



Pierre Ripert



# Le bicarbonate et ses vertus

cuisine, santé, hygiène

PRESSES DU CHÂTELET

LE BICARBONATE  
ET SES VERTUS

DU MÊME AUTEUR

*L'Interprétation des rêves*, De Borée, 2009.

*Tout ce qu'un papa doit savoir*, Éditions de l'Archipel,  
2009.

*Le vade-mecum de Miscellanées. Petit dictionnaire  
complet des futilités les plus utiles*, De Vecchi, 2006.

PIERRE RIPERT

**LE BICARBONATE  
ET SES VERTUS**

PRESSES DU CHÂTELET

[www.presseshatelet.com](http://www.presseshatelet.com)

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue  
et être tenu au courant de nos publications,  
envoyez vos nom et adresse, en citant ce  
livre, aux Presses du Châtelet,

34, rue des Bourdonnais 75001 Paris.

Et, pour le Canada,

à Édipresse Inc., 945, avenue Beaumont,  
Montréal, Québec, H3N 1W3.

ISBN 978-2-84592-325-6

Copyright © Presses du Châtelet, 2010.

## SOMMAIRE

<b>Présentation</b> .....	15
Du natron au bicarbonate .....	16
La petite vache .....	18

### I. SANTÉ, HYGIÈNE ET BIEN-ÊTRE

<b><i>Soins du visage</i></b> .....	23
Teint frais .....	23
Lait purifiant .....	23
Peeling – Gommage – Masque .....	23
Acné .....	25
Rasage .....	25
<b><i>Hygiène dentaire et buccale</i></b> .....	25
Bain de bouche .....	25
Haleine fraîche .....	26
Gencives douloureuses .....	26
Dents blanches .....	27
Dentifrice .....	27
Brosse à dents .....	28
Tartre dentaire .....	28
Caries .....	28
Dentier .....	29

<b>Cheveux</b> .....	29
Shampoing .....	29
Pellicules .....	30
Peignes – Brosses .....	30
<b>Hygiène corporelle</b> .....	31
Peau .....	31
Déodorant corporel .....	31
Bain relaxant .....	32
Mains .....	33
Ongles .....	33
Bain de pieds .....	34
<b>Soins du corps</b> .....	34
Fatigue .....	34
Insomnie .....	35
Courbatures.....	35
Cors au pied – Durillons .....	35
Sport .....	35
<b>Digestion</b> .....	36
Aphtes .....	36
Digestion difficile .....	36
Brûlures d'estomac .....	36
Flatulences .....	37
Laxatif .....	37
Infection urinaire (chez l'adulte) – Cystite .....	38
<b>Voies respiratoires</b> .....	38
Mal de gorge .....	38
Nez bouché .....	39
Sinusite .....	39
<b>Maladies de la peau</b> .....	39
Coups de soleil .....	39
Brûlures .....	40
Démangeaisons .....	40
Boutons .....	40
Piqûres d'insectes ou de méduses .....	41

## SOMMAIRE

Mycoses .....	41
Furoncles .....	42
Verrues .....	42
Eczéma .....	42
Herpès .....	43
<b>Enfants en bas âge</b> .....	43
Poussées dentaires des nourrissons .....	43
Caries (chez l'enfant) .....	43
Infection urinaire (chez l'enfant) .....	43
Érythème fessier des bébés .....	44
Eczéma .....	44
Pipi au lit .....	44
Biberons .....	44
Peluches .....	45
Jouets .....	45

## II. MAISON

<b>Salle de bains – Sanitaires</b> .....	49
Carrelage .....	49
Canalisations .....	49
Bac à douche .....	50
Rideau de douche .....	50
Tapis de douche .....	50
Baignoire .....	51
Lavabo .....	51
Cuvette (des toilettes) .....	52
Robinetterie .....	52
Tartre .....	52
Émail .....	53
Marbre .....	53
Miroir .....	53
<b>Électroménager</b> .....	54
Plaque de cuisson .....	54
Halte au feu ! .....	54

Four .....	55
Cuisson (odeurs de) .....	55
Hotte aspirante .....	55
Micro-ondes .....	55
Lave-vaisselle .....	57
Cafetière .....	57
Théière (et taches de thé) .....	58
Friteuse .....	58
Réfrigérateur .....	59
Congélateur .....	60
Robot ménager .....	61
<b>À la cuisine</b> .....	61
Évier .....	61
Plan de travail .....	62
Rayures sur des surfaces lavables .....	63
Poubelle .....	63
Placard .....	64
Planche à découper .....	64
Plastique (éléments en) .....	65
Casseroles – Plats – Poêles .....	66
Tartre .....	68
Huile .....	68
Céramique (plats en) .....	68
Bouteilles .....	68
Eau chaude .....	69
Vaisselle .....	69
Argenterie .....	69
Couverts en inox .....	70
<b>Ménage et entretien</b> .....	70
Gants en caoutchouc .....	70
Balais .....	71
Éponges .....	71
Poudre à récurer .....	71
Désodorisant (à vaporiser) .....	72
Peinture (odeurs de) .....	72
Poteries (en grès) .....	72

Argenterie – Bijoux .....	73
Verre (éléments en) .....	74
Cristal .....	74
Vitres (nettoyant pour) .....	74
Métal (objets en) .....	75
Rouille .....	75
Acier inoxydable .....	76
Laiton (objets en) .....	76
Chrome (objets en) .....	76
Cuivre (objets en) .....	77
Amidon .....	77
Insecticide .....	77
Fourmis .....	78
<b>Chambre</b> .....	78
Couvertures .....	78
Matelas .....	79
Alèses .....	79
Armoire à linge .....	79
Naphthaline (odeurs de) .....	79
Chaussures .....	80
Allergie aux acariens .....	80
Sacs de couchage .....	80
Valises .....	81
Sacs de sport .....	81
Odeur de renfermé .....	81
<b>Séjour</b> .....	81
Plancher – Parquet .....	81
Tapis .....	82
Moquette .....	82
Bois vernis .....	82
Bois .....	83
Canapé en tissu .....	84
Tiroirs .....	84
Encre (taches d') .....	84
Cendriers .....	85
Tabac (odeurs de) .....	85

Fleurs coupées .....	85
Stores vénitiens .....	86
Purificateur d'air .....	86

### III. TEXTILES

Lessive .....	89
Torchons – Serviettes .....	90
Taches sur tissus .....	90
Rideaux – Voilages .....	91
Vêtements clairs .....	91
Vêtements (odeurs sur les) .....	92

### IV. EXTÉRIEURS

Rotin .....	95
Mobilier de jardin (en plastique) .....	95
Nappe (en plastique) .....	95
Barbecue .....	96
Halte au feu de barbecue ! .....	96
Réservoir d'eau potable .....	97
Glacières – Sacs isothermes .....	97
Thermos .....	97
Pêche (articles de) .....	98
Huile (sur du béton) .....	98
Désherbant d'allées .....	98
Fosse septique .....	98

### V. AU JARDIN

Oïdium .....	101
Mildiou .....	102
Antiparasite végétal .....	102
Fongicide .....	103
Insecticide .....	103

Vigne .....	103
Fruitiers (arbres) .....	104
Tomates (plants de) .....	104
Rosiers .....	104

## VI. ANIMAUX DOMESTIQUES

Bains .....	107
Fourrure (du chien ou du chat) .....	107
Gamelle .....	107
Oreilles (du chien ou du chat) .....	108
Antipuces .....	108
Paniers .....	109
Jouets .....	109
Dents du chien .....	109
Urine du chien .....	110
Litière à chat .....	110
Urine du chat .....	110
Antichat .....	111
Animaux en cage .....	112

## VII. VOITURE

Taches sur la carrosserie .....	115
Phares .....	115
Batterie .....	115
Pare-brise – Vitres .....	116
Chromes .....	117
Tapis de sol, sièges et banquette .....	117
Odeur de tabac .....	117
Odeur d'essence .....	118
Coffre .....	118

