



Le
CRIMOIRE
*du Domaine
de la Planche*



*Des recettes oubliées pour apprendre
à faire soi-même... de la cuisine
aux produits d'hygiène et de soin*





Sommaire



es recettes immortelles des produits d'hygiène et de soin

- ✦ Baume à lèvres
- ✦ Dentifrice solide
- ✦ Savon
- ✦ Shampoing solide

1

2

3

5

7



es fameuses recettes (plus si) secrètes de cuisine sauvage

- ✦ Beignets de légumes

9

10



*Les recettes immortelles des
produits d'hygiène et de soin*





AUME A LEVRES



Ingredients

- ✦ 4,5 g de beurre végétal Karité brut bio
- ✦ 2,8 g de macérât huileux Calendula bio
- ✦ 1,6 g de cire d'abeille (blanche)
- ✦ 1 goutte de miel liquide
- ✦ 1 goutte d'huile essentielle Camomille romaine bio
- ✦ 1 goutte d'actif cosmétique Bisabolol bio



Matériel

- ✦ Petits pots transparents 10ml
- ✦ Mini fouet en inox
- ✦ Balance précision 0,01g
- ✦ Casseroles et bols
- ✦ Nécessaire pour bain-marie
- ✦ Etiquettes autocollantes pour mettre sur les pots



Fabrication

- ✦ Dans un bol, mettez le beurre de karité, la cire d'abeille blanche et le macérât de Calendula.
- ✦ Faites fondre l'ensemble au bain-marie à feu doux.
- ✦ Retirez du feu et ajoutez l'huile essentielle de Camomille et l'actif cosmétique Bisabolol en mélangeant bien entre chaque ajout.
- ✦ Coulez votre préparation sous forme de pâte dans son pot puis laissez refroidir à température ambiante.
- ✦ Coller une étiquette avec le prénom de la personne l'ayant fabriqué et le nom du produit (s'il reste de la place) sur le petit pot.





ENTIFRICE SOLIDE



Ingrédients pour 1 personne

- ✦ 8,9 g d'agent multi-usage Carbonate de calcium (blanc de Meudon)
- ✦ 6,9 g d'huile végétale Coco bio
- ✦ 3,3 g d'agent de texture acide stéarique
- ✦ 5 g d'actif cosmétique microsphères de silice
- ✦ 1,7 g de tensioactif sodium coco sulfate
- ✦ 1,24 g (ou 1 ml) d'agent émollient glycérine végétale
- ✦ 17 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée bio



Matériel nécessaire

- ✦ Moule en silicone
- ✦ Balance (précision 0,01g)
- ✦ 2 casseroles (pour bain-marie)
- ✦ Récipient
- ✦ Cuillère ou ustensile pour mélanger



Fabrication

- ✦ Mettez dans un récipient l'agent multi-usage carbone de calcium, l'huile de coco, l'agent de texture acide stéarique, l'actif cosmétique microsphère de silice, tensioactif sodium coco sulfate. Faites chauffer le tout au bain-marie.
- ✦ Une fois chaud, ajoutez l'huile essentielle de menthe poivrée et l'agent émollient glycérine végétale au mélange en dehors du feu. Mélangez.
- ✦ Mettez la pâte dans un moule. Plantez un bâton (pas obligatoire) et mettez la préparation au congélateur 20 minutes avant de démouler.

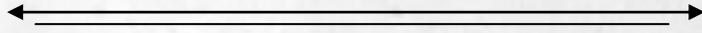




Les élé.e.s fabriquent des baumes et du dentifrice solide au laurier avec Marianne et les joyeux compagnons de Sherwood – Automne 2020



RECETTE DU SAVON



Ingrédients

- ✦ 30g de base blanche / base transparente
- ✦ ½ cuillère de colorant en poudre ou 3 à 5 gouttes de colorant liquide
- ✦ 7 gouttes d'huile essentielle (au choix)
- ✦ 1 ou 2 pincées de plantes séchées



Matériel

- ✦ 1 balance
- ✦ Le nécessaire pour faire un bain marie
- ✦ Moules en silicone
- ✦ Petite cuillère



Fabrication

- ✦ Faire fondre la base blanche ou transparente au bain marie
- ✦ Ajouter les autres ingrédients
- ✦ Bien remuer et verser rapidement la préparation dans un moule en silicone
- ✦ Démouler après environ 30 minutes de séchage

Attention, la préparation durcit très rapidement !





Les louvet.es.eaux fabriquent des savons multicolores aux formes rigolotes parfumés aux huiles essentielles pendant Sherwood – Automne 2020





SHAMPOING SOLIDE

S Ingrédients pour 20 personnes

- ✦ 170 g de tensioactif SCI
- ✦ 150 g de pâte à mousse
- ✦ 250 g (25ml) d'eau minérale
- ✦ 190 g de base neutre shampoing végétal
- ✦ 10 à 20 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de menthe par savon

Matériel nécessaire

Par groupe

- ✦ 4 balances
- ✦ Fouet ou cuillère
- ✦ 4 casseroles
- ✦ 4 cuillères doseuses blanches 2ml
- ✦ 4 spatules maryses
- ✦ 4 spatules en bois
- ✦ 4 bols

Par enfant

- ✦ 20 petites tasses
- ✦ 20 petites cuillères
- ✦ 20 moules
- ✦ 20 bandeaux
- ✦ 20 pochettes à savons
- ✦ Plantes : lavande et menthe

Rabrication

- ✦ Faire chauffer le tensioactif SCI, la pâte à mousse et l'eau minérale dans un bol au bain-marie.
- ✦ Mélanger tout le long de la chauffe jusqu'à obtenir une pâte collante homogène.
- ✦ Incorporer le reste des ingrédients : la base neutre et les gouttes d'huile essentielle.
- ✦ Transvaser la préparation dans un moule et le placer au congélateur pendant 1H avant de démouler.
- ✦ Laisser sécher le shampoing solide 2 ou 3 jours avant 6 jours.





Les lutin.e.s fabriquent des shampoings solides pailletés
aux odeurs du jardin aromatique pendant Sherwood – Automne 2020

*Les fameuses recettes (plus si)
secrètes de cuisine sauvage*





BEIGNETS DE LEGUMES



Ingrédients pour 10 personnes

- ✦ 500 g de farine
- ✦ 500 g de courge
- ✦ Quelques fleurs de bourrache
- ✦ 10 cl de lait
- ✦ Huile d'olive
- ✦ Sel et poivre
- ✦ 3 carottes
- ✦ 5 feuilles de bourrache et de consoude
- ✦ 40 g de parmesan
- ✦ 6 œufs
- ✦ 1 sachet de levure chimique



Matériel nécessaire

- ✦ Econome(s)
- ✦ Fouet ou cuillère
- ✦ Râpe
- ✦ Poêle
- ✦ Récipient
- ✦ Louche



Fabrication

- ✦ Epluchez et nettoyez les carottes et la courge.
- ✦ Râpez les carottes, les courgettes et le parmesan à l'aide d'une râpe. Mettez le tout dans un saladier.
- ✦ Dans un récipient, mélangez la farine avec le sel, le poivre, la levure, les œufs, l'huile d'olive et le lait, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène.
- ✦ Ajouter les légumes et le fromage râpés puis mélangez bien.
- ✦ Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et mettez-y à cuire des louches de pâte, quelques minutes de chaque côté, afin d'obtenir des beignets moelleux bien dorés.
- ✦ Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.





Les volontaires du Domaine
proposent des Beignets
aux Légumes faits maison
pour la Fête des Simples
- Septembre 2020

