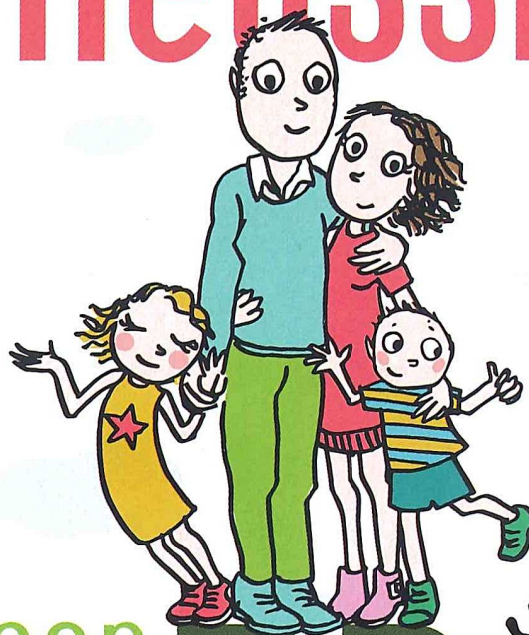


Le kit des bons plans !

Réussir



Mon ménage

Ma cuisine

Ma salle de bains

Mon enfant

Mon jardin

Mes astuces

mon
ZÉRO
déchet

Une initiative d'  **Intradel** et de votre commune

www.intradel.be



15 minutes
PRÉPARATION

500 ml
QUANTITÉ

0,80€*
COÛT

Réussir mon gel anticalcaire

Tuto sur : intradel.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Province de Liège

Zéro plastique !

Faire son gel anticalcaire maison, c'est éviter au moins **21 tonnes de déchets plastiques par an**** en Province de Liège.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bidon de gel anticalcaire de 500 ml par ménage par an.

Réussir mon gel anticalcaire

Ingédients pour 500 ml

- 300 ml de vinaigre blanc
- 200 ml d'eau du robinet
- 5 g de gomme de guar ou 3 g d'agar-agar (gélifiants)

Matériel

- une balance de précision
- un bol doseur
- un saladier (résistant à la chaleur)
- un fouet
- un mixer plongeant
- un flacon de récupération (de type nettoyant WC, anticalcaire ou liquide vaisselle)
- une étiquette

Préparation

1. Faire bouillir l'eau.
2. Dans le saladier, mélanger le vinaigre blanc et le gélifiant.
3. Ajouter l'eau bouillante.*
4. Mixer le tout et laisser refroidir.
5. Bien nettoyer le flacon de récupération et y verser le mélange.
6. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

* En cas d'utilisation de l'agar-agar, porter le mélange à ébullition durant 30 secondes.

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Appliquer sur la surface à nettoyer (WC, robinet, pommeau de douche, paroi de douche, etc.).
- Laisser agir au moins 10 minutes.
- Frotter et rincer.





15 minutes
PRÉPARATION

2 semaines
REPOS

1 litre
QUANTITÉ

1€*
COÛT

Réussir mon nettoyant multusage aux agrumes

Tuto sur : intradel.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Province de Liège



Zéro plastique !

Faire son nettoyant multusage maison, c'est éviter au moins **26 tonnes de déchets plastiques par an**** en Province de Liège.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bidon de nettoyant de 75 cl par ménage par an.

Réussir mon nettoyant multusage aux agrumes



Ingédients pour 1 litre

- les pelures d'au minimum 1 agrume (orange, citron, pamplemousse, clémentine, etc.)
- 500 ml de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau du robinet

Matériel

- un bol doseur
- un récipient (bocal, pot, etc.)
- une cuillère en bois
- un entonnoir
- un filtre à café
- un vaporisateur
- une étiquette

Préparation

1. Mettre les pelures dans le récipient et tasser légèrement (par exemple avec une cuillère en bois).
2. Ajouter le vinaigre (laisser au min. 2 cm avant le haut du bocal).
3. Laisser macérer 2 semaines.
4. Verser le vinaigre macéré (sans les pelures) dans le vaporisateur à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
5. Ajouter l'eau et secouer.
6. Étiqueter (contenu - date de fabrication).

Utilisation

- Pour nettoyer et désinfecter toutes les surfaces de la maison (plans de travail, meubles, salle de bains, toilettes, etc.).

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Pulvériser sur la surface à nettoyer.
- Essuyer avec une lavette en microfibre.
- Pas besoin de rincer.

