Comment cuisiner les abricots ?

Un billet d’astuces et idées recettes pour cuisiner les abricots et se régaler de saison. Recettes faciles et délicieuses !

Salade d’artichauts rôtis et pois chiches

Bonjour à toutes et tous,
A force de battre la campagne à pied et à vélo, j’ai noté plusieurs incontournables dans les jardins de la région. Le premier point incontournable est la présence d’un potager

---

Balade Botanique – Cultivons les champs (Juin 2021)

Bonjour à tous et toutes,
Alors que l’été calendaire est arrivé, que diriez vous d’une petite balade botanique à la découverte des plantes de nos campagnes. En fait, je vous propose ici une « édition spéciale » des balades botaniques.

Croque jambon cru, pesto, mozzarella

Bonjour à toutes et tous
Même s’ils ne sont pas des fans frénétiques de foot, mes gourmands ont décidé de profiter de l’Euro et de « zieuter » l’ensemble des matches de l’équipe de France

Couscous en petits pains

Bonjour à toutes et tous
Alors que la période des confinements semble s’éloigner – du moins pour l’été – cela m’arrive de repenser à ces moments et en particulier à mars-avril 2020.

Randonnée entre cascade et torrent (Lesponne, Hautes Pyrénées)

Bonjour à toutes et tous,

Alors que la période et la météo se prêtent à l’évasion , je vous retrouve pour partager avec vous une jolie randonnée en

montagne réalisée il y a quelques temps.

Gâteau cerises amandes, façon gâteau au yaourt

Bonjour à toutes et tous
Les cerises sont enfin arrivées sur les étals du Gers. Mais cette année, suite à l’épisode de gel d’Avril, elles sont particulièrement chères.

Le Zéro Déchet dans la salle de bain : retour d’expérience

Bonjour à toutes et tous,

C’est en discutant « zéro déchets » avec l’un(e) d’entre vous sur un des derniers billets que le concept de ce billet c’est imposé. Nous faisons tous des efforts pour réduire nos déchets et sommes preneurs des essais, retour d’expérience des autres. La « salle de bain » étant un lieu où ma maisonnée a fait pas mal de changements, un point d’étape peut se montrer pertinent pour partager. Voici nos retour d’expérience, n’hésitez pas à l’utiliser en base pour discuter.

Zéro déchet
dans la salle de bain :
3 ans après
© Au Fil du Thym

La démarche

Après la cuisine, la salle de bain est un haut lieu de forte consommation de produits contenus dans des emballages non recyclables. Il nous est donc paru évident que nous pouvions faire des améliorations importantes en remplaçant nos produits habituels par des produits « moins de déchets ». On s’est fixé des règles de cette transition « zéro déchet salle de bain » : des changements progressifs, chacun à son rythme, chacun selon ses possibilités. Les premiers petits gestes ont été décrits dans ce billet. Après plusieurs années (3) après, voici où nous en sommes.

Geste 1 : Remplacer gels douche et shampoings-gels par savons et shampoings solides

Un de nos premiers changements « zéro déchet salle de bain » a été de remplacer les gels douches et shampoings « gels » par des **préparations solides**. Pour les savons, il n’a pas été compliqué de trouver un fournisseur, nombres artisans commencent à en vendre sur les marchés. Pour le shampoing, nous n’en avons trouvé que dans les grandes enseignes « bio ».

Globalement, la transition a été vite faite et sans mal : l’ acceptation des produits, il a juste fallu un peu de « réglages » sur l’utilisation du shampoing solide afin d’utiliser la bonne dose. Personnellement, j’ai même trouvé

que les cheveux se portaient mieux en passant au shampoing 100% solide. Cela a été plus compliqué pour un (sur 4), qui a eu beaucoup de mal à trouver un savon qui lui convienne. La plupart des savons classiques lui laissent une sensation de tiraillement. Il lui a fallu découvrir au hasard d'un marché, un savon « riche » au lait d'ânesse, qui cette fois a permis le remplacement.

Geste 2 : Remplacer les lingettes par du durable

Sur ce point, partie était gagnée d'avance car nous en utilisions très très peu. Les dernières ont vite été remplacées par le combo gant de toilette + serviette éponge. On s'en porte tout aussi bien.

Geste 3 : Remplacer le déodorant « bombe »

Le sujet du déodorant bombe a été compliqué. De mon côté, les déodorants solides ne m’ont pas du tout convenus : souvent trop agressifs, ils finissaient par m’irriter la peau. J’ai trouvé mon bonheur dans un déodorant « spray » avec un bocal en verre (en photo, lien site web de la marque si jamais cela vous intéresse), qui est recyclable ou réutilisable. (Personnellement je le recycle pour les huiles macérées). Mais tout le monde n’a pas encore trouvé chaussure à son pied.

Geste 4 : Remplacer ou limiter les crèmes en conteneurs non recyclable

Les crèmes cosmétiques (surtout celles pour nous, mesdames) ont souvent le grand défaut d'être contenues dans des emballages petits formats et non recyclables. Cela n'a pas été simple de remplacer ces éléments par des alternatives peu de déchets mais j'ai fini par trouver des crèmes placées dans des pots en verre. (boutique bio ou artisan. Le pot est recyclable

ou ré-utilisable.

