

Sur le chemin de l'autonomie

Plantes sauvages • Fermentation • Zéro déchet
Créativité • Fait-maison



Emilie PETETIN - L'Eveil au Naturel

**CE LIVRE NUMÉRIQUE ÉTANT PAYANT ET
PROTÉGÉ, IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE
LE PARTAGER ET DE LE DIFFUSER.**

« Toute diffusion, représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. »

Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à un usage collectif sans autorisation de l'auteur, qui constitue un délit de contrefaçon.

Crédits photo :
Olivia Sinet : pages 4,5 & 40
Photos IA : pages 8, 9, 11 & 17
Emilie Petetin : pages restantes

Sommaire

Introduction	p.4
I. Liste du matériel pour bien commencer	p.5
II. Découvrir la plante sauvage par excellence : l'ortie	p.7
III. Conserver ses légumes avec la lacto-fermentation	p.11
IV. Réaliser ses boissons santé grâce au kéfir d'eau	p.16
V. Le koso : un sirop bon pour la santé	p.20
VI. Mes astuces pour un ménage au naturel	p.24
VII. Créer ma décoration avec ce que je glane	p.27
VIII. Recycler une chute de tissu en emballage	p.29
Conclusion	p.32

INTRODUCTION

Bienvenue dans mon univers !

Je m'appelle Émilie, et depuis plusieurs années, je me passionne pour la **nature** et de l'**autonomie** au quotidien.

Dans un monde où tout va trop vite, où la vie coûte de plus en plus cher et où nous avons perdu des savoir-faire essentiels, j'ai choisi un autre chemin : **celui du simple, du vivant et du fait-maison.**

Au fil du temps, j'ai appris à reconnaître les plantes sauvages, à les cuisiner, les transformer et en faire des remèdes naturels. J'ai découvert la puissance de la **fermentation**, la joie de fabriquer mes propres **produits ménagers**, la satisfaction d'une **cuisine saine & zéro déchet**, la créativité du **bricolage fait maison**... et la beauté de tout **faire avec mes mains et mon cœur.**

Aujourd'hui, j'ai à cœur de transmettre ces savoirs précieux à tous ceux qui veulent :

- réduire leurs dépenses
- gagner en autonomie
- prendre soin de leur santé
- retrouver du sens
- se reconnecter à la nature



Ce guide est un premier pas vers cet univers : simple, accessible, authentique... et profondément transformateur.

Bienvenue dans un monde où l'on réapprend à faire soi-même, à respecter la nature et à reprendre le pouvoir sur son quotidien

Émilie



I. Liste du matériel pour bien commencer

De nombreuses choses peuvent se trouver en seconde main ou même gratuitement. C'est le cas des bocaux type Le Parfait et des bouteilles à fermeture mécanique.

Pour les ingrédients, je recommande de les prendre BIO, car les résidus de traitements notamment sur les fruits & légumes peuvent interférer dans le bon déroulement de la fermentation.

Matériel :

- Plusieurs **bouteilles à fermeture mécanique** (type limonade) avec un joint de qualité. N'hésitez pas à coller des affiches sur les bac de recyclage du verre afin de mentionner que vous récupérez ces précieuses bouteilles, tout en déposant une cagette pour les stocker. Les ressourceries, les brocantes, internet regorgent d'annonces pour ce type de bouteilles.
- Des **bocaux à joint** type Le Parfait de contenance de 500ml à 1L. Je recommande d'avoir des joints neufs pour débiter afin d'être sûr qu'ils soient en bon état. Vous pourrez les réutiliser de nombreuses fois par la suite tant qu'ils ne présentent pas de traces de fissures quand vous l'étirez. Les bocaux WECK fonctionnent également mais je ne les utilise pas.
- Une **balance numérique**. Il est important de pouvoir mesurer avec précision la quantité de sel pour vos lactofermentations.