Précautions d'usage

- Éviter les surfaces en pierre naturelle (pierre bleue, marbre, granit, pierre calcaire, etc.) ainsi que les surfaces en ciment, poreuses ou vernies.
- Éviter les joints en caoutchouc.



PRÉPARATION



QUANTITÉ



COÛT

Réussir ma lessive liquide

Tuto sur : intradel.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Province de Liège

Zéro plastique !

Faire sa lessive maison, c'est éviter au moins **43 tonnes de déchets plastiques par an**** en Province de Liège.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bidon de lessive d'1,5 litre par ménage par an.

 **Réussir mon ZÉRO déchet**



Réussir ma lessive liquide

Ingédients pour 1 litre

- 20 g de savon de Marseille (en bloc ou en copeaux)
- 20 g de cristaux de soude
- 1 litre d'eau du robinet

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un saladier (résistant à la chaleur)
- une râpe
- un fouet
- un mixer plongeant
- un entonnoir
- une bouteille
- une étiquette

Préparation

1. Râper le savon de Marseille s'il est en bloc.
2. Faire bouillir l'eau et la verser dans le saladier.
3. Ajouter les copeaux de savon et les cristaux de soude.
4. Mélanger jusqu'à dissolution complète.
5. Mixer le tout.
6. Verser dans la bouteille à l'aide de l'entonnoir.
7. Laisser un peu d'espace libre afin de pouvoir secouer avant utilisation.
8. Étiqueter (contenu - date de fabrication).

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Dosage : 50 ml par machine, **dans le tambour** (boule doseuse).

Bon à savoir

- Avec du Savon de Marseille **blanc**, la lessive se solidifie quelque peu.
- Avec du Savon de Marseille **vert**, la lessive reste liquide.

Astuces

- **Pour le linge blanc** : ajouter 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude dans le tambour (blanchit et détache). Pour une efficacité optimale, laver à 40 °C minimum, idéalement à 60 °C.
- **Comme adoucissant** : ajouter 1 verre de vinaigre dans le bac prévu à cet effet (à éviter sur les élastiques et certains tissus synthétiques).





Réussir mon ménage zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Nettoyer régulièrement



Aérer



Réduire les emballages



☐ achats en vrac
(vinaigre, bicarbonate de soude...)

Privilégier les alternatives réutilisables



☐ torchon



☐ lavette en microfibre



☐ ventouse

Opter pour le réemploi



☐ marc de café
(entretien des meubles,
anti-odeur...)



☐ cendres de bois
(nettoyage de la vitre du poêle,
engrais au potager...)



☐ flacons
(lessive, spray...)



☐ vêtements abîmés
(chiffons...)

Se munir des ingrédients de base



☐ vinaigre

propriétés : adoucissant, antiseptique, désodorisant, détartrant, nettoyant
utilisations : détartrer (robinetterie), laver les vitres, désinfecter, adoucir le linge...



☐ bicarbonate de soude

propriétés : abrasif doux, adoucisseur d'eau, désodorisant, nettoyant
utilisations : désodoriser (frigo), déboucher, nettoyer...



☐ cristaux de soude

propriétés : adoucisseur d'eau, antitache, dégraissant, nettoyant
utilisations : détacher le linge, nettoyer les surfaces sales (four, hotte)...



☐ savon de Marseille

propriétés : antiseptique, nettoyant
utilisations : fabriquer sa lessive ou son savon pour les mains...



☐ savon noir

propriétés : dégraissant, détachant, nourrissant, nettoyant
utilisations : nettoyer les sols, détacher le linge...



☐ blanc de Meudon

propriétés : abrasif doux, dégraissant, nettoyant
utilisations : récurer en douceur, polir l'argenterie...



☐ citron

propriétés : adoucissant, antiseptique, désodorisant, détartrant, nettoyant
utilisations : parfumer, enlever les traces de calcaire...

Privilégier le fait maison



☐ produits d'entretien
(lessive, nettoyant multiusage,
gel anticalcaire, crème à récurer...)



