouplissant.
- Pour récupérer.

Retrouvez des recettes sur le blog et ailleurs sur internet



Lire les précautions d'emploi des produits avant usage