



C'est moi qui l'ai fait !

Le fait de passer davantage de temps chez soi en 2020 a développé une **tendance à faire soi-même un certain nombre de choses au lieu de les acheter**. C'est assez **facile**, c'est **économique**, c'est **écologique** et bon pour la **santé** !

Alors suivez le guide pour faire vous-même :

Des yaourts végétaliens

Prenez une brique de 500 ml de **crème de coco**, Kara par exemple. Mélangez le contenu avec le contenu d'une **gélule de probiotiques** bio. Vous pouvez ajouter de la pulpe de coco fraîche qui vous reste quand vous dégustez une eau de coco, vous la broyez au préalable. Vous pouvez ajouter aussi du sucre si vous aimez.



Crème de coco

Répartissez dans des pots en verre ouverts. Mettez les **6 heures** à la yaourtière ou dans un déshydrateur ou une étuve à 41 degrés. Ensuite couvrez et mettez au frais au moins 4h. Savourez avec des fruits frais et/ou un granola.

Pourquoi c'est bien ?

Parce que c'est bon et que ça aide à réduire votre consommation de lactose. **Vos intestins vous disent merci.**



Yaourt vegan avec juste crème de coco et probiotiques

Du kéfir de fruits

C'est une **boisson pétillante très agréable** et c'est plus facile à faire que le kombucha et moins encombrant. Procurez-vous 2 à 3 cuillères à soupe de **graines de kéfir de fruits**- aussi appelé kéfir d'eau- auprès de quelqu'un des groupes Singapour Nanas ou Singafrog. C'est normalement gratuit.



Kéfir de fruit - résultat final avec calamansi et gingembre.

- Mettez les **graines** dans un pot en verre de 1L ou 1,5 L avec de **l'eau** de source ou de l'eau minérale, 2 bonnes cuillères à soupe de **sucré** bio non raffiné, un **fruit** sec bio, par exemple pruneau ou abricot, une tranche de citron ou d'orange, enlevez la peau si ce n'est pas bio. Moi je mets un calamansi de mon jardin, coupé en 2.
- **Couvrez** non hermétiquement et posez quelque part à l'abri du soleil.
- **Attendez 24h** ou plus, les fruits doivent être remontés à la surface.
- Ensuite enlevez la tranche de citron et le fruit sec et jetez les,
- **Filtrez** le liquide dans une passoire en silicone,
- Réservez au **réfrigérateur** pour un usage ultérieur les graines de kéfir dans un pot avec de l'eau et du sucre, non hermétiquement fermé.
- **Ajoutez** au liquide filtré **un fruit coupé** ou aromate en petits morceaux, par exemple des framboises ou de la racine de gingembre, et mettez dans une bouteille en verre hermétique genre bouteille de limonade.
- **Laissez encore 24 ou 36h** à température ambiante, bien fermé. Puis mettez au frais pendant au moins une nuit avant de déguster bien frais.

Veillez à utiliser uniquement des objets en verre, en plastique ou en silicone, y compris les couverts, car le métal tue les graines de kéfir qui sont des organismes vivants. Aussi des ingrédients sans chlore et sans pesticides.

Pourquoi c'est bien ?

Cette boisson **facilite la digestion et renforce l'immunité** en procurant des nouvelles bactéries et levures à votre intestin.

Du levain

Super facile à faire, mais long.

- Prenez de préférence **20g de farine de seigle bio**, le blé marche aussi.
- Mélangez à **20g d'eau et une demi-cuillère à café de miel ou de vinaigre de cidre bio**.
- Mettez dans un **bocal en verre** non fermé hermétiquement
- **Laissez** à température ambiante à l'abri de la lumière.
- Les jours suivants, **ajoutez chaque jour 10g d'eau** minérale ou filtrée et **10g de farine**.
- Au bout de 4 jours, n'ajoutez plus rien et attendez.
- Quand le levain commence à **bulle** et à **gonfler**, il est prêt.
- **Ajoutez alors 1/3 d'eau filtrée et 2/3 de farine** pour arriver à la quantité de levain nécessaire pour votre recette (pâte à pain, pâte à tarte, pâte à pizza etc).
- N'utilisez pas tout le levain, gardez toujours 50 g pour servir de base.
- Vous pouvez conserver cette base au frais et **donner un nom** à votre levain. **Le mien s'appelle Harry, comme Harry Potter.**
- Avant de l'utiliser, **nourrissez votre base de farine et d'eau au moins 2 fois** dans la journée précédent votre préparation.



Harry, le levain naturel

Du pain au levain

Avec **600g de farine** (blé, seigle, épeautre, de préférence bio), **200g de levain, 420g + ou - d'eau, 11g de sel fin**. Quand votre levain à température ambiante est bien gonflé et fait des bulles, mélangez-le aux autres ingrédients, soit à la main, soit au robot pétrisseur.

- **Pétrir** pendant 10 minutes environ.
- **Laisser reposer** dans un saladier recouvert d'un torchon propre.
- **Pétrir** 2 ou 3 fois dans les 4 h qui suivent.



Pain au levain

- **Mettre au frais pendant une nuit** dans un banneton recouvert d'un torchon. Ensuite poser la pâte dans une cocotte en fonte, mettre du papier cuisson au fond.
- Faire des fentes ou des dessins au couteau sur la pâte.
- **Enfourner la cocotte à 230 degrés** pendant 20 minutes environ.
- Puis enlever le couvercle et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le pain soit bien doré.
- Laisser refroidir sur une grille.
- Conserver à température ambiante dans un torchon et consommer dans les 4 jours.

De la lessive

Il vous faut : **30g de savon de Marseille** véritable, en copeaux. Vous pouvez le râper avec un éplucheur de légumes ou acheter les copeaux au Petit Depot. **1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude**, **1 cuillère à soupe de cristaux de soude** (facultatif, sauf si votre linge est très sale), **1.5L d'eau**, **15 gouttes d'huile essentielle de lavande ou menthe** ou autre de votre choix non colorée, 2 bouteilles en verre d'1L.



Bicarbonate de soude

- Faire **bouillir** l'eau.
- Hors du feu, **ajouter** le savon de Marseille et **mélanger** avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Laisser **tiédir**.
- **Mélangier** dans un verre le bicarbonate (avec les cristaux éventuellement) avec un peu d'eau.
- **Verser** dans le mélange précédent dès qu'il est tiède.
- Laisser complètement **refroidir** en mélangeant de temps en temps.
- **Ajouter** l'huile essentielle.
- Répartir la lessive dans les 2 bouteilles avec un entonnoir.
- **Secouer avant usage.**
- Utiliser **100 ml environ pour chaque lavage** en machine.



Savon de Marseille

De l'assouplissant

Très très simple : prenez une bouteille en verre, mettez 2/3 d'eau, 1/3 de vinaigre blanc, 15 gouttes d'huile essentielle d'un parfum de votre choix. Fermez et secouez. Utilisez 100 ml environ à chaque lavage, dans le compartiment adoucissant de votre machine.



Vinaigre blanc

Un soin anti-âge

Prenez un peu **d'huile d'argan** de qualité dans le creux de votre main. Ajoutez **1 goutte d'huile essentielle d'hélichryse** italienne. Masser votre visage et votre cou avec le soir au coucher.

Un démaquillant

Prenez un peu **d'huile de coco bio** liquide dans le creux de votre main sous la douche. Frottez doucement votre visage avec et rincez à l'eau. Efficace même pour le mascara !

Singapour Live espère que ces recettes vous ont inspirés. N'hésitez à partager les vôtres en commentaires !

Marie-Hélène Mansard