- Un fer à repasser ou un four
- Du papier sulfurisé
- Des tissus en coton
- Bouteille spray



Ingrédients spécifiques :

- Un sel non raffiné et sans additifs
- Une eau filtrée
- Un sucre blond
- Du vinaigre blanc
- Du bicarbonate de soude
- Des huiles essentielles
- Des grains de kéfir d'eau (gratuit en magasin bio)
- Du tensioactif SCS (aroma zone)
- De la cire d'abeille ou de soja



II. Découvrir la plante sauvage par excellence : l'ortie

Introduction

Bien qu'elle soit souvent perçue comme une mauvaise herbe envahissante, l'ortie est en réalité un trésor botanique aux multiples vertus. Elle est utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle pour ses propriétés anti-inflammatoires et diurétiques, en cuisine pour sa richesse en nutriments, et même en agriculture comme engrais naturel. Loin d'être seulement une plante à éviter, l'ortie mérite d'être redécouverte pour ses atouts écologiques, nutritionnels et thérapeutiques.



Pourquoi apprendre à la reconnaître ?

Parce que l'ortie est :

- une plante médicinale puissante
- une source de minéraux exceptionnelle
- un "légume" gratuit, local et ultra nourrissant
- la base de centaines de recettes (tisanes, soupes, pestos...)
- un excellent ingrédient pour des produits de beauté & des soins maison

C'est la plante incontournable pour débiter la cueillette sauvage

Comment l'utiliser ?

Il y a tellement de façons de consommer l'ortie que je pourrais vous faire une très longue liste, mais en voici quelques unes que j'affectionne particulièrement :

- En pesto
- En jus de légumes
- En soupe
- En tisane
- En poudre
- En infusion dans un vinaigre

Et pour vous familiariser avec cette plante, je vous partage 2 recettes : la soupe coup de boost - le cake sauvage



Soupe coup de boost à l'ortie crue

Ingrédients :

- 15 sommités d'ortie
- 1kg de pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de curcuma
- 3 cm de gingembre
- Bouillon de légumes
- Sel, poivre



Préparation :

- Commencer par émincer l'oignon, presser l'ail, hacher le curcuma et le gingembre finement.
- Faire revenir le tout dans une casserole.
- Ajouter les pommes de terre préalablement cuites à la vapeur.
- Verser de l'eau chaude ou un bouillon.
- Mixer une première fois, puis une 2ème en ajoutant les orties crues préalablement coupées et sans la tige.
- Régalez-vous !



Cake sauvage tout vert

Ingrédients :

- 170g de farine T65
- 150ml de lait
- 50ml d'huile d'olive
- 70 g de sommités d'ortie
- 3 oeufs
- 1 cuillerée à café de sel
- ½ feta
- 1 petite poignée de graines de tournesol
- 1 sachet de poudre à lever

(OU 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire et 1 cuillère à soupe de vinaigre)



Préparation :

- Laver les orties avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc.
- Placer dans le bol du blender les orties, les oeufs, le lait, le sel et l'huile d'olive. Mixer le tout finement.
- Mélanger la levure avec la farine. Ajouter petit à petit à la pâte, puis la feta coupée en petits cubes. Terminer avec les graines de tournesol.
- Verser dans un moule à cake huilé ou chemisé par du papier cuisson
- Cuire à 180° pendant 45 minutes. Quand vous piquez la pâte il faut que la lame du couteau ressorte sèche.

Régalez-vous !



III. Conserver ses légumes avec la lacto-fermentation

Qu'est-ce que la lacto-fermentation ?

La lacto-fermentation est un procédé de conservation des aliments, utilisé depuis la préhistoire. Alors que la stérilisation et la congélation demandent de l'énergie, la lacto-fermentation n'en demande aucune. La stérilisation fait disparaître une grande partie des vitamines et nutriments des légumes, la congélation en élimine aussi avec le temps. Au contraire, la fermentation assainit et augmente les qualités nutritionnelles des aliments.

Pourquoi manger fermenté, c'est bon pour la santé ?

- Il y a une augmentation des propriétés anti-oxydantes
- Les aliments sont enrichis en nutriments et les substances toxiques ou anti-nutritionnelles sont détruites.
- La digestion est facilitée, car les légumes sont comme pré-digérés.