**VIII. CUISINE : TRUCS ET ASTUCES**

Légumes (nettoyage des) .....	121
Pesticides .....	121
Légumes (cuisson des) .....	121
Légumes verts .....	122
Légumes secs .....	122
Navets .....	123
Chou-fleur .....	123
Haricots verts .....	123
Purée légère .....	123
Omelette moelleuse.....	123
Porc croustillant .....	123
Viande tendre .....	124
Viande au goût prononcé, gibier.....	124
Sauces .....	125
Tomate (sauce) .....	125
Vinaigre (excès de) .....	125
Fruits (nettoyage des) .....	125
Fruits (salade de) .....	126
Confitures. Compotes .....	126
Rhubarbe .....	126
Fruits rouges (gâteau aux) .....	127
Sirop .....	127
Œufs en neige .....	127
Levure .....	127
Pâte à gâteau .....	129
Chocolat (gâteau au) .....	129
Thé .....	129
Jus de fruit pétillant .....	130
Rince-bouche gastronomique .....	130

**IX. RECETTES « BICARBONATÉES »*****Boissons***

Thé vert glacé au citron .....	133
Limonade .....	133

**Apéritifs – Amuse-gueules**

Pois chiches grillés .....	134
Graines de lupin .....	135
Muffins aux lardons .....	136

**Entrées**

Muffins au jambon .....	137
Muffins au poulet .....	138
Pavé aux courgettes .....	139
Pain de poisson à la tomate .....	140
Pain aux olives .....	141
Cake aux carottes .....	142
Tarameya (boulettes de fèves à l'égyptienne) ...	143

**Plats**

Fèves au lard .....	144
Crozets en gratin aux diots .....	145
Papillotes de chou au jambon et aux pommes de terre .....	146
Cassoulet .....	147
Fondue suisse .....	149
Brochettes de viande hachée .....	150
Pois chiches aux épinards .....	151
Chili con carne .....	152
Lasagnes aux légumes grillés .....	154
Pâte à pizza .....	155

**Desserts**

Verrines forêt-noire .....	156
Gaufres briochées .....	157
Gâteau du sportif .....	158
Pain d'épice .....	159
Pain d'épice (à la machine à pain) .....	160
Namoura (gâteau de semoule libanais) .....	161
Cake à la banane .....	162
Cake marbré à la farine de châtaigne .....	163
Gâteau de courgettes aux raisins .....	164
Gâteau au melon .....	165

Fraisier au chocolat .....	166
Muffins à la banane .....	168
Gâteau hongrois à la confiture .....	169
Gâteau de yaourt aux deux farines et chocolat ..	170
Gâteaux de Noël finlandais .....	171
<b><i>Pains</i></b>	
Pain campagnard .....	172
Pain irlandais .....	173
Pains soufflés .....	174
Bretzels .....	174
Scones .....	176
<b><i>Galettes</i></b>	
Galettes de sarrasin .....	177
Galettes au beurre .....	178
<b><i>Crêpes</i></b>	
American pancakes .....	179
Crêpes aux pommes .....	180
<b><i>Gâteaux secs</i></b> .....	
Biscuit aux fruits secs et pépites de chocolat .....	181
Cookies aux pommes .....	182
Cookies vite faits .....	183
Biscuits aux noix .....	184
Petits-beurre .....	185
Sablés .....	186
<i>Annexes</i> .....	187
<i>Index</i> .....	189

## PRÉSENTATION

Le bicarbonate de soude fait partie de la vie quotidienne. On le trouve fréquemment cité dans les remèdes et recettes « de grand-mère ».

Si vous en achetez en grande surface (au rayon « sel et épices »), vous pourrez peut-être lire ceci sur l'emballage :

« Le bicarbonate est bien connu pour faciliter la digestion, redonner couleur et saveur aux légumes secs, préserver la fraîcheur et la teneur en éléments nutritifs des légumes verts, rendre les pâtes à gâteaux légères, réduire l'acidité des confitures, faire pétiller les jus de fruits, rendre les dents blanches et l'haleine fraîche, donner une belle peau et un teint frais, pour tonifier, relaxer et éliminer les toxines quand on en met dans l'eau du bain... »

Pas seulement un mode d'emploi, un catalogue de bienfaits !

Et vous n'avez pas encore lu ce livre...

Le bicarbonate de soude se présente sous forme de poudre blanche, fine et cristalline, inodore. Si on la goûte ou on la boit diluée dans un peu d'eau, on constatera son goût légèrement salé.

Parce que ce produit est cent pour cent naturel, peu cher, et qu'il peut être utilisé tout à la fois pour récurer, laver, nettoyer, polir, assainir, désodoriser, cuisiner, réduire l'acidité des plats comme des plantes, parce qu'il est inoffensif et ne dégrade pas l'environnement

(il est biodégradable), il est devenu un produit phare prôné dans le monde entier par les écologistes.

## Du natron au bicarbonate

Produit d'avenir, puisqu'il s'inscrit parmi les matériaux utiles à la préservation de la planète, il n'en a pas moins une très longue histoire.

Les Égyptiens, déjà, l'utilisaient comme poudre à tout faire, sous le nom de *natron*. Ils extrayaient ce natron dans le lit des lacs et des rivières asséchés. Ils le délayaient dans un peu d'eau, le mélangeaient avec de l'argile et de la cendre, et s'en servaient comme savon. Les embaumeurs l'employaient pour la momification des corps ; non pas, comme l'a prétendu Hérodote, en trempant les cadavres dans des bains de natron, mais en les saupoudrant, afin de déshydrater les corps.

Mais il servait aussi au blanchissage du linge, à la préparation des cuirs, à la conservation des viandes. Les Égyptiens avaient également découvert qu'en mélangeant du natron, du sable et de la chaux, après cuisson on obtenait du verre, plus ou moins coloré selon le sable utilisé.

Sous les Ptolémées, le natron devint monopole royal (comme le sel sous les rois de France), preuve qu'il était devenu une importante source de revenus pour le pouvoir. Les Arabes, lorsqu'ils s'emparèrent de l'Égypte, maintinrent ce monopole à leur profit.

Grecs et Romains, eux aussi, utilisèrent le natron...

Enfin, en 1791, le natron devient carbonate de soude,  $\text{NaCO}_3$ . Un chimiste français, chirurgien de formation, Nicolas Leblanc, réussit à l'extraire de l'eau de mer. Sa découverte est considérée comme l'un des actes fondateurs de l'industrie chimique. Avec l'aide

financière du duc d'Orléans, dont il est le médecin, Leblanc monte une fabrique de « soude artificielle ». Mais la décapitation, en 1793, du duc d'Orléans, cousin du roi Louis XVI, le contraint à fermer sa manufacture. Les révolutionnaires l'obligent à rendre public, gratuitement ou presque, son procédé. Ruiné, il se suicide en 1806. « Son » carbonate de sodium devient un médicament pour soigner maux d'estomac et irritations, en vente chez tous les bons apothicaires.

Le procédé Leblanc est utilisé jusque dans les années 1870 ; il est alors supplanté par le procédé Solvay, mis au point par Ernest Solvay, un chimiste belge, qui produit du carbonate de sodium  $\text{Na}_2\text{CO}_3$  à partir de chlorure de sodium et de craie. Sa méthode consiste à tremper de la dioxine de carbone et de l'ammoniac dans une solution de chlorure de sodium pour obtenir du carbonate de sodium. Une fois séparé de la solution de chlorure de sodium, le carbonate est chauffé pour obtenir la cendre de soude. Avec son frère Albert, il met au point la fabrication industrielle, créant une société devenue aujourd'hui une multinationale présente dans cinquante pays, qui opère dans trois secteurs d'activité : chimie, pharmacie, plastiques.

Les gisements de natron sont immenses, notamment en Amérique (dans le Wyoming, sur le site d'un lac évaporé il y a cinquante millions d'années, on extrait chaque année plus de 360 000 tonnes de cendre de soude) et en Afrique.

Le procédé de fabrication le plus répandu actuellement consiste à introduire de l'eau saumurée dans d'énormes réservoirs contenant de l'ammoniac. Le mélange est ensuite mis en contact avec du gaz carbonique, ce qui crée le bicarbonate de sodium. Cette substance insoluble se précipite au fond des réservoirs,

d'où elle est extraite, filtrée, lavée à l'eau froide, séchée, puis mise en poudre.

