

# DIY – Bouillotte sèche aux noyaux de cerise (zéro déchet)

Bonjour à tous et toutes,

Je me permet de hâter légèrement une publication... car cette idée récup / zéro déchet est tout à fait d'actualité avec le temps des cerises que nous traversons. J'espère que cela ne vous ennue pas ☐

Voyez-vous, à force de m'intéresser aux petits gestes [zéro déchets](#), dès qu'un « objet » rejoint la poubelle ou le compost, je me pose la question « *N'aurais-je pas pu le (re)valoriser ?* ». En temps normal, je regarde d'un œil circonspect pots de yaourt (plastiques) ou certains emballages cartons que j'adorerais ré-utiliser... Mais en cette saison, ce sont surtout les noyaux de fruits qui attirent mon attention. Abricots, cerises... Vous devez bien connaître tous ces petits tas qui s'accumulent dans les assiettes à force de consommation/cuisine gourmande.

L'autre jour, en « reluquant » nos petits tas de noyaux de [cerises du dîner](#), je me suis souvenue d'avoir aperçu dans un magasin « Nature » (&D\*\*, pour ne pas le citer), des bouillottes sèches aux noyaux de cerises. Elles étaient écologiques, recommandées pour les petits bobos du quotidien, et faciles d'utilisation. Version maison, cela me sembla aisément réalisable : deux bouts de tissus, des noyaux bien nettoyés, et hop le tour est joué..

## **Ringarde la bouillotte ?**

Éloignez de vos esprits l'idée d'une bouillotte est l'apanage des frileux en tous genre, qui la placent dans leur lit pour réchauffer pieds et corps. La bouillotte ne sert pas qu'en hiver pour se réchauffer. En fait, elle a deux vertus thérapeutiques (et j'écris sous contrôle d'un soignant ☐ ) :

1. En cas de mal de dos (lombaires, muscles tendus), elle permet (souvent) de diminuer la douleur. En effet, la chaleur améliore la circulation sanguine, favorise l'oxygénation des tissus et facilite l'élimination des toxines. Elle détend également les muscles, ce qui peut réduire la douleur. Il existe de nombreux patchs chauffants (jetables) vendus en pharmacie, de bonne efficacité pour l'après effort ou le mal de dos chronique. Une bouillotte fonctionne exactement sur le même principe ( tant qu'elle est chaude ).
2. C'est (souvent) un excellent antidouleur digestives : En cas de problèmes de ballonnements ou de constipation notamment, elle permet d'améliorer le transit, diminuer les ballonnements et diminuer la douleur. A vrai dire, à la maison, on en utilise souvent pour les petits pépins de cet ordre, ce qui nous évite très souvent de passer par la case « médicament ».

## ***Retour aux cerises***

Bref, avec mes petits tas de noyaux de cerise – et d'autres tas capitalisés depuis quelques semaines – j'ai donc réalisé une petite bouillotte sèche. Le principe est simple :

- Des noyaux décapés de toute matière de cerise puis soigneusement séchés
- Une pochette en tissu épais (j'ai utilisé un bout de feutrine) pour isoler légèrement au contact des noyaux chauds.
- Une pochette « décorative » à velcros
- Et voilà la bouillotte

Elle se chauffe au micro-ondes par plages de 30s ou 10 minutes au four à 100°C-120°C.

La saison des cerises battant son plein, j'aimerais vous partager cette idée/tutoriel « zéro déchet » pour revaloriser les noyaux de cerises. Et franchement, je vous conseille la bouillotte pour les petits pépins du quotidien ☐

~~



~ BOUILLOTTE AUX  
NOYAUX DE CERISE ~

~~

## Tutoriel : Bouillotte sèche aux noyaux de cerises

### Matériel

- 1 morceau de tissu épais (ici feutrine (\*\*)) de 20cm\*40cm
  - 1 morceau de tissu décoratif de 22cm\*45cm
  - 1 bout de velcros de 20 cm de longueur
  - Fil, aiguille, ciseau
  - [» nombreuses recettes gourmandes aux cerises](#) pour augmenter votre stock
-