☐ tawashi



☐ pot-pourri



☐ pomme d'ambre
(orange piquée de
clous de girofle)



Réussir ma salle de bain zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



☐ savon en bloc



☐ shampoing solide



☐ dentifrice solide



☐ déodorant solide



☐ savon à barbe



☐ achats en vrac

Privilégier les alternatives réutilisables



☐ mouchoirs en tissus



☐ oriculi



☐ lingettes démaquillantes lavables



☐ cup



☐ serviettes hygiéniques lavables

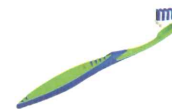


☐ blaireau

Privilégier les alternatives rechargeables



☐ rasoir en inox avec lames interchangeables



☐ brosse à dents à tête interchangeable

Opter pour des matériaux durables



☐ bois (brosse à ongles, brosse à cheveux...)



☐ inox (ciseaux, peigne...)



☐ verre (lime à ongles...)



☐ éponge naturelle



☐ papier toilette recyclé

Opter pour des matériaux compostables



☐ brosse à dents en bambou



☐ fil dentaire biodégradable



☐ éponge luffa

Privilégier le fait maison



☐ produits cosmétiques (déodorant, démaquillant, savon liquide pour les mains...)



☐ produits ménagers (pastilles WC, gel anticalcaire...)



15 minutes
PRÉPARATION

1 heure
REPOS

100g
QUANTITÉ

1,80€*
COÛT

Réussir mon déodorant

en crème ou solide

Tuto sur : intradel.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Province de Liège

Zéro plastique !

Faire son déodorant maison, c'est éviter au moins **12 tonnes de déchets plastiques par an**** en Province de Liège.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 roll-on de déodorant de 50 cl par ménage par an.

Réussir mon déodorant

en crème ou solide

Ingédients pour 100 g

- 50 g d'huile de coco
- 30 g de bicarbonate de soude
- 20 g de fécule de maïs
- 10 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa *
- pour la version en crème : 5 g de cire d'abeille
- pour la version solide : 10 g de cire d'abeille

Matériel

- de l'alcool pour désinfecter
- une balance de précision
- une casserole
- un saladier (résistant à la chaleur) pour le bain-marie
- un fouet
- pour la version en crème : 1 pot avec un couvercle
- pour la version solide : 2 petits moules en silicone

Préparation

1. Désinfecter tout le matériel à l'aide de l'alcool
2. Au bain-marie (attention l'eau ne doit pas arriver à ébullition), faire fondre l'huile de coco jusqu'à ce qu'elle soit transparente.
3. Toujours au bain-marie, ajouter les pépites de cire d'abeille et mélanger jusqu'à ce qu'elles fondent complètement.
4. Hors du feu, ajouter le bicarbonate de soude et la fécule de maïs.
5. Mélanger jusqu'à ce que la préparation devienne lisse.
6. Laisser refroidir quelques minutes, ajouter les gouttes d'huile essentielle et mélanger.
7. Pour la version en crème : verser le contenu dans le pot et fermer.
Pour la version solide : verser le contenu dans 2 petits moules.
8. Laisser durcir au frigo pendant au moins 1 heure.
Pour la version solide : démouler

Mode d'emploi

- Version en crème : prélever une petite quantité dans le pot et appliquer au doigt sous les aisselles.
- Version solide : passer le galet sous les aisselles.

Conservation

- Quelques mois, à l'abri de la lumière.

* L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes épileptiques ou asthmatiques.



PRÉPARATION



QUANTITÉ



COÛT

Réussir mon savon liquide

pour les mains

Tuto sur : intradel.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Province de Liège



Zéro plastique !

Faire son savon pour les mains maison, c'est éviter au moins **26 tonnes de déchets plastiques par an** en Province de Liège.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 flacon de 250 ml par ménage par an.

Réussir mon savon liquide

pour les mains

Ingédients pour 250 ml

- 250 ml d'eau
- 1 c. à soupe (6 g) de savon de Marseille râpé
- 1 c. à café (6 g) de miel
- 1 c. à café (3 g) d'huile d'olive

Matériel

- un bol doseur
- une casserole
- un fouet
- un mixeur plongeant
- un flacon pompe
- une étiquette

Préparation

1. Faire chauffer l'eau dans une casserole à feu doux.
2. Ajouter le savon de Marseille râpé et remuer jusqu'à dissolution.
3. Ajouter le miel et l'huile d'olive, mélanger.
4. Eteindre le feu lorsque les ingrédients sont dissous.
5. Lorsque le mélange a refroidi, mixer le tout.
6. Verser dans le flacon pompe.
7. Étiqueter (contenu - date de fabrication)

Mode d'emploi

- Remuer le flacon une fois par semaine pour homogénéiser le savon.