Sa formule chimique est  $\text{NaHCO}_3$ . Ce qui signifie que le bicarbonate de soude contient du sodium, de l'hydrogène, du carbone et de l'oxygène. Les chimistes préciseront qu'il est soluble dans l'eau, très peu soluble dans l'alcool, que c'est un abrasif doux (abrasif parce que ses cristaux, fins et anguleux, raclent les surfaces, doux parce qu'ils fondent dans l'eau), qu'il est fongistatique (antichampignons et antimoisissures), alcalin, non inflammable, et que son pH (facteur d'acidité) va de 8 à 8,5...

### La petite vache

En 1846, John Dwight et Austin Church, deux boulangers new-yorkais, à la recherche d'une recette de levure chimique, reprennent les travaux du Français Nicolas Leblanc et mettent au point une technique de raffinage du carbonate de sodium. Combiné au lait dans la pâte à pain, le bicarbonate forme du gaz carbonique, obtenant un effet similaire à la levure classique (qui est un champignon microscopique unicellulaire). John Dwight met en vente leur bicarbonate dans une boîte « Cow Brand » sur laquelle est dessinée une vache. Pourquoi une vache ? Parce que le bicarbonate est mélangé au lait dans les pâtes à gâteaux, et qu'une vache en logo est plus rassurante



pour la ménagère qu'un tas de sel. D'autant que la vache choisie est « lady Maud », une vache jersey championne de concours bovins lors des foires agricoles.

C'est ainsi que le bicarbonate de soude, sur le continent nord-américain, et notamment au Canada où l'on en consomme 5 000 tonnes par an, devient la « petite vache ». Le bicarbonate a d'autres surnoms moins connus : « sel de Vichy », « *baking soda* », et, sur les étiquettes de produits alimentaires, « E 500 ». Le bicarbonate de soude, *alias* bicarbonate de sodium s'appelle aussi, sur les étiquettes des pâtisseries industrielles, carbonate acide de sodium.

Les héritiers de John Dwight, propriétaires de la « Cow Brand », exploiteront le procédé à très grande échelle, grâce au gisement du Wyoming.

À Paris aussi, on associe le lait au bicarbonate. Pendant la période des chaleurs, afin d'éviter au lait de « tourner » facilement par suite de la transformation de la lactose en acide lactique, les laitiers ajoutent au lait un peu de bicarbonate de soude, matière parfaitement inoffensive à faible dose. Au fur et à mesure que les premières traces d'acide lactique prennent naissance, le gaz carbonique est déplacé par le nouveau réactif, bien plus puissant que lui... Mais, à cause de cette pratique, le lait parisien, comme celui d'autres grandes villes, a des effets laxatifs, notamment quand il est ajouté au café du matin !

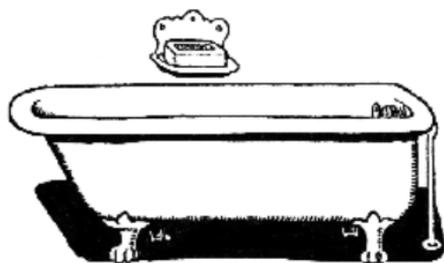
Reste que grâce à la « petite vache » qui facilite la levée de la pâte, la pâtisserie va connaître un nouvel essor : il est désormais possible, pour la fabrication du pain et des gâteaux et biscuits, de diversifier les ingrédients et d'utiliser des farines contenant moins de gluten et d'incorporer dans les pâtes noix, germe de blé, fromage, amandes, fruits confits, raisins secs...

La « petite vache » va envahir les cuisines, tandis que le « sel de Vichy » sera en bonne place dans les armoires à pharmacie.

Depuis plus d'un siècle, le bicarbonate de soude est désormais partout, et utile à tout, comme on va le découvrir dans ces pages...

I

**SANTÉ, HYGIÈNE ET BIEN-ÊTRE**





## ***Soins du visage***

### **Teint frais**

Pour avoir le teint frais, une peau fraîche et douce, d'aspect soyeux, diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate dans un bol d'eau froide ou légèrement tiédie et rincer le visage avec cette lotion soir et matin (attention à ne pas s'en mettre dans les yeux !).

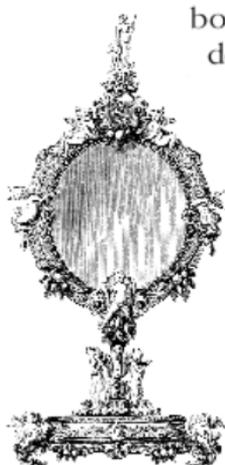
### **Lait purifiant**

Mélanger 4 cuillerées de lait nettoyant avec 2 cuillerées de bicarbonate de soude, et s'en masser le corps en petits mouvements circulaires pour obtenir un effet purifiant.

### **Peeling – Gommage – Masque**

- Le *peeling* ou gommage consiste à nettoyer la peau de ses impuretés pour lui rendre sa jeunesse, en estompant les rides et la couperose. Les peelings en profondeur pour peaux abîmées par des années de soleil, ou de tabagisme, doivent être pratiqués par des médecins dermatologues et peuvent nécessiter de brèves hospitalisations. Les peelings superficiels, eux, peuvent être pratiqués chez soi, avec du bicarbonate de soude.

- Faire un mélange de bicarbonate de soude et d'eau afin d'obtenir une pâte que l'on appliquera en masque sur la peau du visage (lavée) pour en supprimer les impuretés et les cellules mortes. Rincer au



bout de 3 minutes après avoir massé délicatement en petits mouvements circulaires.

- Mélanger du bicarbonate de soude à un peu d'eau et appliquer cette pâte sur le visage, les bras et les jambes en massant délicatement puis rincer après 3 minutes. La peau est redevenue douce, les impuretés et les cellules mortes sont supprimées.

- Pour une peau douce, lisse, débarrassée de ses cellules mortes : verser dans un bol 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive (ou de sésame, ou d'une autre huile végétale). Ajouter 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Mélanger puis masser, du bout des doigts, les parties à gommer. Puis rincer soigneusement.

- *Peau grasse* : placer dans un bol 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude, 3 cuillerées à soupe de flocons d'avoine et 4 cuillerées à soupe de yaourt nature. Mélanger et laisser gonfler les flocons d'avoine. Appliquer cette crème sur la peau en massant légèrement, puis rincer après 3 minutes.

Grâce à ses cristaux, le bicarbonate de soude a un effet abrasif très doux sur la peau, les flocons d'avoine absorbent les graisses, et le yaourt nourrit à nouveau la peau.

- *Masque antiboutons et antidémangeaisons* : pour régénérer votre peau et lutter contre les démangeaisons, humidifiez votre visage et étalez dessus une fine couche de bicarbonate, comme un masque. Gardez 3 minutes et rincez à l'eau tiède. Si vous avez des boutons, laissez agir le bicarbonate 2 minutes de plus.

### ❖ **Acné**

- Pour atténuer l'acné, diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate dans un bol d'eau froide ou légèrement tiédie et rincer le visage avec cette lotion trois fois par jour (attention à ne pas s'en mettre dans les yeux !).

- Si les boutons d'acné sont gros et très enflammés, appliquer sur la zone concernée une pâte épaisse faite de 3 mesures de bicarbonate de sodium et d'1 mesure d'eau minérale et garder cet emplâtre le plus longtemps possible. Au début, cela peut être un peu douloureux, mais la gêne s'estompera vite.

### ❖ **Rasage**

*Lotion après-rasage*: 1 cuillerée à café de bicarbonate diluée dans une tasse d'eau tiède. S'en tamponner le visage pour éteindre le feu du rasoir et rendre la peau douce. Masser légèrement le visage pendant 3 minutes, et rincer.

## ***Hygiène dentaire et buccale***

### ❖ **Bain de bouche**

Le bain de bouche est complémentaire du brossage des dents, et nécessaire pour éliminer les résidus qui s'insinuent entre elles, attaquant l'émail et favorisant la carie. La plupart sont acides et le bicarbonate les neutralise. En outre, il rafraîchit l'haleine, élimine les odeurs acides – et désagréables – comme celles de l'ail, de l'oignon, de l'échalote, ou fortement basiques, comme celle du poisson.

Diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau. Se gargariser, puis se rincer la

bouche à l'eau froide. Ne pas avaler l'eau au bicarbonate (à moins qu'un laxatif soit nécessaire).

Le gargarisme est un médicament liquide que l'on prend en le gardant dans sa bouche et dans sa gorge, en l'agitant par des mouvements de la langue, des joues et par l'action de l'air venant du larynx. On le recrache ensuite, sans l'avalier.