Les précautions de base.

- Ne jamais rincer les légumes avec un produit anti bactérien, mais seulement à l'eau fraîche. On peut les éplucher.
- Choisir une taille de bocal adaptée à la quantité de légumes. Le bocal doit être rempli jusqu'à 2 cm du haut (risque de moisissures s'il est rempli à moitié)
- Utiliser toujours un bocal à joint en caoutchouc, mais pas les bocaux à vis

Conservation des bocaux

Les bocaux doivent fermenter à température ambiante environ 10 jours en été

ou 2 à 3 semaines en hiver.

Ensuite, placer les bocaux dans un endroit frais comme une cave, un cellier, ou encore le réfrigérateur (18°C max). Cela ralentit la fermentation et évite que le goût devienne trop fort.

Une fois entamés, on les garde au frigo uniquement.

Les bocaux, entamés ou non, se conservent jusqu'à 12 mois. Il faut

simplement utiliser des ustensiles

Botulisme

Contrairement aux conserves stérilisées, il n'y a pas de risque de botulisme en lactofermentation car la toxine ne se développe pas en milieu acide. (Aucun cas recensé).

Si vous voulez en avoir le cœur net, vous pouvez vérifier l'acidité avec une bandelette pH qui doit être inférieure à 4,6.

Prêt.e à fermenter ?



La choucroute

Ingrédients :

- Un chou lisse d'1kg
- Du sel gris non traité et sans additifs
- 2 cuillères à café de baies de genièvre

Matériel :

- 1 balance numérique
- 1 couteau ou une mandoline
- 1 saladier
- 1 bocal Le Parfait d'1L avec joint neuf



Préparation :

- Éliminez les premières feuilles un peu flétries. Coupez-le chou en quatre et retirez le trognon.
- Émincez-le ensuite très finement au couteau ou à la mandoline.
- Pesez le chou et mettez-le dans un grand récipient.
- Préparez le sel : 1 % du poids total (10 g de sel pour 1 kilo de légume)
- Saupoudrez le sel sur le chou
- Si vous optez pour l'ajout d'épices, ajoutez-les à ce moment.
- Mélangez avec vos mains propres, en pressant fortement et pétrissant vigoureusement afin de casser les fibres.
- Laissez ensuite reposer 15 à 30 minutes. L'eau va continuer à sortir.
- Remplir le bocal avec la préparation en tassant bien et verser le jus par dessus. Fermer le bocal en nettoyant les bords puis stocker sur un plat à température ambiante durant une semaine, puis en cave minimum 3 semaines.
- Déguster cru en salade, ou cuit comme la traditionnelle choucroute.



Légumes apéro

Ingrédients :

- Chou-fleur
- Carottes
- Radis
- Brocolis
- Ail
- Oignons
- Epices au choix

Matériel :

- 1 balance numérique
- 1 couteau ou une mandoline
- 1 saladier
- 1 bocal Le Parfait d'1L avec joint neuf



Préparation :

- Préparer une saumure à 3% : 30g de sel pour 1L d'eau. Il est important de bien remuer afin que le sel soit complètement dissout avant de verser la saumure dans le bocal.
- Coupez le chou-fleur, le brocolis et les oignons en gros morceaux.
- Peler les carottes et tailler en bâtonnets. Laisser les radis et l'ail entiers.
- Préparer une saumure à 3% : 30g de sel pour 1L d'eau. Il est important de bien remuer afin que le sel soit complètement dissout avant de verser la saumure dans le bocal.
- Déposer les épices au fond du bocal, l'ail, les oignons, le reste des légumes. Tassez bien, puis verser la saumure jusqu'à l'anneau en métal.
- Les légumes doivent être parfaitement recouverts de saumure. Si besoin, ajouter un tronçon de chou-fleur afin de maintenir le tout bien immergé.
- Déposer le bocal sur une assiette en prévision d'éventuels débordements.
- Garder à température ambiante une semaine puis stocker dans une cave minimum 1 mois avant de déguster



IV. Réaliser ses boissons santé grâce au kéfir d'eau

Introduction

Le kéfir d'eau, aussi appelé kéfir de fruits, est une boisson fermentée douce et pétillante, pleine de vie !