Réussir le zéro déchet avec mon enfant

Pas à pas, je coche nos progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



○ fournitures scolaires
sans emballage (latte, crayons...)



○ achats en vrac
(bonbons, biscuits...)

Trouver des alternatives au neuf



○ location
(bibliothèques, ludothèques...)



○ achats en 2^e main
(meubles, vêtements, jouets...)



○ cadeaux immatériels
(activité, cours...)

Privilégier les alternatives réutilisables



○ lingettes lavables



○ gants de toilette



○ langes lavables



○ gourde



○ boîte à tartines



○ boîte à fruits



○ boîte à collations

Privilégier les alternatives rechargeables



○ stylo rechargeable



○ piles rechargeables

Opter pour des matériaux durables



○ bois
(jeux, crayons...)



○ métal
(latte, ciseaux...)



○ papier/carton recyclé
(classeur, bloc de feuilles...)



○ cuir ou tissu
(plumier, cartable...)



○ verre
(biberons)

Opter pour des alternatives sans piles



○ jeux



○ calculatrice solaire

Privilégier le fait maison



○ liniment



○ crème
pour les fesses



○ collations



○ jouets
(bricolages,
pâte à modeler...)



Réussir mon ZÉRO déchet





 5 minutes
PRÉPARATION

 200 ml
QUANTITÉ

 2€*
COÛT

Réussir mon liniment

pour nettoyer les fesses de bébé

Tuto sur : intradel.be/kitZD

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Province de Liège



Zéro toxique !

Faire son liniment maison, c'est éviter les huiles pétrochimiques et les ingrédients controversés pour la santé.

Une solution 100% naturelle !

Réussir mon liniment

pour nettoyer les fesses de bébé



Ingrédients pour 200 ml

- 100 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau de chaux
(disponible en magasin bio ou en pharmacie)

Matériel

- de l'alcool pour désinfecter
- des gants de protection
- un bol doseur
- un saladier
- un fouet
- un entonnoir
- un flacon pompe
- une étiquette

Préparation

1. Enfiler les gants de protection *
2. Désinfecter tout le matériel à l'aide de l'alcool.
3. Verser l'eau de chaux et l'huile d'olive dans le bol.
4. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange s'homogénéise et s'épaississe.
5. Verser dans le flacon à l'aide de l'entonnoir.
6. Étiqueter (contenu - date de fabrication).

* pure, l'eau de chaux est irritante (elle perd cette propriété une fois mélangée à l'huile d'olive)

Utilisation

- Pour nettoyer et hydrater les fesses de bébé au moment du change.

Mode d'emploi

- Secouer le flacon avant chaque utilisation.
- Appliquer le liniment tel quel sur une lingette lavable ou un gant de toilette.
- Pas besoin de rincer.

Conservation

- ± 3 semaines, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Astuce

- Pour un liniment plus onctueux, ajouter 4 g de cire d'abeille et fouetter la préparation au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit totalement fondue.



Réussir mes pailles en bambou

Tuto sur : intradel.be/kitZD



Zéro plastique !

Faire ses pailles maison, c'est éviter au moins **1 tonne de déchets plastiques par an*** en Province de Liège.

* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 paille par ménage par semaine.

Réussir mes pailles en bambou

Matériel

- un sécateur (ou un cutter)
- une tige de bambou
- un pic à brochette en métal
- du papier abrasif fin
- une casserole
- de l'eau du robinet

Préparation

1. À l'aide d'un sécateur, récolter une branche de bambou d'un diamètre de 1 à 1,5 cm.
2. Enlever les petites pousses qui sont sur les côtés.
3. Couper une longueur de 20 cm (pour une paille de taille standard) ou de 10 cm (pour une petite paille).
4. Si l'intérieur n'est pas parfaitement creux, déboucher à l'aide du pic à brochette.
5. Poncer les extrémités avec un papier abrasif fin.
6. Plonger durant 10 minutes dans de l'eau bouillante.
7. Faire sécher debout (dans un verre par exemple).

Entretien

Après chaque utilisation :

- Rincer à l'eau du robinet ou mettre au lave-vaisselle.
- Faire sécher immédiatement.
- Conserver au sec.
- Si nécessaire, utiliser un goupillon pour nettoyer l'intérieur.





Purin : 30'
Décoction : 60'



Purin : 2 sem.
Décoction : 2 jours



QUANTITÉ 1 l



COÛT 0 €

Réussir mon purin et ma décoction de fougère

pour lutter contre les pucerons et les limaces

Tuto sur : intradef.be/kitZD

Zéro pesticide !