#### ❖ **Haleine fraîche**

- Pour une haleine fraîche, débarrassée des odeurs acides de repas trop assaisonnés (ail, oignon, échalote...), diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau froide ou à température ambiante, et s'en gargariser.

Le bicarbonate, tout en diminuant l'acidité de la salive, désinfecte les dents et la bouche.

- Pour des dents débarrassées de leur tartre, et une haleine fraîche, mélanger sur sa brosse à dents un peu de bicarbonate de soude à 3 gouttes d'eau oxygénée, et se laver les dents.

On peut le faire au début une fois par jour puis, quand les dents sont blanches, une fois par semaine.

#### ❖ **Gencives douloureuses**

- Pour calmer une gingivite (inflammation des gencives), prendre un bain de bouche puis tremper son doigt humide dans du bicarbonate en poudre et masser les endroits douloureux.

- Pour éviter la gingivite, se laver fréquemment la bouche avec des infusions de thé et toucher légèrement ses gencives avec une brosse douce trempée dans un mélange à parts égales de quinquina, chlorate de potasse et bicarbonate de soude.

### ❖ Dents blanches

Pour rendre éclatant l'émail des dents, les brosser avec un peu de bicarbonate de soude (pas plus de 1 cuillerée à café) saupoudré sur une brosse à dents préalablement humidifiée, comme s'il s'agissait de votre dentifrice habituel. Le bicarbonate de soude, légèrement abrasif, est particulièrement efficace contre le tartre, notamment les taches brunes de caféine et de nicotine qui se déposent sur l'émail des dents.

Le brossage régulier des dents au bicarbonate de soude (une fois par semaine) est une protection efficace contre les caries, notamment chez les enfants.

Les couches d'émail dentaire les plus fines (leur épaisseur varie selon les individus) sont celles qui ternissent le plus vite !

#### Attention

Les qualités abrasives du bicarbonate de soude peuvent se révéler douloureuses pour vos gencives ! Ne pratiquer, dans ce cas, ce nettoyage dentaire que tous les 7 jours.

### ❖ Dentifrice

- Le bicarbonate de soude entre dans la composition de nombreux dentifrices et peut être utilisé comme dentifrice à part entière. Ce produit permet à la fois de récurer les dents, d'éliminer les bactéries et de blanchir le sourire. Si vous n'appréciez pas l'arrière-goût que laisse dans la bouche le bicarbonate de soude, ajoutez du jus de citron à votre « dentifrice ».

*Attention* : le bicarbonate est un abrasif, il peut être un peu agressif pour la gencive. Il est donc préférable d'utiliser une brosse à dents aux poils très souples.

- *Recette de dentifrice* : mettre sur la brosse à dents de l'eau oxygénée (à 20 %) et du bicarbonate de soude. Des dentistes le recommandent pour avoir des dents et des gencives saines.

- Les dentifrices doivent, selon les cas, neutraliser l'acidité ou au contraire l'excès d'alcalinité de la salive. Si le dentifrice est en poudre, celle-ci doit être impalpable, sous peine d'user l'émail et d'irriter la muqueuse des gencives. *Attention* : selon des médecins, l'abus de bicarbonate de soude comme dentifrice provoquerait des crampes dans les membres inférieurs !

### ❖ **Brosse à dents**

Pour nettoyer votre brosse à dents, laissez-la tremper une fois par semaine toute une nuit dans 1 verre d'eau chaude dans laquelle vous aurez dissous 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude.

### ❖ **Tartre dentaire**

Pour rendre éclatant l'émail des dents, le débarrasser du tartre dû aux dépôts de nicotine ou à la consommation de thé et de café, les brosser avec du bicarbonate de soude (pas plus d'1 cuillerée à café) saupoudré sur une brosse à dents préalablement humidifiée.

Faire ce brossage une fois par jour au début puis, le tartre estompé, ne renouveler ce brossage qu'une fois par semaine.

### ❖ **Caries**

Le brossage régulier des dents avec du bicarbonate de soude (une fois par semaine) est une protection efficace contre les caries. Brosser les dents avec un peu de bicarbonate de soude (pas plus d'1 cuillerée à café) saupoudré sur une brosse à dents préalablement humidifiée. Se rincer ensuite la bouche à l'eau tiède.

### ❖ Dentier

Pour nettoyer un dentier, le laisser tremper 30 minutes dans 1 verre d'eau additionnée du produit de nettoyage habituel, plus 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Bien rincer le dentier à l'eau courante avant de le réutiliser.

## Cheveux

### ❖ Shampoing

- Pour avoir des *cheveux soyeux et brillants*, ajouter 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans le flacon d'un shampoing doux pour bébé. Laver les cheveux avec ce shampoing amélioré, bien rincer et brosser.

- Pour avoir des *cheveux soyeux*, diluer 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans 4 l d'eau et se rincer les cheveux avec cette solution, après un shampoing.

- Pour supprimer de ses cheveux un *excédent de laque, de gel ou de fixatif*, se mouiller la tête, puis la saupoudrer d'1 cuillerée à café de bicarbonate ; masser de 3 à 5 minutes pour faire pénétrer le bicarbonate, puis laver les cheveux avec du shampoing.

- *Shampoing sec* : si le temps vous manque pour vous faire un shampoing, ou que vous êtes enrhumé, vous pouvez nettoyer « à sec » vos cheveux. Saupoudrez votre chevelure de bicarbonate, massez légèrement, laissez agir quelques minutes, puis brossez bien. Le bicarbonate absorbe l'excès de sébum et vos cheveux seront aussi propres et légers qu'après un shampoing.

- *Cheveux gras* : placer dans un bol 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude, 3 cuillerées à soupe

de flocons d'avoine et 4 cuillerées à soupe de yaourt nature. Mélanger et laisser gonfler les flocons d'avoine. Appliquer cette crème sur les cheveux en massant légèrement, puis rincer après 3 minutes.

Le bicarbonate de soude nettoie (très délicatement) cheveux et cuir chevelu, les flocons d'avoine absorbent les graisses, et le yaourt nourrit à nouveau le cuir chevelu.

*Attention* : ne pas se faire des shampoings au bicarbonate comme indiqué ci-dessus plus d'une fois par semaine.



### ❖ Pellicules

- Pour réduire les pellicules, avoir les cheveux plus souples et plus faciles à démêler, ajouter à son shampoing 1 cuillerée à café de bicarbonate et s'en frictionner le cuir chevelu.
- *Shampoing anti-pelliculaire* : diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 0,5 l d'eau et se laver les cheveux avec ce mélange.

*Attention* : ne pas se faire des shampoings au bicarbonate comme indiqué ci-dessus plus d'une fois par semaine.

### ❖ Peignes – Brosses

- Pour nettoyer les peignes et les brosses, les immerger dans un récipient plein d'eau tiède dans laquelle vous aurez dissous 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Laissez agir quelques heures. Rincez les ustensiles à l'eau claire.
- Pour nettoyer les peignes, les bigoudis, les épingles à cheveux, et les brosses, les immerger dans un récipient plein d'eau tiède dans laquelle on aura dissous 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 3 cuillerées à

soupe d'eau de Javel. Bien mélanger. Laisser agir et bien frotter les dents des peignes. Rincer les ustensiles à l'eau claire.

## ***Hygiène corporelle***



### **Peau**

- Pour entretenir votre peau, la raffermir et la réhydrater : mettez un demi-verre de bicarbonate de soude dans l'eau de votre bain. Vous en ressortirez relaxé, la peau tonifiée et adoucie.
- Pour avoir une belle peau : remplissez à moitié votre lavabo et diluez dans la cuvette 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Puis rincez-vous les bras et les mains, le cou, la poitrine.



### **Déodorant corporel**

Le bicarbonate de soude est un déodorant inoffensif, avec lequel on ne risque pas de réaction allergique. Il neutralise les bactéries de la peau, celles qui font fermenter la sueur (à l'origine inodore). C'est cette fermentation qui provoque les odeurs corporelles, plus ou moins fortes et plus ou moins fétides selon les individus et leur tendance à transpirer. Le bicarbonate de soude entre d'ailleurs dans la composition de déodorants et autres produits de beauté industriels.

