



 20 minutes  
PRÉPARATION

 15 minutes  
REPOS

 2 €  
COÛT

# Réussir mon film alimentaire

à la cire d'abeille

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](http://magde.be/kitZD)



## Zéro plastique !

Réutilisable, naturel et durable, ce film protégera vos aliments **sans remplir vos poubelles**.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon film alimentaire

à la cire d'abeille

## Matériel

- un morceau de tissu fin propre, 100% coton (foncé de préférence)
- de la cire d'abeille en pépites (magasin bio ou droguerie)
- du papier de cuisson
- une paire de ciseaux de couture
- un fer à repasser
- une planche de travail

## Préparation

1. Découper un carré de tissu de  $\pm$  25 cm de côté.
2. Découper deux morceaux de papier de cuisson plus larges que le tissu.
3. Etaler une feuille sur la planche de travail. Placer le tissu sur la feuille.
4. Disposer des morceaux de cire sur toute la surface du tissu de façon uniforme. Il faut en mettre suffisamment pour que la cire imbibe tout le tissu une fois fondue.
5. Recouvrir avec l'autre feuille de papier de cuisson.
6. Poser le fer chaud (150°), sans vapeur, sur la feuille pour faire fondre la cire.
7. Etendre la cire du centre vers l'extérieur. Répéter l'opération.
8. Repasser en prenant votre temps pour bien répartir la cire et imbiber uniformément le tissu.
9. Séparer rapidement la feuille de cuisson du tissu.
10. Laisser refroidir le tissu avant utilisation.

---

## Utilisation

- Placer sur le support en maintenant le film entre vos mains pour le faire adhérer.

## Conseils d'entretien

- Pas de lavage en machine, au risque de faire fondre la cire.
- Laver le tissu manuellement à l'eau tiède.
- Si nécessaire, utiliser quelques gouttes de savon vaisselle écologique.

1.



4.



7.



9.







 20 minutes  
PRÉPARATION

 1 à 2h  
REPOS

 2,50 €  
COÛT

# Réussir mes collations

zéro déchet

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)

## Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des **collations maison pleines d'énergie et sans emballage superflu.**



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mes collations zéro déchet

## Energý balls aux Noix

### *Ingrédients*

- 1 tasse de dattes
- 1/2 tasse de noix
- 1/4 tasse de chocolat
- sirop d'érable
- sirop d'agave

### *Matériel*

- un robot mixeur
- un saladier en verre
- une cuillère en bois

### *Préparation*

1. Mixer les dattes, les noix et le chocolat.
2. Ajouter du sirop d'agave et/ou du sirop d'érable jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
3. Faire prendre au frigo 1 à 2h dans un contenant hermétique.

## Energý balls coco

### *Ingrédients*

- 1 tasse d'abricots
- 1/2 tasse de dattes
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 tasse de flocons d'avoine

### *Matériel*

- une planche à découper
- un couteau
- un saladier en verre
- un moule carré ou rectangulaire

### *Préparation*

1. Couper finement les abricots et les dattes.
2. Ajouter la noix de coco, l'huile de coco et le sirop d'érable. Terminer par les flocons d'avoine.
3. Mélanger et former de petites boules ou de petites barres dans un moule carré ou rectangulaire.
4. Faire prendre au frigo 1 à 2 heures.
5. En cas d'utilisation d'un moule, découper des barres au format souhaité après avoir démoulé la préparation.

1.



2.



3.



3.