Faire ses préparations maison, c'est une solution **économique et écologique** pour éloigner certains indésirables.

Réussir mon purin et ma décoction de fougère

pour lutter contre les pucerons et les limaces

Ingédients pour 1 litre

- 100 g de feuilles de fougère fraîches
- 1 litre d'eau à température ambiante (idéalement de l'eau de pluie)

Matériel

- un récipient avec un couvercle
- un entonnoir
- un filtre à café
- pour le purin (anti-pucerons) :
 - une bouteille en verre
 - un pulvérisateur
- pour la décoction (anti-limaces) :
 - un arrosoir

A. Purin de fougère - Anti-pucerons

Préparation

1. Récolter 100 g de feuilles de fougère fraîches.
2. Mélanger avec 1 litre d'eau à température ambiante.
3. Fermer le couvercle du récipient et laisser fermenter durant 2 semaines.
4. Verser le liquide dans la bouteille en verre à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
5. Étiqueter (contenu - date de fabrication).

Mode d'emploi

- Dans le pulvérisateur, diluer le purin dans 5 fois son volume d'eau.
- Pulvériser sur les pucerons.

B. Décoction de fougère - Anti-limaces

Préparation

1. Récolter 100 g de feuilles de fougère fraîches.
2. Laisser tremper 24 h dans 1 litre d'eau à température ambiante.
3. Porter le mélange à ébullition.
4. Laisser frémir l'eau pendant 30 min.
5. Laisser la préparation reposer 12 h.
6. Verser dans l'arrosoir à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
7. Utiliser immédiatement.

Mode d'emploi

- Utiliser pur.
- Arroser le pied de la plante.



Réussir mon jardin zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Oublier les pesticides



☐ alternatives naturelles



☐ alternatives fait maison



☐ cultures associées

Privilégier le fait maison



☐ décoction
(purin d'ortie, décoction de fougère...)



☐ marc de café
(engrais, activateur de compost...)



☐ cuisine sauvage (pesto à l'ail des ours, confiture de pissenlit...)



☐ potager
(fruits, légumes...)



☐ poules
(œufs, engrais naturel...)

Trouver des alternatives au neuf



☐ emprunt ou location
d'outils (taille-haie...)



☐ achat d'outils
en 2^e main (tondeuse...)



☐ bourses aux plantes
(plantes à échanger)



☐ grainothèque
(semences à partager)

Prendre soin de la pelouse au naturel



☐ limiter la tonte
à certains endroits

☐ choisir une tondeuse-
recycleuse (mulching)

☐ privilégier des semences
à croissance lente

☐ éviter de fertiliser
la pelouse

Accueillir les auxiliaires



☐ créer une prairie
fleurie



☐ installer une mare
naturelle



☐ aménager une
rocaille



☐ installer des abris
à insectes



☐ installer des
nichoirs

Choisir et entretenir les plantations



☐ privilégier des espèces
à croissance lente

☐ favoriser les fleurs
sauvages indigènes

☐ favoriser les haies
naturelles indigènes

☐ broyer les résidus
de tailles



Limiter les herbes indésirables



☐ agir avant
la floraison

☐ empêcher la levée
des graines

☐ créer
un faux-semis

☐ utiliser des plantes
couvre-sol

☐ apporter les pesticides
au recyparc

Pailler à partir des déchets du jardin



☐ tontes
de pelouses



☐ feuilles
mortes



☐ brindilles sèches,
branches broyées,
rameaux défloris



☐ aiguilles
de conifères



☐ déchets de fleurs,
de vivaces, de légumes...



☐ paille



☐ carton



☐ organique
(écorces de pin...)

Composter



☐ déchets organiques



☐ déchets verts

Réussir mes abris à insectes

Tuto sur : intradel.be/kitZD

Zéro pesticide !

Inviter les insectes auxiliaires au jardin, c'est une **solution naturelle** pour lutter contre les parasites et assurer la pollinisation.

Réussir mes abris à insectes

Matériel

- 2 pots de fleurs en terre cuite de +/- 10 cm de diamètre
- de la paille
- de la ficelle
- divers rameaux creux ou à moelle (branches de bambou, de sureau, de murier sauvage, de buddleia, de deutzia,...)
- un sécateur
- une paire de ciseaux

Préparation

A. Abris pour bourdons

1. Prendre le pot et le remplir de paille.
2. Creuser un trou dans le sol puis retourner le pot à l'intérieur.
3. Recouvrir de terre en veillant à laisser l'orifice du pot à découvert.