- Pour ne pas sentir des *aisselles* pendant la journée : après la douche matinale, la peau encore humide, prendre un peu de bicarbonate de soude dans le creux de la main et l'appliquer sous ses aisselles.
- Pour combattre l'odeur des *pieds* : après la douche matinale, la peau encore humide, se frotter les pieds avec du bicarbonate de soude. Ou encore,



prendre des bains de pieds dans une cuvette d'eau chaude dans laquelle on a dilué 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

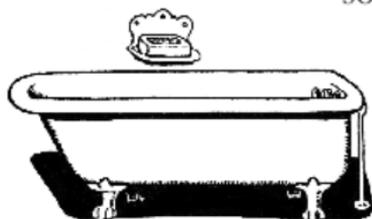
- Saupoudrer de bicarbonate de soude, lorsqu'on les enlève, l'intérieur des chaussures, afin qu'il agisse pendant la nuit et absorbe les odeurs. Brossez l'intérieur des chaussures avant de les remettre.

- Saupoudrez de bicarbonate de soude vos chaussures et vos chaussettes avant de les enfiler. Au bout d'une quinzaine de jours, cessez. Votre entourage et vous-même ne devriez plus souffrir de vos mauvaises odeurs... Recommencez si elles se manifestent à nouveau.

### ❖ **Bain relaxant**

Pour un bain relaxant et tonifiant à la fois, faire dissoudre dans la baignoire en cours de remplissage 8 cuillerées à soupe de bicarbonate. Ainsi ajouté à l'eau chaude (37-40 °C), le bicarbonate laisse une sensation agréable de peau lisse et souple. Et, quelle que soit la « dureté » de votre eau, il l'adoucir.

*Conseil :* prendre un bain avec du bicarbonate de soude présente un double avantage : le bicarbonate de soude adoucit votre peau et nettoie simultanément les parois de la baignoire !



### ❖ Mains

- Le bicarbonate de sodium peut être utilisé pour le *soin des mains*, dans la mesure où il aide à conserver une peau souple, et il peut être utile pour l'*hygiène des ongles*. Pour avoir les mains douces : diluer 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de sodium dans 1 l d'eau tiède et y tremper les mains pendant 5 minutes.

- Lorsque l'on fait la *vaisselle à la main*, ajouter 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau de la vaisselle pour protéger ses mains et leur garder leur douceur.

- Lorsque l'on prépare la cuisine, les mains prennent souvent l'odeur des légumes ou des herbes. Pour éviter ces tenaces *odeurs d'ail ou d'oignon*, une fois votre préparation terminée, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur vos mains, puis rincer à l'eau froide. L'odeur disparaît immédiatement.

- Après des *travaux manuels*, se mouiller les mains, les enduire de bicarbonate, les frotter vigoureusement et les rincer. Elles redeviennent ainsi propres et douces.

### ❖ Ongles

- Pour ôter le *verniss à ongles*, on utilise des solvants qui peuvent causer des irritations sur la peau du pourtour de l'ongle. Afin d'éviter ces irritations, déposer 1 goutte de solvant au centre de l'ongle, l'élargir sur l'ongle en veillant à ce que le solvant n'entre pas en contact avec la peau, puis tremper le doigt dans du bicarbonate de soude, afin que l'ongle en soit recouvert. Frotter avec un linge ou un mouchoir pour achever le « décapage » de l'ongle sur sa périphérie : le vernis aura disparu de l'ongle sans que le solvant ait irrité la peau.

- Contre la *mycose des ongles* : confectionner une pâte en mélangeant 3 mesures de bicarbonate pour 1 de vinaigre de cidre. Appliquer ensuite sur les ongles deux fois par jour et garder cette pommade 20 minutes. Renouveler deux fois par jour jusqu'à disparition des mycoses.

### ❖ **Bain de pieds**

Pour un bain de pieds (d'une durée d'un quart d'heure) relaxant et tonifiant à la fois, faire dissoudre dans une cuvette remplie d'eau chaude 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Il laisse une sensation de bien-être dans les pieds et les jambes, atténue les démangeaisons, réduit les durillons et assouplit la peau.

## ***Soins du corps***

### ❖ **Fatigue**

Le bicarbonate de soude est défatigant car il neutralise l'acide lactique, qui est produit par les muscles lors d'un effort et provoque les crampes et les courbatures.

*Limonade revigorante* : une boisson gazeuse riche en bicarbonate de soude aide à surmonter la fatigue. Faire dissoudre 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau avec 2 cuillerées à soupe de sucre. Ajouter ensuite 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Le gaz carbonique qui se dégage rend effervescente cette boisson que l'on consommera sans aucune restriction.

On peut, selon son goût, varier les dosages de sucre et de jus de citron.

### ❖ **Insomnie**

Contre l'insomnie : prendre un bain d'eau chaude (38 à 40 °C) pendant 30 minutes en y ajoutant 40 g de bicarbonate de soude.

### ❖ **Courbatures**

Pour récupérer et éviter les courbatures, après une compétition sportive ou un effort physique prolongé : dissoudre 200 g de bicarbonate de soude dans l'eau chaude du bain, et y rester une vingtaine de minutes.

### ❖ **Cors au pied – Durillons**

- Pour réduire les *cors au pied et les durillons*, prendre pendant un quart d'heure un bain de pieds en faisant dissoudre dans une cuvette remplie d'eau tiède 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

- Pour éliminer les *cals, les peaux mortes du pied*, notamment sur les talons, frotter la zone que l'on veut nettoyer avec une pâte composée d'un mélange de 2/3 de bicarbonate et de 1/3 d'eau. Cela éliminera les cellules mortes.

### ❖ **Sport**

Le bicarbonate de soude aurait aussi, parmi ses multiples vertus, un effet sensible sur l'endurance et la vitesse des sportifs. Chimiquement, c'est une base qui permet d'accroître le pH du sang. Cela a pour effet de réduire et compenser l'acidité produite par les muscles durant un intense exercice en anaérobie. Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université anglaise de Loughborough, sur neuf nageurs qui avaient pris du bicarbonate de soude avant une compétition sportive, huit avaient amélioré leur temps et leurs performances.

## ***Digestion***

### **Aphtes**

- *Solution* contre les aphtes : se gargariser avec 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude diluée dans 1 verre d'eau tiède. Se rincer ensuite la bouche avec de l'eau froide. On poursuit ce traitement après chaque repas jusqu'à disparition des aphtes.

- *Pommade* contre les aphtes : appliquer dessus une pâte épaisse faite de 3 mesures de bicarbonate de sodium et d'1 mesure d'eau et garder l'emplâtre le plus longtemps possible. Même si c'est un peu douloureux au début, la douleur sera vite estompée.

*Attention* : si au bout de 3 jours les aphtes n'ont pas disparu, ou s'ils reviennent de façon récurrente, ou en cas de fièvre, consulter son médecin.

### **Digestion difficile**

Le bicarbonate de soude neutralise l'acide chlorhydrique de l'estomac en le transformant en chlorure de sodium. Pour mieux digérer, notamment après un repas bien arrosé, diluer une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un demi-verre d'eau froide et boire lentement, d'un seul trait. Le soulagement est quasi instantané.

*Attention* : l'absorption de bicarbonate de soude peut provoquer des éructations et parfois une légère gêne abdominale.

### **Brûlures d'estomac**

- Pour neutraliser les acides digestifs au niveau de l'estomac, et ne pas souffrir de « brûlures », diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau froide et boire lentement. L'apaisement,

de l'œsophage à l'estomac, est très rapide. Pour un goût plus agréable, ajouter quelques gouttes de jus de citron.

- La levure chimique utilisée dans la confection des gâteaux peut provoquer des brûlures d'estomac. Pour l'éviter, on ajoute à la pâte du bicarbonate de soude, à raison d'1 cuillerée à café pour 500 g de farine.

- Le bicarbonate de soude neutralise l'acidité de la tomate. Incorporer à la sauce tomate une pincée de bicarbonate de soude et mélanger rapidement. La sauce tomate sera moins acide sans rien perdre de son goût, et sa consommation n'irritera pas les muqueuses de ceux qui ont des brûlures d'estomac.

*Attention* : ce remède naturel et bon marché contre l'acidité gastrique ne doit pas être utilisé de façon régulière. Il peut, en cas d'abus, provoquer des ballonnements, voire de l'hypertension (par excès de sel). Si vous souffrez constamment de brûlures d'estomac, consultez un médecin.