Riche en enzymes, vitamines et bactéries bénéfiques, c'est un véritable allié pour notre flore intestinale.

Bonne nouvelle : le kéfir se prépare facilement à la maison ! En quelques minutes seulement, et après 24 à 48 heures de fermentation, vous obtenez une boisson économique, savoureuse et excellente pour la santé — un véritable remède naturel de prévention et d'équilibre.



Où trouver ses grains de kéfir ?

Il y a de nombreuses personnes qui donnent leur surplus de grains sur internet. Vous pouvez aussi vous rendre en magasin bio, ils vous les donneront gratuitement.

Quelle eau choisir pour fermenter ?

- Eau de source en bouteille
- Eau du robinet filtrée dans une carafe filtrante ou un berkey
- Eau du robinet reposée quelques heures dans un récipient ouvert afin que le chlore s'évacue
- Eau du robinet bouillie et refroidie

Quel sucre choisir ?

Voici quelques repères pour faire le bon choix :

- Sucre blanc raffiné : il fermente facilement, mais pauvre en minéraux et peu intéressant pour la santé. Je le déconseille.
- Sucre de canne blond : idéal pour la fermentation
- Sucres complets (muscovado, rapadura, etc.) : riches en minéraux, ils peuvent ralentir la fermentation et altérer légèrement le goût. Je ne suis ni pour ni contre.
- Autres sucrants (agave, miel, etc.) : certains peuvent convenir, mais tous ne se comportent pas de la même manière en fermentation. Je privilégierais le miel pour son côté brut et naturel



Le kéfir d'eau

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de grains de kéfir de fruit
- Eau de source ou filtrée
- 1 figue sèche
- 2 rondelles de citron

Matériel :

- Une bouteille à fermeture mécanique (type limonade) avec un joint de qualité.
- 1 bocal Le Parfait d'1L avec joint neuf

Préparation :

- Mettre dans le bocal en verre les grains de kéfir et le sucre.
- Remplir le tout d'eau de source et bien mélanger.
- Ajouter la figue et le citron en tranches.
- Fermer le couvercle avec un joint. Laisser à température ambiante.
- Quand la figue remonte à la surface (environ 48 heures), la boisson est prête. Filtrer le kéfir et stocker dans des bouteilles à limonade.
- Conserver les grains de kéfir au frigo avec de l'eau et 1 cuillère à café de sucre. Penser à les nourrir toutes les semaines lorsqu'il n'y a pas de production.
- Pour la 2ème fermentation, aromatiser avec des plantes fraîches ou séchées, du koso (ou les fruits filtrés), le jus d'un agrume. Laisser les bouteilles à température ambiante, et dégazer tous les jours. Lorsque la boisson est assez pétillante, mettre au frais.
- Le kéfir se garde plus d'une semaine au frigo.



💡 Astuce : pour une bonne fermentation, gardez votre préparation à une température d'au moins 19 °C. Si besoin, placez vos bouteilles près d'une source de chaleur douce et couvrez-les d'un linge.



V. Le koso : un sirop bon pour la santé

Qu'est-ce que le koso ?

Le Koso est une boisson fermentée traditionnelle japonaise, préparée à partir de fruits, légumes et plantes. Naturellement fermenté grâce aux enzymes et probiotiques qu'il contient, le Koso est reconnu depuis des siècles dans la médecine japonaise pour ses propriétés détoxifiantes, digestives et fortifiantes. Son nom signifie d'ailleurs enzyme en japonais.

En Corée, on retrouve une boisson similaire appelée Cheong, également issue de sirops fermentés, parfois laissés à maturer pendant plusieurs mois, voire un an — comme le célèbre sirop d'abricot-prune, dont la fermentation longue permet d'adoucir le fruit cru.

Le Koso n'est donc pas seulement une boisson santé : c'est aussi une expérience gustative riche, aux arômes complexes et naturels.