B. Abris pour perce-oreilles

1. Couper 2 morceaux de bois de 12 cm et les nouer à l'aide de la ficelle (attention, prévoir de faire dépasser la ficelle de 20 cm).
2. Passer la ficelle à travers le trou du pot.
3. Remplir le pot de paille et tasser.
4. Tirer la ficelle afin que les bois viennent contre le bas du pot.
5. Accrocher le pot à l'envers, à hauteur d'homme, à la branche d'un arbre.



C. Abris pour insectes pollinisateurs

1. Choisir diverses branches de 1 à 1,5 cm de diamètre.
2. Les couper en morceaux de +/- 20 cm de longueur.
3. Rassembler entre 10 et 20 morceaux en fagot.
4. Lier le fagot à l'aide de la ficelle.
5. Tailler les embouts qui dépassent à l'aide du sécateur.
6. Accrocher l'abri à hauteur d'homme, à la branche d'un arbre.



A 1.



B 2.



C 4.



C 6.





PRÉPARATION



REPOS



QUANTITÉ

Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

Tuto sur : intradel.be/kitZD

Zéro gaspillage !

Lacto-fermenter ses légumes, c'est diminuer le gaspillage alimentaire. Plus de **15.000 tonnes** de denrées alimentaires sont gaspillées par an* en Province de Liège.

* Poids total calculé pour 1 année sur base de 15 Kg de denrées alimentaires gaspillées par citoyen par an.

 **Réussir mon ZÉRO déchet**



Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

Ingrédients pour un bocal d'1 litre

- 600 ml d'eau (non chlorée) par variante
- 18 g de sel **non traité** par variante
- variantes selon la saison (de préférence bio) :
 - **au printemps** : ± 550 g d'asperges + 2 c. à café de grains de poivre
 - **en été** : ± 600 g de carottes + 2 c. à café de grains de moutarde
 - **en automne** : ± 550 g de chou rouge
 - **en hiver** : ± 650 g de panais

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un fouet
- une planche
- un couteau
- un bocal en verre d'1 litre
- un pilon
- une assiette

Préparation

1. En cas d'utilisation de l'eau du robinet, éliminer le chlore :
 - soit en laissant l'eau reposer 2 heures dans un récipient ouvert
 - soit en utilisant une carafe filtrante
2. Faire bouillir l'eau et y ajouter le sel.
3. Laisser refroidir.
4. Rincer les légumes choisis en fonction de la saison.
5. Préparer les légumes selon vos préférences, par exemple :
 - asperges : éplucher et couper en morceaux
 - carottes : parer et couper en bâtonnets
 - chou rouge : couper en fines lanières
 - panais : parer et râper
6. Remplir le bocal avec les ingrédients choisis (si vous utilisez des grains, les mettre au fond du bocal).
7. Tasser à l'aide du pilon.
8. Remplir le bocal avec l'eau salée et s'arrêter à 2 cm du haut.
9. S'assurer qu'aucun légume ne dépasse.
10. Fermer le bocal et étiqueter (contenu - date de fabrication).
11. Laisser le bocal à température ambiante pendant 1 semaine sur une assiette ou un plateau (en cas de débordement).
12. Stocker le bocal dans un endroit plus frais (entre 15 et 17°) pendant minimum 3 semaines.
13. Déguster les légumes lacto-fermentés en accompagnement d'un repas ou dans une salade composée.

Conservation

- Bocal non entamé : plusieurs mois, voire plusieurs années.
- Bocal entamé : plusieurs mois (au frigo) ou plusieurs semaines (à température ambiante).



 5 minutes
PRÉPARATION

 1 heure
REPOS

 500 ml
QUANTITÉ

Réussir mon eau aromatisée

Tuto sur : intradel.be/kitZD



Zéro plastique !

Consommer l'eau du robinet, c'est éviter au moins **751 tonnes de déchets plastiques par an*** en Province de Liège.

* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bouteille d'1,5 litre par ménage par semaine.