### ❖ Flatulences

Contre les flatulences, boire d'une traite 1 verre d'eau dans lequel on a dilué 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

### ❖ Laxatif

Besoin d'un laxatif? Diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau froide et avaler! C'est le même dosage que pour un bain de bouche, mais dans ce cas, inutile de se gargariser...

### ❖ **Infection urinaire (chez l'adulte) – Cystite**

La *cystite*, qui pour des raisons anatomiques et hormonales indispose davantage les femmes que les hommes, est une inflammation de la vessie provoquée par une infection urinaire, laquelle peut être due à un manque d'absorption d'eau (boire beaucoup d'eau provoque des urines abondantes, qui évacuent les germes), à des rapports sexuels (notamment avec l'emploi de gelées spermicides qui modifient la flore bactérienne), ou à une mauvaise hygiène.

Le bicarbonate de soude peut soulager les symptômes d'une cystite légère. Diluer 10 g de bicarbonate dans 300 ml d'eau. Boire en 24 heures maximum huit verres de cette potion. Ce traitement devrait être suffisant.

#### **Attention**

Le bicarbonate de soude est contre-indiqué en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale. Il est, d'autre part, très riche en sodium. C'est la raison pour laquelle son utilisation prolongée est susceptible de provoquer (rarement) l'apparition d'un œdème des chevilles, ou des nausées.

## ***Voies respiratoires***

### ❖ **Mal de gorge**

En cas de mal de gorge, se gargariser avec la solution suivante : 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude diluée dans 1 verre d'eau tiède à laquelle on a ajouté 1 cuillerée à café de jus de citron (frais). Répéter les gargarismes jusqu'à ce que les symptômes s'atténuent.

Le jus de citron calme le mal de gorge, et son association avec le bicarbonate de soude contribue

à aseptiser la partie enflammée de l'arrière-gorge (pharynx).

### ❖ **Nez bouché**

Lorsque l'on a le nez bouché : diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un bol d'eau tiède (ou à température ambiante). Penché au-dessus du lavabo, aspirer un peu de ce mélange avec une narine en bouchant l'autre. Écarter le bol tandis que la narine se vide. Procéder de même avec l'autre narine. Renouveler ce « bain » nasal trois fois de suite.

### ❖ **Sinusite**

Si vous souffrez de sinusite, mettez à l'aide d'un compte-gouttes, dans chaque narine, 1 goutte de la solution suivante : 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude diluée dans un bol d'eau tiède.

Le bicarbonate de soude contribuera à assécher votre cavité nasale.

## ***Maladies de la peau***

### ❖ **Coups de soleil**

- Pour soulager les brûlures de la peau consécutives aux coups de soleil, appliquer dessus des compresses trempées dans une solution composée d'1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude diluée dans 25 cl d'eau froide. Renouveler les applications toutes les 10 minutes jusqu'à ce que la sensation de brûlure disparaisse.

- Pour soulager la douleur d'un coup de soleil, prendre un bain tiède dans lequel on a dilué 6 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

### ❖ **Brûlures**

- En cas de brûlure légère (*premier degré*) former une pâte en mélangeant le bicarbonate de soude à un peu d'eau, dans la proportion de 3 doses de bicarbonate pour 1 d'eau. Appliquer cet emplâtre à l'endroit des brûlures et laisser agir une demi-heure.

- Ou encore, mettre 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de sodium dans un bol d'eau très froide. Tamponner rapidement la zone touchée à l'aide d'un coton.

*Attention* : les brûlures du *premier degré* se manifestent par une rougeur non circonscrite avec douleur intense. En cas de brûlure plus sévère, consulter un médecin.

### ❖ **Démangeaisons**

- Former une pâte en mélangeant le bicarbonate de soude à un peu d'eau. Appliquer cet emplâtre à l'endroit des démangeaisons et laisser agir une demi-heure.

- Former une pommade en mélangeant 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude à 1 cuillerée à soupe d'eau minérale (ou d'eau d'hamamélis, un arbuste dont l'écorce et les feuilles ont des propriétés astringentes). Appliquer cette pommade à l'endroit des démangeaisons et masser légèrement pour qu'elle pénètre la peau. Laisser agir une dizaine de minutes, et rincer.

### ❖ **Boutons**

- Contre les boutons (de fièvre, d'allergie...) former une pâte en mélangeant le bicarbonate de soude à un peu d'eau, dans la proportion de 3 doses de bicarbonate pour 1 d'eau. Appliquer cet emplâtre sur les boutons et laisser agir une demi-heure. La démangeaison qu'ils provoquent sera apaisée et le bicarbonate

les desséchera. Répéter cette opération trois fois dans la journée.

- Pour soulager les démangeaisons que provoquent les boutons, appliquer dessus des compresses trempées dans une solution composée d'1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude diluée dans 25 cl d'eau à température ambiante. Répéter cette opération trois fois dans la journée.

### ❖ **Piqûres d'insectes ou de méduses**

Contre les piqûres d'insectes, former une pâte en mélangeant le bicarbonate de soude à du vinaigre de cidre (dans la proportion de 3 doses de bicarbonate pour 1 de vinaigre environ ; il ne faut pas que la pâte soit trop liquide). Appliquer cet emplâtre sur les piqûres et laisser agir une demi-heure ou plus, en la maintenant au moyen d'une bande. La démangeaison se calmera rapidement, et la zone piquée n'enflera pas.

Le traitement sera d'autant plus efficace qu'il aura été rapide.

### ❖ **Mycoses**

Les mycoses sont dues à des champignons microscopiques qui infectent la peau et les muqueuses. Elles provoquent des démangeaisons plus ou moins supportables. Le bicarbonate de soude n'est pas un fongicide capable de « tuer » les champignons à l'origine des mycoses, mais il est à utiliser en complément d'un éventuel traitement.

- *Bain* contre les mycoses : prendre un bain d'eau chaude (40 °C) pendant 30 minutes en y ajoutant 40 g de bicarbonate de soude.

- *Pâte* contre les mycoses : confectionner une pâte en mélangeant 3 mesures de bicarbonate pour 1 de vinaigre de cidre. Appliquer ensuite sur la zone

touchée deux fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

*Attention* : en cas de peau sensible, le caractère abrasif du bicarbonate peut irriter. Si la mycose est importante, consulter un médecin ou un pharmacien.

### ❖ **Furoncles**

Contre les furoncles, former une pâte en mélangeant le bicarbonate de soude à un peu d'eau (dans la proportion de 3 doses de bicarbonate pour 1 d'eau). Appliquer cet emplâtre sur les furoncles et laisser agir une demi-heure. Répéter cette opération au minimum deux fois par jour.

### ❖ **Verrues**

Les verrues sont des excroissances formées par le développement exagéré d'une partie de l'épiderme. Elles sont arrondies, blanches, molles ; leur surface est grenue, comme une mûre.

Appliquer sur la verrue une pâte épaisse faite de 3 mesures de bicarbonate de sodium et d'1 mesure d'eau et garder l'emplâtre 1 heure minimum, en le maintenant avec du sparadrap. Renouveler l'emplâtre trois fois par jour jusqu'à disparition de la verrue.

### ❖ **Eczéma**

- Former une pâte en mélangeant le bicarbonate de soude à un peu d'eau (dans la proportion de 3 doses de bicarbonate pour 1 d'eau). Appliquer cet emplâtre à l'endroit des démangeaisons et laisser agir une demi-heure.

- Pour les jeunes enfants qui souffrent d'eczéma ou de démangeaisons, faire dissoudre 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude dans l'eau de leur bain. Ce bain adoucira leur peau et apaisera leurs démangeaisons.

### ❖ **Herpès**

Contre les boutons d'herpès, former une pâte en mélangeant le bicarbonate de soude à un peu d'eau (dans la proportion de 3 doses de bicarbonate pour 1 d'eau). Appliquer cet emplâtre sur les boutons et laisser agir une demi-heure. La démangeaison qu'ils provoquent sera apaisée et le bicarbonate les desséchera. Répéter cette opération trois fois dans la journée.

## *Enfants en bas âge*

### ❖ **Poussées dentaires des nourrissons**

Pour calmer leurs douleurs gingivales, lorsque les nourrissons « font leurs dents », leur masser les gencives avec un doigt préalablement humidifié et plongé dans du bicarbonate en poudre.