Quel contenant choisir ?

Utilisez un bocal à large ouverture (type Le Parfait) ou un pot en verre recyclé, bien lavé au produit vaisselle.

Inutile de stériliser : un nettoyage soigneux suffit.

Ne fermez pas hermétiquement afin de laisser l'air circuler.



Quel sucre choisir ?

Voici quelques repères pour faire le bon choix :

- Sucre blanc raffiné : il fermente facilement, mais pauvre en minéraux et peu intéressant pour la santé. Je le déconseille.
- Sucre de canne blond : idéal pour la fermentation
- Sucres complets (muscovado, rapadura, etc.) : riches en minéraux, ils peuvent ralentir la fermentation et altérer légèrement le goût. Je ne suis ni pour ni contre.
- Autres sucrcants (agave, miel, etc.) : certains peuvent convenir, mais tous ne se comportent pas de la même manière en fermentation. Je privilégierais le miel pour son coté brut et naturel



Comment utiliser son sirop ?

- Dans des yaourts
- Dans des lattes
- Dans de l'eau
- Dans le kéfir lors de la 2ème fermentation
- Dans une boisson : kéfir, crémant, kir etc...

Que faire des fruits filtrés ?

Ne les jetez surtout pas !

Ils sont délicieux et pleins de nutriments. Voici quelques idées pour les réutiliser :

- En crumble ou compote.
- Mélangés à des graines de chia pour une crûture (confiture crue).
- Dans un yaourt, un gâteau ou une tarte.
- Mixés et déshydratés pour obtenir de délicieuses crêpes de fruits ou une pâte de fruits maison.

♥ Astuce coup de cœur : étalez les fruits filtrés sur une plaque de déshydrateur ou de four, et laissez sécher à 42 °C pendant 10h. Vous obtiendrez de jolis fruits moelleux et concentrés en saveur !

La conservation

Pendant la fermentation : gardez le pot à température ambiante, à l'ombre ou au soleil selon vos préférences.

→ L'important est d'avoir chaleur et stabilité.

Ensuite, placez vos sirops au réfrigérateur ou à la cave pour les conserver et leur permettre de s'affiner avec le temps.

Quelques idées de sirops

Le Koso peut se préparer avec fruits, légumes, herbes, fleurs.

Pour une fermentation réussie, veillez à ce que 50 % du mélange soit composé de fruits ou légumes riches en eau.

Voici quelques combinaisons gourmandes :

🍊 Citron, romarin

🍏 Pomme, poire, épices de Noël.

🌿 Rhubarbe

🍓 Fraise, fleur de sureau

🍑 Pêche, romarin

🍇 Mûre



Sirop fraise menthe

Ingrédients :

- 200g de fraises BIO
- 4 tiges de menthe BIO
- 220g de sucre blond

Matériel :

- Un bocal vis + un tissu ou un bocal le parfait sans le joint
- Une balance numérique

Préparation :

- Equeuter les fraises puis les couper en 4.
- Ciseler la menthe et la mélanger aux fraises.
- Alternez les couches : une couche de sucre, une couche de fruits, et ainsi de suite jusqu'en haut du bocal.
- Fermez sans joint ou couvrez d'un tissu. Cela permet aux gaz de s'échapper.
- Mélangez deux fois par jour avec une cuillère propre pour bien répartir le sucre et éviter la formation de champignons sur le dessus.
- Laissez le bocal à température ambiante. Quand le sucre est fondu, laissez macérer tout en continuant à remuer, jusqu'à ce que les fruits remontent à la surface et que de petites bulles apparaissent.
- Filtrez le mélange : utilisez une bouteille à bouchon en liège, ou couvercle à vis, pour laisser passer un peu d'air.
- Conservez ensuite au frais pour stopper la fermentation.

NOTE : la fraise peut être remplacée par de l'orange en hiver, Dans ce cas épluchez-la afin de laisser le moins de peau blanche possible.



⚠ Attention : avec certains fruits (comme la prune ou la banane), la fermentation peut générer une légère alcoolisation si le sirop reste trop longtemps à température ambiante.