Réussir mon eau aromatisée

Ingédients pour 500 ml

- 500 ml d'eau du robinet par variante
- variantes selon la saison (de préférence bio) :
 - **au printemps** : 100 g de rhubarbe + 1 branche de romarin
 - **en été** : 5 fraises + 1 brin de menthe
 - **en automne** : 1 moitié d'orange + 1 dizaine de raisins
 - **en hiver** : 1 pomme + 1 bâton de cannelle

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- une planche
- un couteau
- un contenant en verre (gourde, carafe, bocal, bouteille, etc.)

Préparation

1. Laver les ingrédients choisis en fonction de la saison.
2. Couper les fruits en morceaux.
3. Incorporer les ingrédients (fruits, herbes aromatiques, épices) dans le contenant choisi.
4. Presser légèrement afin de libérer le jus et les arômes.
5. Ajouter l'eau.
6. Placer le contenant au frigo pendant minimum 1 heure.
7. Déguster à la maison, comme à l'extérieur !

Conservation

- 2 à 3 jours dans un récipient fermé au frigo.

Astuce

- Après avoir bu l'eau, les ingrédients peuvent être mangés ou transformés en smoothies.





Réussir ma cuisine zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



☐ eau du robinet



☐ café/thé sans dosettes jetables



☐ achats en vrac

Privilégier les alternatives réutilisables



☐ bocaux



☐ boîtes de conversation



☐ carafe



☐ boîte à tartines



☐ boc'n'Rol



☐ film en cire d'abeille



☐ couvre plat en tissu



☐ lavette en microfibre



☐ serviettes en tissus

Opter pour des matériaux durables



☐ bois (cuillère, planche...)



☐ inox (passoire, bac à glaçons...)



☐ fonte (poêle, théière...)



☐ verre (plats, moules à cake...)

Éviter le gaspillage alimentaire



☐ planifier mes menus



☐ faire une liste de courses



☐ acheter et cuisiner des quantités adaptées



☐ examiner les dates de péremption



☐ respecter la chaîne du froid



☐ ranger correctement les aliments au réfrigérateur



☐ préférer les fruits et légumes locaux et de saison



☐ cuisiner sans déchet (fanos, épluchures)



☐ accommoder les restes



☐ utiliser les techniques de conservation des aliments (conserves, surgélation...)



☐ au restaurant, demander un doggy bag

Privilégier le fait maison



☐ collations



☐ yaourt



☐ boissons (eaux aromatisées / sirops / thé glacé)



☐ produits ménagers (tablettes lave-vaisselle, nettoyant multiusage...)



☐ Tawashi

Trier / Recycler



☐ déchets organiques



☐ papiers/cartons



☐ verres



☐ bouchons en liège



☐ PMC

Composter



Réussir mon ZÉRO déchet



Envie d'aller plus loin?

Rendez-vous sur www.intradel.be/kitsZD



Tutoriels
vidéo



Fiches
téléchargeables

Une initiative d'Intradel et de 70 communes participant au projet :

AMAY • ANS • ANTHISNES • AUBEL • AWANS • AYWAILLE
BAELEN • BASSENGE • BERLOZ • BEYNE-HEUSAY • BLEGNY
BRAIVES • BURDINNE • CHAUDFONTAINE • CLAVIER
COMBLAIN-AU-PONT • CRISNÉE • DALHEM • DISON
DONCEEL • ENGIS • ESNEUX • EUPEN • FAIMES • FERRIÈRES
FEXHE-LE-HAUT-CLOCHER • FLÉMALLE • FLÉRON • GEER
GRÂCE-HOLLOGNE • HAMOIR • HERSTAL • HERVE • HUY
JALHAY • JUPRELLE • KELMIS • LIMBOURG • LINCENT
LONTZEN • MARCHIN • MODAVE • NANDRIN • NEUPRÉ • OLNÉ
OREYE • OUFFET • OUPEYE • PEPINSTER • PLOMBIÈRES
RAEREN • REMICOURT • SAINT-GEORGES-SUR-MEUSE
SAINT-NICOLAS • SERAING • SOUMAGNE • SPA • PRIMONT
THEUX • THIMISTER-CLERMONT • TINLOT • TROOZ • VERLAINE
VERVIERS • VILLERS-LE-BOUILLET • VISÉ • WANZE
WAREMME • WASSEIGES • WELKENRAEDT



Port de HERSTAL • Pré Wigi 20, 4040 Herstal
Tél. : 04 240 74 74 • Fax. : 04 248 11 42
info@intradel.be • www.intradel.be



Province
de Liège

Avec le soutien de
la

Wallonie