### ❖ **Caries (chez l'enfant)**

Le brossage régulier des dents avec du bicarbonate de soude (une fois par semaine) est une protection efficace contre les caries, notamment chez les enfants. Brosser les dents avec un peu de bicarbonate de soude (pas plus d'1 cuillerée à café) saupoudré sur une brosse à dents préalablement humidifiée. Rincer ensuite la bouche à l'eau tiède.

### ❖ **Infection urinaire (chez l'enfant)**

Pour les enfants, en cas d'infection urinaire légère, leur faire



prendre un bain d'eau chaude (37-40 °C) de 30 minutes, dans lequel on aura dilué 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

### ❖ **Érythème fessier des bébés**

Pour soulager les démangeaisons de l'érythème fessier des bébés et neutraliser l'acidité de leur urine dans laquelle ils « marinent » parfois entre deux changements de couches, dissoudre 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude dans l'eau du bain de bébé. Cela calmera non seulement ses irritations, mais lui adoucira également la peau.

### ❖ **Eczéma**

Pour les jeunes enfants qui souffrent d'eczéma ou de démangeaisons, faire dissoudre 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude dans l'eau de leur bain. Ce bain adoucira leur peau et apaisera leurs démangeaisons.

### ❖ **Pipi au lit**

Pour réparer les dégâts, afin de neutraliser l'acidité de l'urine et absorber l'odeur avant de mettre les draps dans la machine à laver, les saupoudrer de bicarbonate de soude après les avoir enlevés du matelas. Saupoudrez également le matelas et le laisser ainsi jusqu'au matin. Passer alors l'aspirateur sur le matelas pour enlever l'excès de bicarbonate de soude.

### ❖ **Biberons**

Pour nettoyer en profondeur les biberons, les laver comme d'habitude, en passant l'écouvillon, puis les rincer avec de l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude (1 cuillerée à soupe pour 0,5 l d'eau). Ils seront propres et débarrassés de toute odeur de savon ou de lait.

### ❖ **Peluches**

Si les peluches des tout-petits ne supportent guère les lavages agressifs à la machine à laver, les nettoyer à sec en les saupoudrant de bicarbonate de soude. Laisser agir une nuit, puis les brosser et secouer pour enlever l'excès de poudre, avant de les remettre en service.

### ❖ **Jouets**

Pour nettoyer les jouets des enfants avec un produit non toxique, qui ne provoquera aucune allergie s'ils les portent à leur bouche : mélanger, dans 3 l d'eau tiède, 4 cuillerées à soupe de bicarbonate et 4 cuillerées à soupe de savon liquide. Frotter les taches après les avoir saupoudrées de bicarbonate. Rincer.





II

**MAISON**





## **Salle de bains – Sanitaires**

### **Carrelage**

- Pour nettoyer les *joints de carrelage*, mélanger 9 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude à 2 l d'eau tiède puis frotter avec une éponge humide. Rincer à l'eau tiède. Ou les saupoudrer directement de bicarbonate de soude. Frotter et rincer à l'eau tiède.

- Pour détartre et redonner du brillant à un *carrelage*, sur le sol ou les murs, mélanger 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude à un seau d'eau chaude. Frotter et rincer à l'eau tiède.

- Pour nettoyer des *rayures et traces diverses* sur un carrelage, les frotter, au moyen d'une éponge, avec une pâte composée de 3 mesures de bicarbonate de soude pour 1 mesure d'eau. Rincer à l'eau tiède et essuyer.

### **Canalisations**

- Pour éliminer les *odeurs nauséabondes* qui remontent des canalisations, y verser 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Faire couler de l'eau chaude.

- Pour *déboucher* les canalisations engorgées, verser dans la bonde 250 g de bicarbonate de soude. Y ajouter 1 verre de vinaigre. Quand le mélange vinaigre-bicarbonate a fini de mousser, verser 0,5 l d'eau bouillante.

- Autre méthode pour *déboucher* les canalisations engorgées : mélanger 250 g de bicarbonate de soude,

250 g de sel, 2 verres de vinaigre blanc. Verser lentement ce mélange dans la canalisation. Il est normal qu'il y ait de la mousse ou que ça « pétille » : c'est le bouchon qui est en train de se dissoudre. Une vingtaine de minutes plus tard, verser 0,5 l d'eau bouillante.

Si la canalisation a tendance à s'engorger facilement, renouveler l'opération toutes les semaines, à titre préventif.

### ❖ **Bac à douche**

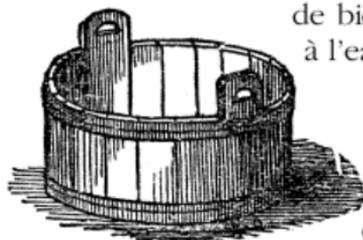
- Pour *désodoriser* et éviter les odeurs persistantes qui remontent des tuyauteries du bac à douche malgré le siphon, verser dans ce siphon 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Faire ensuite couler de l'eau tiède.

- Pour éliminer les traces de *moisissures* dans le bac à douche, le saupoudrer de bicarbonate de sodium. Laisser agir une demi-heure. Frotter avec une éponge, rincer à l'eau tiède.

- Pour déboucher les *tuyauteries engorgées de cheveux et de produits gras* du bac à douche, verser une tasse de gros sel et une tasse de bicarbonate de soude dans le siphon. Verser dessus 1,5 l d'eau bouillante.

### ❖ **Rideau de douche**

Pour nettoyer et désodoriser un rideau de douche, le frotter avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude. Rincer à l'eau tiède.



### ❖ **Tapis de douche**

Pour éliminer les traces de moisissures sur le tapis de douche anti-glisser, le

saupoudrer de bicarbonate de sodium. Laisser agir une demi-heure. Frotter avec une éponge, rincer à l'eau tiède.

### ❖ **Baignoire**

- Pour récurer une baignoire, lui rendre sa blancheur et son éclat, verser sur une éponge humide un peu de bicarbonate de soude en poudre et frotter ! C'est aussi efficace qu'une poudre à récurer, et sans risque de faire des rayures. Pour un nettoyage plus approfondi, on peut associer, sur l'éponge, du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc, l'anticalcaire écolo le plus radical.

*Attention* : lors du mélange, le vinaigre étant acide, ça mousse !

- Pour nettoyer, éliminer le tartre et faire briller la baignoire, à l'intérieur comme à l'extérieur, qu'elle soit en résine ou en porcelaine, la frotter au moyen d'un chiffon ou d'une éponge avec une pâte composée de 3 volumes de bicarbonate de soude pour 1 volume d'eau tiède. Si les dépôts sont trop tenaces, utiliser une brosse douce, afin de ne pas rayer. On peut aussi compléter l'action du bicarbonate de soude par du jus de citron ou du vinaigre blanc. Rincer à l'eau tiède.

### ❖ **Lavabo**

- Pour récurer un *lavabo encrassé*, lui rendre sa blancheur et son éclat, verser sur une éponge humide un peu de bicarbonate de soude en poudre et frotter. Aussi efficace qu'une poudre à récurer, et sans risque de faire des rayures. Pour un nettoyage renforcé, on peut associer sur l'éponge du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc.

*Attention* : lors du mélange, le vinaigre étant acide, ne vous étonnez pas si ça mousse !

- Pour déboucher les *tuyauteries engorgées de cheveux et de produits gras* du lavabo, verser une tasse de gros sel et une tasse de bicarbonate de soude dans le siphon. Verser dessus 1,5 l d'eau bouillante.

- Pour désodoriser et éviter les odeurs persistantes qui remontent des tuyauteries du lavabo malgré le siphon, verser dans ce siphon 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

*Conseil*: pensez à le faire quand vous devez vous absenter pour plusieurs jours. À votre retour, vous ne serez accueilli par aucune odeur désagréable.

### ❖ **Cuvette (des toilettes)**

Pour nettoyer la cuvette des toilettes sans la saupoudrer de produits toxiques : mélanger dans la cuvette 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 4 cuillerées à soupe de vinaigre. L'effervescence achevée, frotter avec la balayette.

Le bicarbonate, abrasif doux, enlève les traces sur l'émail, le vinaigre le désinfecte.

