Les Fiches Recettes

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

Désodorisant naturel pour la maison

Ingrédients

2 C à café de bicarbonate de soude

1 verre d'eau 30 cl

10 gouttes d'huile essentielle de votre choix

Bicarbonate de soude : absorbe les odeurs
Huiles essentielles : en plus de leur odeur, elles possèdent différentes vertus.
- Citron/ pamplemousse : rafraîchit l'air de la maison, élimine les virus et bactéries
- Lavande : antibactérienne, antiseptique, antivirale
- Eucalyptus (globulus) : nettoie, désinfecte et apporte un parfum frais
- Tea-tree : désinfecte et combat les moisissures, assainit l'air

Utilisation
à diffuser dans l'air ambiant, dans les pièces nécessitant d'être désodorisées mais également sur les tapis, moquettes, textiles...

Matériel
Vaporisateur de récupération

Préparation
Mélanger le bicarbonate de soude, l'eau et les goutes d'huiles essentielles. Laisser le bicarbonate se dissoudre.
Verser le tout dans un vaporisateur.

Où trouver les ingrédients ?
Bicarbonate de soude : magasin d'alimentation, droguerie
Huiles essentielles : pharmacie, magasin bio, jardinerie

TOUSECORESPONSABLES
métropole GrandNancy
www.grandnancy.eu

Les Fiches Recettes

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

Nettoyant pour les vitres

Ingrédients

1 1/2 verre d'eau 40 cl

5 cl d'alcool ménager

5 cl de vinaigre blanc

1 C à soupe de fécule de maïs

8 à 10 gouttes d'huile essentielle de citron, menthe ou lavande (facultatif)

Utilisation
Pulvériser sur les carreaux, et frotter à l'aide d'une microfibre ou du papier journal.

La fécule de maïs est importante : c'est l'agent qui élimine les traces sur les vitres

Matériel
Vaporisateur de récupération

Préparation
Verser le tout dans votre vaporisateur.
Bien secouer, afin que tous les ingrédients se mélangent bien.

Où trouver les ingrédients ?
Alcool, vinaigre blanc et fécule : en grande surface et magasin d'alimentation
Huiles essentielles : pharmacie, magasin bio, jardinerie

TOUSECORESPONSABLES
métropole GrandNancy
www.grandnancy.eu

Les Fiches Recettes

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

Désodorisant d'intérieur

Ingrédients

1 sachet d'Agar-agar (1 g)

1/4 d'un pot en verre de vinaigre blanc

3/4 d'un pot en verre d'eau chaude

15 à 30 gouttes d'huile essentielle de votre choix

Utilisation

Dans l'endroit de votre choix, placer le petit pot en verre, couvercle ouvert. S'il n'y a plus d'odeur, mélanger avec une cuillère et rajouter des huiles essentielles.

Matériel

Casserole ou bouilloire, pot de bébé en verre

Préparation

Faire chauffer l'eau, incorporer l'Agar-agar et mélanger quelques minutes puis ajouter le vinaigre blanc. Remplir le petit pot et ajouter les huiles essentielles. Laisser refroidir.

Où trouver les ingrédients ?

Agar-agar : magasin d'alimentation (rayon sucre et/ou préparation de gâteaux)
Vinaigre blanc : magasin d'alimentation, droguerie
Huiles essentielles : pharmacie, magasin bio, jardinerie

TOUSECORESPONSABLES
métropole GrandNancy
www.grandnancy.eu

Les Fiches Recettes

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

Lessive

Ingrédients

1 C à soupe de savon de Marseille

1 C à café de bicarbonate de soude

1 C à café de cristaux de soude

2 verres d'eau chaude

10 gouttes d'huile essentielle de tea tree, citron ou lavande

Utilisation

Avant chaque utilisation, secouer pour que la lessive redevienne lisse. Si elle vous semble trop épaisse, vous pouvez la rediluer avec de l'eau tiède.

- *Cristaux de soude : dégraissants et désodorisants, ils neutralisent l'effet calcaire de l'eau*
- *Bicarbonate de soude : assouplit et neutralise les odeurs*
- *Huiles essentielles (facultatif) : désinfectants puissants, parfum*

Matériel

Casserole ou bouilloire, saladier, bidon de lessive ou bouteille, entonnoir

Préparation

Faire bouillir l'eau, hors du feu ajouter le savon de Marseille tout en mélangeant, ajouter le bicarbonate de soude et les cristaux de soude, mélanger.
Attendre quelques minutes et ajouter les huiles essentielles.
Transvaser dans un gros récipient, secouer.

