

SOMMAIRE

Préface 7

Avant-propos 8

**Recettes de cuisine
et zéro déchet** 13

Potion magique 14

Steak végétal EcoloMique 16

Chocolat en poudre maison 20

Rhubarbe curd 24

Jus végétaux 28

Viandes séchées maison 32

Barres de céréales 34

Poudre d'agrumes 36

Bouillon d'épluchures
de légumes 38

Jus d'épluchures
de fruits 40

Rochers coco EcoloMiques 42

Crêpes de chapelure
de pain rassis 44

Radicelles de poireaux frites 48

Beignets fourre-tout
de fanes et d'épluchures 40

Hygiène et beauté 53

Gommage EcoloMique 54

Lingettes lavables 3 en 1 56

Poudre de teint 60

Masques et soins
pour les cheveux 62

Cotons lavables 64

Tissus W.-C. 66

Boules de bain 68

Maison et loisirs 73

Lingettes lavables
multi-usages 74

Nettoyant pour
lave-vaisselle 76

Lessive maison à la cendre.....	78
Vinaigre blanc mariné multi-usages.....	82
Produit nettoyant et nourrissant multi-usages.....	84
Parfum de linge.....	86
Peinture EcoloMique.....	88
Tissus imprégnés de cire d'abeille (<i>bee wraps</i>).....	92
Étiquetage.....	94

Permapotager et bricojardin.....

Bombes de graines.....	98
Boules de graines pour oiseaux.....	100
Hôtels et abris pour auxiliaires.....	104
Abri pour hérissons.....	108

Engrais EcoloMique.....	110
Pommes de terre sur pelouse.....	112
Paillage, la solution EcoloMique au permapotager.....	116
Semis en polyculture sur un même espace.....	120
Culture d'endives en poubelle.....	124
Le sang des règles : l'or rouge du permapotager.....	128

Remerciements.....

131