



Guide pratique des éco-gestes

Par l'Atelier des Initiatives Bucoliques

Tous droits réservés - L'Atelier des Initiatives Bucoliques ©2017



*Mes Recettes
Gourmandes*





Idéalement, nous conseillons de choisir des produits issus de l'agriculture biologique, biodynamique, des produits locaux et de saison de préférence. Lors de vos achats, préférez les produits en vrac.

Pour cela, n'oubliez pas de prendre vos sacs en tissu, réutilisables à chaque sortie pour vos courses...

De belles recettes gourmandes et de bons produits ne suffiront peut-être pas à garantir le succès santé de votre alimentation: des ustensiles en bois, le choix de récipients qui préservent la qualité de vos aliments sont à considérer pour optimiser les bienfaits de votre repas.

Dans un souci éthique et pour plaire au plus grand nombre, toutes les recettes proposées sont végétariennes.





Taboulé au boulgour, pistaches et pruneaux

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 30 minutes / Ingrédients

Ingrédients : 150g de boulgour, 80g de pistaches non salées, 50g de persil ciselé, 250g de pruneaux, 1 oignon rouge, sel et poivre, 1 citron jaune, 1 citron vert, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Recette : Faites cuire le boulgour 8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Mixez l'oignon rouge pour l'émincer très finement. Prélevez le zeste des citrons et pressez leur jus. Coupez les pruneaux en petits dès. Dans un saladier, mélangez le boulgour cuit avec les pistaches, les pruneaux, le persil et l'oignon rouge. Ajoutez le jus des citrons, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Servir bien frais





Courgettes Fondantes aux noix

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 15 minutes / Temps de cuisson : 15 minutes.

Ingredients : 4 courgettes coupées en petits bâtonnets, 1 oignon haché, 100g de noix concassées, 250g de fromage blanc, 2 gousses d'ail, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à frire, puis faire fondre l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, les courgettes doivent être légèrement dorées. Ajouter le fromage blanc, et poursuivre la cuisson 2 minutes, ajouter ensuite les noix concassées, saler, poivrer et servir.

Bon Appétit !





Pâtes aux betteraves

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 5 minutes / Temps de cuisson : 20 minutes.

Ingredients : 250 g de penne rigate, 500 g de betterave cuite, 1 kg de tomates, 1 gousse d'ail, huile, sel, poivre.

Préparation : Découpez la betterave en dés. Ébouillantez et pelez les tomates et coupez-les en quartiers. Pelez et émincez l'ail. Dans une poêle huilée, faites revenir l'ail, ajoutez les tomates et faites réduire à feu doux. Ajoutez les betteraves et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes al dente. Mélanger la préparation de légumes aux pâtes dès qu'elles sont cuites et servez aussitôt.

Bon Appétit !





Beignets de fleurs d'acacia

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 15 minutes / Ingrédients.

Ingrédients : 12 grappes de fleurs d'acacia, 60g de sucre, 5cl de rhum, 125g de farine, 1 oeuf, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à café de levure, 1dl d'eau.

Préparation : Laver les grappes de fleurs d'acacia, enlever les fleurs et les mettre dans un saladier avec le sucre et le rhum. Mélanger régulièrement pendant 2 heures.

Préparation de la pâte : mélanger la farine, l'oeuf, le sel, le sucre, l'huile, la levure, l'eau. Laisser reposer durant 2 heures.

Mélanger les fleurs avec la pâte. Faire cuire dans de l'huile bien chaude. Si le mélange pâte et fleurs est trop liquide, rajouter de la farine.

Bonne Dégustation !

PS : Lors de vos balades champêtres au Pic Saint-Loup prenez un panier, une paire de ciseaux... et cueillez des grappes de fleurs fraîches...





Le petit post-scriptum des Bons gestes...

Faire ses courses en évitant les produits suremballés ...

Préférez les carafes ou les gourdes au lieu des bouteilles d'eau en plastique,

Avoir toujours avec soi un sac réutilisable pour tous les achats,

Pour les pique-niques, utilisez de la vaisselle réutilisable et transportable, les bocaux ou les boîtes peuvent vous servir aussi pour vos achats alimentaires et limitent l'utilisation d'emballages ...

Utilisez des couverts et ustensiles de cuisine en métal ou en bois,

Pour tous vos équipements préférez de manière générale des objets de matière naturelle : le bois, le bambou ou le tissu.





Mes Recettes
Beauté





Par précaution, préférez les produits naturels issus de l'agriculture biologique ou biodynamique.