Où trouver les ingrédients ?

Savon de Marseille : magasin de bricolage
Bicarbonate de soude : magasin d'alimentation, droguerie
Cristaux de soude : magasin de bricolage
Huiles essentielles : pharmacie, magasin bio, jardinerie

TOUSECORESPONSABLES
métropole GrandNancy
www.grandnancy.eu

Les Fiches Recettes

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

Poudre lave-vaisselle

Ingrédients

1 C à soupe de cristaux de soude

1 C à café de bicarbonate de soude

1 C à soupe d'acide citrique

- *Cristaux de soude : dégraissent et nettoient*
- *Acide citrique : anti-calcaire*
- *Bicarbonate de soude : anti-calcaire et abrasif, il permet d'enlever de manière efficace les saletés*

Utilisation

Mettre une cuillère à soupe de poudre dans le bac de votre lave-vaisselle.
Astuce : ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc dans le bac de rinçage fera briller votre vaisselle.

Matériel

Saladier, boîte hermétique / bocal en verre

Préparation

Dans un récipient qui se ferme, mélanger les cristaux de soude, l'acide citrique et le bicarbonate de soude.

Où trouver les ingrédients ?

Cristaux de soude : magasin de bricolage
Acide citrique : magasin de bricolage
Bicarbonate de soude : magasin d'alimentation, droguerie

TOUSECORESPONSABLES
métropole GrandNancy
www.grandnancy.eu

Les Fiches Recettes

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

Pierre blanche

Ingrédients

3 C à soupe de bicarbonate de soude

3 C à soupe de liquide vaisselle ou savon noir

6 C à soupe de blanc de Meudon

Gouttes d'huile essentielle de citron (+ gouttes d'huile essentielle de tea tree ou niaouli pour la rendre bactéricide)

Mode d'emploi

En intérieur : *plan de travail, casseroles au fond brûlé, plat très sale, porte de four encrassée, plaque de cuisson vitrocéramique/induction, éviers, lavabo, semelle de fer à repasser. Pour redonner de la brillance aux métaux (bronze, chromes, inox, argent).*

En extérieur : *mobilier de jardin en pvc, outils, jantes de voiture, chromes de moto, semelle de basket.*

Utilisation : Mouiller l'éponge*. La frotter sur la pierre pour bien l'imprégner. Nettoyer la surface. Rincer abondamment (afin d'éviter les traces blanches). Essuyer avec un chiffon propre.

** Pour plus de précision et à la place de l'éponge, il est possible d'utiliser d'autres accessoires comme une brosse à dents.*

Matériel

Saladier, boîte hermétique, éponge.

Préparation

Mélanger les poudres, ajouter le liquide vaisselle ou savon noir, former une pâte épaisse, mettre dans le pot et laisser sécher ouvert plusieurs jours.

Où trouver les ingrédients ?

Blanc de Meudon : magasin de bricolage (rayon plâtre)
Bicarbonate de soude : supermarché (rayon sel et épices)
Huiles essentielles : jardinerie, pharmacie, magasin bio

TOUSECORESPONSABLES
métropole GrandNancy
www.grandnancy.eu

Les Fiches Recettes

C'EST MOI QUI L'AI FAIT

Nettoyant Multi-usages

Ingrédients

1 C à café de savon noir liquide

La moitié d'un verre de vinaigre blanc

1 verre d'eau chaude

10 gouttes d'huile essentielle de votre choix

Utilisation
Cuisine, salle de bain, WC...
Ce nettoyant sert à récurer toutes les surfaces !

Matériel
Pot, fourchette, bouteille, bocal hermétique.

Préparation
Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette, verser le tout dans une bouteille. Secouer avant chaque utilisation !

Où trouver les ingrédients ?
Vinaigre blanc : grande surface
Savon noir : grande surface, magasin de bricolage
Huiles essentielles : pharmacie, jardinerie et magasin bio

TOUSECORESPONSABLES
métropole GrandNancy
www.grandnancy.eu