Geste 5 : Passer au dentifrice solide et à la brosse à dent recyclable

Entre la brosse à dent en plastique et les dentifrices sont contenus dans des emballages plastiques non recyclables, il y avait de quoi faire sur ce poste.

Côté dentifrice, certains ont vite trouvé le produit qui remplace. On saluera particulièrement les dentifrices « sucettes » qui amusent les plus jeunes. De mon côté, cela a été une « bataille » pour trouver un dentifrice qui me convienne. En effet, la plupart sont assez agressifs et je me retrouvais avec des petits saignements de gencives gênants. Au bout de 2 ans, j’ai fini par trouve une marque de dentifrice en pâte qui soit suffisamment douce pour convenir.

Côté brosse à dent, après avoir expérimenté différentes brosses à tête plastique changeable, on a découvert celles en bambou. Comme une grande marque s’y est mise, on peut y accéder même en habitant à la campagne. Le manche des brosses une fois débarrassés des poils, sont recyclés en « marque semis » dans le potager

Geste 6 : Remplacer la parapharmacie de « bobologie » par du naturel

On y pense jamais, mais tout ce qui est parapharmacie a le mauvais goût de se trouver en contenants plastifiés souvent sur-emballés. J'évoque ici les sprays anti-piqûres d'insectes, les pommades anti-rhumes, les crèmes après soleil, etc. Après quelques recherches et quelques tests du côté des remèdes à base de plantes, nous avons fini par en remplacer une bonne partie par du « fait maison » avec l'alternative des baumes huileux, composés de cire d'abeille et de macérât de plantes. Les macérats sont simplement des plantes (fleurs le plus souvent) laissées marinées dans de l'huile longtemps. Le baume se constitue en ajoutant de la cire d'abeille fondue et du conservateur. Sur ce sujet, la réussite à été au-delà de

mes espérances

Dans mes favoris, il y a :

- L’huile de Saint Jean (Millepertuis) pour les coups de soleil (qui remplace l’après soleil)
- L’huile ou baume de plantain pour les piqûres d’insectes
- Le baume d’achillée millefeuille pour les petites griffures

il faut bien se rappeler à chaque moment de l’année quand et où faire sa cueillette de plante, mais franchement, on y prend goût.

Des Fait maison huile et baume pour petits bobos

Geste 7 : Les protections féminines lavables

En étant franche, même si j’avais étiqueté ce geste dans le « top pratique écolo », j’ai mis du temps avant de pouvoir remplacer des protections jetables par des lavable. J’avais un a priori de saleté voir de dégoût qui me gênait vraiment pour avancer…

Et puis, un jour je me suis souvenue de ma grand-mère qui me racontait que quand elle était jeune, il y avait du linge spécifique qui était lavé à chaque fois et qu’on « ne s’en portait pas plus mal ». Ce souvenir m’a fait un « déclic » et j’ai pu remplacer par des protections lessivables qui se clipsent sur la lingerie. Effectivement, après usage, il suffit d’un coup de rinçage à l’eau chaude, un coup de lessive, c’est tout aussi propre, et on en parle plus. Avec le recul, j’en suis même arrivée à me demander comment on a fait pour oublier les protections lavables…

Geste 8 : Le nettoyage de la salle de bain avec des produits fait maison.

Dernier petit geste que nous avons réalisé : supprimer tous les produits de nettoyage spécifiques salle de bain par des produits basiques ou home made. Mon « nettoyant multi-surfaces » marche très bien du sol au plafond, le vinaigre blanc ou le vinaigre d’orange fait des miracles sur le tartre et un peu d’huile de coude débouche les siphons bloqués. Ce fut encore quelques flacons plastique en moins dans la poubelle.

Décapant Orange zéro déchet

Bilan après trois ans de zéro déchet

De notre démarche « zéro déchet salle de bain », j’en tire la conclusion qu’il ne faut pas croire les sirènes des « influenceurs » qui annoncent que tout changer est simple. En effet, il faut prendre le temps de trouver chaque produit qui convient et les raisons peuvent être très différent de celles d’un autre (l’autre pouvant être le conjoint , l’amie, les enfants..) . Même si une marque est promue comme « top », elle peut tout à fait ne ne nous convenir, et il faut chercher plus loin. Néanmoins, cela vaut le coup de s’accrocher, chercher encore, jusqu’à trouver la bonne préparation.

Au global, nous voyons plusieurs avantages. Certes les déchets issus de la salle de bain se comptent aujourd’hui sur les

doigts d’une main, mais nous avons gagné bien plus :

- Les produits durent plus longtemps, donc nous avons beaucoup moins de contraintes de recharges (autant dire qu’on a apprécié lors des confinements…),
- Les produits « zéro déchet » sont globalement plus simples, plus naturels, avec nettement moins d’ingrédients incompréhensibles,
- On a regagné énormément de place dans la salle de bain (comme dans la valise des vacances): ma trousse personnelle se limitant quasiment à une pochette. (Ca m’amuse toujours en déplacement pro. quand je vois la place qu’elle prends chez les messieurs..)

Voilà, un retour d’expérience sur cette transition « zéro déchet salle de bain » après quelques années.

Et vous ? Vous êtes vous aussi lancé(e)s ? Quel a été votre parcours ? Avez-vous des astuces à partager ?

Bonne journée !