Attention, certains produits peuvent être allergènes.

Testez toujours avant sur une petite partie de votre peau, et attendez 24h pour prévenir d'éventuelles réactions.





Soin nettoyant pour le visage

Ingrédients : 4 fraises bien mûres. 1 goutte d'huile essentielle de lavande.

Mode d'emploi : écrasez les fraises dans un bol à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon. Filtrez en pressant la pulpe dans un collant en nylon pour en extraire le jus. Ajoutez au jus une goutte d'huile essentielle de lavande et mélangez. Imbibez un coton du liquide et appliquez sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux. Massez ensuite la peau avec la pulpe de fraise quelques minutes, puis rincez à l'eau froide.

Cette recette est à utiliser en une seule fois, car étant totalement naturelle, elle ne se conserve pas.

Gommage doux pour le visage

Ingrédients : 1 cuillère à soupe d'huile de noisette ou d'argan. 2 cuillères à soupe de sucre en poudre.

Mode d'emploi : mélangez les ingrédients dans un récipient jusqu'à obtenir une pâte gommante, puis massez sur le visage pendant cinq minutes et rincez.

Cette recette est à utiliser en une seule fois, car étant totalement naturelle, elle ne se conserve pas.





Gommage exfoliant pour le corps

Ingrédients : 3 cuillères à soupe de fromage blanc. 4 cuillères à soupe de sucre roux.

Mode d'emploi : mélangez les ingrédients dans un bol, puis massez la mixture sur la peau pendant une dizaine de minutes sous la douche, et rincez.

Cette recette est à utiliser en une seule fois, car étant totalement naturelle, elle ne se conserve pas.

Soin nourrissant pour les ongles

Ingrédients : Le jus d'un citron. 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. 3 cuillères à soupe de sucre de canne.

Mode d'emploi : mélangez le sucre et l'huile dans un ramequin afin d'obtenir une pâte gommante. Plongez vos mains dans le jus de citron un dizaine de minutes. Puis, gomez les ongles et l'ensemble des mains avec la mixture. On finit ensuite pas un rinçage à l'eau savonneuse.

Cette recette est à utiliser en une seule fois, car étant totalement naturelle, elle ne se conserve pas.





Masque beauté pour peaux grasses

Ingrédients : 1 poignet de fleurs fraîches de lavande. 1 cuillère à soupe de crème fraîche. 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Mode d'emploi : mixez les éléments entre eux (au mixeur, batteur, ou fourchette) de façon à obtenir le mélange le plus homogène possible. Appliquez en couche régulière sur le visage, en évitant le contour des yeux. Laissez poser environ 20 minutes, puis rincez abondamment.

Cette recette est à utiliser en une seule fois, car étant totalement naturelle, elle ne se conserve pas.

Masque pour cheveux secs, cassants et abîmés

Ingrédients : 1 avocat. 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. 2 cuillères à soupe de miel. 1 jaune d'œuf. ½ citron (jus).

Mode d'emploi : écrasez les ingrédients, mélangez le tout (au mixeur, batteur, ou fourchette) de façon à obtenir la texture la plus homogène possible. Appliquez sur cheveux humides, enveloppez dans du cellophane pour plus d'efficacité. Laissez poser environ une heure, puis terminez par un shampoing doux.





Les conseils malins de Mon Carnet Bucolique...

Pour des pointes de cheveux sèches, préférez utiliser de l'huile de coco ou bien du gel d'Aloe Vera.

Si l'avenir des fond marins vous inquiète, alors dirigez-vous vers ces marques respectueuses de ceux-ci et de votre corps, comme :

- Evoa, le pionnier.
- Alphanova Sun.
- Naturado.
- Thémis.
- Biosolis.

Ou bien encore ces produits naturels dont l'efficacité ne reste plus à prouver :

- Monoï Tahitien.
 - Buriti du Brésil.
 - L'Urucum d'Amazonie.
- 



Les bon geste pour une baignade toujours plus douce et respectueuse

Passer de bonnes vacances en garrigue et dans la chaleur du Sud, c'est aussi trouver d'agréables points de baignade !

Afin de protéger à la fois votre peau et le monde aquatique penser à vos munir de crèmes solaires répondant au label écologique et cosmétique bio !

Ces crèmes ou huiles solaires vous protègent et sont biodégradables.

Mais rien de plus important que de s'exposer aux bonnes heures et de privilégier le port de chapeaux, voire même d'utiliser les ombrelles comme le faisait nos aïeux!