VI. Mes astuces pour un ménage au naturel

Faire son produit vaisselle



Nous n'avons pas de lave-vaisselle mais cela ne me dérange pas du tout de laver à la main. Mais plus question pour moi depuis des années d'acheter des produits contenus en bouteille en plastique avec des parfums de synthèse qui me donnent la nausée.

J'ai décidé de créer un produit solide qui convient parfaitement à mes besoins. Il est sans emballage et d'une efficacité redoutable. Je m'en sers également pour nettoyer toute ma salle de bain. Je n'ai plus d'éponge depuis de nombreuses années depuis que je crochète mes tawashi. Le combo produit vaisselle solide et tawashi est LE duo parfait !

Recette du cake vaisselle

Ingrédients :

- 70 g de SCS écrasé au pilon (aroma zone)
- 10g de vinaigre blanc
- 2 ml (70gttes) HE Pamplemousse ou citron (facultatif)

Préparation :

Faire chauffer au bain marie le SCS et le vinaigre jusqu'à l'obtention d'une pâte collante et assez lisse.

Hors du feu ajoutez l'huile essentielle.

Versez dans le moule en silicone ou une boîte et bien tasser.

Laisser sécher 48h avant démoulage et utilisation.





Le nettoyant multi-surfaces naturel Simple, efficace et économique

Quand je n'utilise pas mon produit vaisselle pour nettoyer mes portes de cuisine, je dégainé mon spray au vinaigre.

Ce nettoyant multi-surfaces maison réunit tout ce qu'on aime : des ingrédients simples, naturels, zéro déchet et redoutablement performants.

En quelques minutes, créez un produit polyvalent qui remplace la majorité de ceux que vous achetez... tout en réduisant votre budget ménage.

Pourquoi adopter ce nettoyant ?

- ✓ Économique (coût divisé par 4 à 8 par rapport au commerce)
- ✓ Sain (zéro produit toxique, idéal pour les enfants/animaux)
- ✓ Efficace (désinfecte, dégraisse, désodorise)
- ✓ Écologique (moins de déchets, ingrédients biodégradables)
- ✓ Satisfaisant à faire soi-même



Recette

Ingrédients :

- 500ml d'eau
- 500ml de vinaigre blanc
- 20 gouttes d'huile essentielle de Ravinstara
- 10 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate préalablement diluée dans les 500ml d'eau

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un vaporisateur vide et nettoyé.

Fermer et secouer fortement pour mélanger le tout.

Agiter avant emploi

Ce nettoyant maison, c'est le premier pas parfait pour reprendre le contrôle de son ménage... sans dépenser davantage, sans produits chimiques, et en respectant son environnement.

Un geste simple, mais profondément transformateur



VII. Créer ma décoration avec ce que je glane

A quand remonte la dernière fois ou vous avez pris un instant pour créer quelque chose à partir de **matériaux glanés en forêt** ?

Branches de sapin, pommes de pin, fleurs, cailloux, mousse...

Et bien aujourd'hui, **je vous lance un défi** : celui de réaliser une décoration ou un accessoire, que vous aurez imaginé (ou inspiré de pinterest) et réalisé seul.e ou avec vos enfants afin de rapporter un peu de nature chez vous...

L'idée ?

Vous reconnecter à votre enfant intérieur, et vous montrer que l'on peut créer au lieu d'acheter tout fait.

Voici quelques créations que j'ai réalisées et qui pourront vous inspirer. N'hésitez pas pas à me partager vos créations sur les réseaux sociaux en me taguant !



Impression végétale avec la technique du **Tataki Zomé**



Cartes avec des fleurs séchées



Déco de Noël lumineuse issue de **mon accompagnement de Noël**



Impression solaire avec le **cyanotype**



VIII. Recycler une chute de tissu en emballage

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser au mode de vie zéro déchet, il était vite devenu évident qu'il fallait agir sur les éléments les plus irréflectés de ma consommation : parmi eux, **les films alimentaires en plastique et l'aluminium**. Ces emballages jetables, omniprésents dans nos cuisines, génèrent un volume considérable de déchets et participent à un usage intensif des ressources.

Dans un premier temps, j'ai envisagé la solution de coudre des charlottes en tissu pour recouvrir mes plats, une alternative durable et réutilisable.

J'aimais l'idée d'un geste fait main, taillé sur mesure pour mes contenants, mais je me suis rapidement rendu compte que tout le monde n'a pas le temps, l'envie ou les compétences nécessaires pour manier la machine à coudre.

C'est pourquoi j'ai préféré me tourner vers une méthode plus accessible, facile à reproduire, et efficace : **le Bee Wrap**, un emballage réutilisable fait maison à base de tissu et de cire d'abeille.

Le principe est simple, et le matériel minimaliste :

- quelques **chutes de tissu en coton**, neuf ou dénichées dans une friperie ou ressourcerie,
- du **papier sulfurisé** (que je réutilise d'une fois à l'autre),
- un peu de **cire d'abeille** (ou, pour une version plus végétale, de la cire de soja — même si celle-ci reste un peu moins résistante dans le temps),
- un **fer à repasser** ou un **four** pour faire fondre la cire.

Avec ces quelques éléments, vous pouvez transformer un morceau de tissu ordinaire en alternative durable aux films jetables.

Au-delà de l'aspect pratique, fabriquer ses Bee Wrap, c'est aussi **donner une seconde vie** à de vieux tissus, **réduire son empreinte écologique**, et adopter un geste concret pour la planète.

C'est une manière simple, agréable — et souvent surprenante — de constater que zéro déchet ne signifie pas forcément renoncer, mais plutôt réinventer nos habitudes du quotidien.



Créer ses Bee Wrap



Préparation :

Découper des carrés, rectangles ou cercles dans le tissu, adaptés à la taille des plats que vous souhaitez couvrir (ex : saladier, assiettes creuses, casseroles...)

Couper 2 feuilles de papier sulfurisé plus grande que la taille du tissu.

Méthode au four:

Sur une plaque de cuisson, déposer le papier sulfurisé, le tissu, puis ajoutez des pastilles de cire partout sur le tissu (attention à ne pas trop en mettre, voir photo).

Enfournez à 100 degrés et surveillez la fonte de la cire. Une fois que tout est fondu, sortir la plaque et décoller le tissu de la feuille en veillant à ne pas se brûler.

Le tenir du bout des doigts afin que la cire se solidifie, puis une fois durcie, déposer le bee wrap sur votre table.



Méthode avec un fer à repasser :

Déposez le tissu sur le papier sulfurisé, puis ajoutez des pastilles de cire partout sur le tissu (attention à ne pas trop en mettre, voir photo).

Positionnez la 2ème feuille de papier sulfurisé par dessus afin de pouvoir chauffer avec le fer. Déposez le fer préchauffé à mi-puissance sur la feuille. Quand les pastilles ont fondu, déplacer le fer en le levant.

S'il reste des endroits où le tissu n'est pas imbibé, lissez la surface avec le fer afin de déplacer la cire. Retirer rapidement le papier et faire sécher le tissu entre ses doigts comme pour la méthode du four.

Précautions d'usage :

- Ne pas utiliser en contact direct avec de la viande ou du poisson cru.
- Pour le nettoyer, frotter avec une éponge sous l'eau tiède afin de préserver la cire.

**Vous voilà prêt.e pour conserver vos plats et légumes de façon durable, saine, écologique et économique, avec la grande satisfaction de pouvoir dire :
C'EST MOI QUI L'AI FAIT !**



Conclusion

Si vous souhaitez approfondir ces savoir-faire, apprendre d'autres techniques, reconnaître les plantes sauvages et devenir vraiment autonome dans votre quotidien, je propose des ateliers et stages accessibles et chaleureux.

Vous pouvez découvrir mon actualité ici :
www.emiliepetetin.com

Retrouvez-moi sur mes réseaux sociaux :

Facebook : [Emilie PETETIN](#)

Instagram : [Emilie l'Eveil au Naturel](#)