### ❖ **Robinetterie**

Pour nettoyer, éliminer le tartre et faire briller la robinetterie de la salle de bains, la frotter au moyen d'un chiffon ou d'une éponge avec une pâte composée de 3 volumes de bicarbonate de soude pour 1 volume d'eau tiède. Si les dépôts sont trop tenaces, utiliser une brosse, mais une brosse douce, afin de ne pas rayer la robinetterie. On peut aussi compléter l'action du bicarbonate de soude par du jus de citron ou du vinaigre blanc. Rincer à l'eau tiède.

### ❖ **Tartre**

Pour faire disparaître le tartre sur les robinets, les carrelages et les sanitaires en porcelaine, les frotter

avec une pâte comprenant 3 parts de bicarbonate de soude pour 1 part d'eau tiède, à l'aide d'un chiffon ou d'une brosse. On peut ajouter à cette préparation un peu de jus de citron ou de vinaigre, pour activer le détartrage. Nettoyer ensuite avec une éponge humide.

### ❖ **Émail**

Mettre dans un vaporisateur le mélange suivant (*proportions pour 1 l*) : 1/3 de vinaigre blanc, 2/3 d'eau, 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Agiter avant usage pour bien mélanger le produit. Le vaporiser sur les cuvette, lavabo, baignoire et autres objets en émail, et nettoyer en frottant avec une éponge.

### ❖ **Marbre**

- Pour nettoyer les plaques de marbre, les saupoudrer de bicarbonate de soude et les frotter avec une éponge humide ou un chiffon doux. Rincer à l'eau tiède et essuyer avec un chiffon doux.

- Ou encore, les frotter avec une solution de 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude diluées dans 1 l d'eau tiède. Laisser agir et rincer.

### ❖ **Miroir**

Mettre dans un vaporisateur le mélange suivant (*proportions pour 1 l*) : 1/3 de vinaigre blanc, 2/3 d'eau et 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Agiter avant usage pour bien mélanger le produit. Le vaporiser sur les miroirs, et frotter avec un chiffon sec.

## Électroménager

### ❖ **Plaque de cuisson**

- Pour faire disparaître toutes les *traces de nourriture et de graisse incrustées* sur la plaque de cuisson ou neutraliser les odeurs d'ail, d'échalote et d'oignon, saupoudrer de bicarbonate de soude une éponge humide, frotter, puis rincer à l'eau tiède. Essuyer.

- Les *brûleurs* de la cuisinière à gaz peuvent se boucher progressivement avec des débris de nourriture. Les nettoyer en les mettant dans une casserole d'eau tiède (60 °C maximum) à laquelle on aura ajouté 6 cuillerées de bicarbonate de soude. Les maintenir à température pendant un quart d'heure. Rincer. Bien sécher avant de remettre les brûleurs en place.

- *Éclaboussures* sur la plaque de cuisson : mouiller d'abord, puis saupoudrer généreusement de bicarbonate de soude. Laisser agir, puis nettoyer à l'aide d'une éponge humide. Renouveler si nécessaire.

- Un léger *film de graisse* s'est formé sur la plaque à cause des projections d'huile de friture. Préparer une solution de vinaigre blanc (3 cuillerées à soupe) dans lequel on fera dissoudre du bicarbonate de soude (1 cuillerée à soupe). Nettoyer avec un chiffon trempé dans ce mélange.

### ❖ **Halte au feu !**

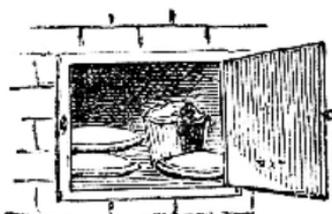
Le bicarbonate de soude, au contact de la chaleur des braises, produit du dioxyde de carbone qui étouffe les flammes en les privant d'oxygène.

Si, accidentellement, le feu se déclare à proximité de la gazinière, de la plaque chauffante ou de la cheminée, jeter immédiatement à la base des flammes une poignée de bicarbonate de soude. Si, trop important, le

feu persiste, composer le 18... Appeler les pompiers !

### ◆ Four

• Trois méthodes pour le *nettoyage* du four : faire une pâte (2/3 de bicarbonate, 1/3 d'eau) et en frotter les grilles et les parois. Rincer.



• Préparer une solution (2 cuillerées à soupe de bicarbonate, 1 l d'eau) et en frotter avec une éponge les grilles et les parois. Rincer.

• Saupoudrer de bicarbonate une éponge humide et en frotter les grilles et les parois. Rincer à l'eau claire.

• Pour *dégraisser* les plaques de cuisson et les parois du four, faire une pâte avec 3 parts de bicarbonate de soude pour 1 part d'eau, en frotter les parties grasses, laisser agir 2 heures, puis nettoyer avec une éponge humide.

• Si le four est *très encrassé*, appliquer sur ses parois et les plaques de cuisson une pâte faite avec 2/3 de bicarbonate de soude pour 1/3 d'eau. Laisser ainsi toute la nuit. Le lendemain, décoller les résidus à la spatule, rincer avec une éponge et de l'eau chaude.

• Pour détacher la graisse séchée à l'intérieur de la *porte du four*, l'humidifier avec une éponge. Saupoudrer de bicarbonate de soude et frotter.

• Si la porte en verre du four est très encrassée, saupoudrer sa surface avec une bonne dose de bicarbonate de soude et la recouvrir de serviettes en papier humidifiées. Laisser agir une heure. Enlever les serviettes et nettoyer à l'éponge.

*Conseil* : le four se nettoiera d'autant mieux qu'il sera tiède.

- Pour réduire les *odeurs de brûlé* dans le four, le saupoudrer de bicarbonate de soude quand le four est encore tiède.

- Si de la nourriture a débordé ou s'est renversée dans le four, saupoudrer dès que le four est tiède du bicarbonate de soude. Laisser reposer une dizaine de minutes. Éponger avec de l'eau tiède savonneuse.

#### ❖ **Cuisson (odeurs de)**

Dissoudre 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 0,5 l d'eau chaude, puis ajouter 1 cuillerée à café de jus de citron. Transvaser cette solution dans un flacon pulvérisateur et vaporiser la cuisine.

#### ❖ **Hotte aspirante**

Pour nettoyer les *filtres* d'une hotte aspirante, les faire tremper dans de l'eau très chaude, après les avoir copieusement saupoudrés de bicarbonate de soude. Le bicarbonate va supprimer les résidus gras.

#### ❖ **Micro-ondes**

Il existe trois méthodes pour nettoyer un four à micro-ondes :

- Faire une *pâte* (2/3 de bicarbonate, 1/3 d'eau) et en frotter les étagères, les parois et tous les éléments en contact avec des produits alimentaires. Rincer et essuyer.

- Préparer une solution (2 cuillerées à soupe de bicarbonate, 1 l d'eau) et en frotter avec une éponge les étagères, les parois et tous les éléments en contact avec des produits alimentaires. Rincer et sécher.

- Saupoudrer de bicarbonate une *éponge humide* et frotter les étagères, les parois et tous les éléments du four en contact avec des produits alimentaires. Rincer à l'eau claire et sécher.

- S'il reste dans le micro-ondes des *odeurs tenaces*, laisser une coupelle de bicarbonate de soude jusqu'à la prochaine utilisation.

- Ou encore, mélanger 6 cuillerées à soupe de bicarbonate dans une tasse d'eau. Faire chauffer pendant 3 minutes.



### Lave-vaisselle

- Si votre lave-vaisselle sent mauvais à cause de l'*odeur* de la vaisselle sale qui y est stockée, saupoudrez une bonne poignée de bicarbonate de soude sur cette vaisselle sale et mettez en route le cycle de pré-lavage. Lavez ensuite la vaisselle comme à l'accoutumée.

Pour augmenter les *performances* de votre lessive habituelle, ajoutez 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude pendant le cycle de lavage.

- Pour *désodoriser et dégraisser* votre lave-vaisselle, mettez une fois par mois 100 g de bicarbonate de soude dans la cuve vide et mettez en route un programme « rinçage ».

Deux fois par mois, nettoyez le *filtre* de votre lave-vaisselle avec une solution de bicarbonate de soude (2 cuillerées à soupe de bicarbonate pour 1 l d'eau).

Le bicarbonate de soude a en outre une action anti-tartre dans le lave-vaisselle.

- *Avant de partir en vacances*, saupoudrez votre lave-vaisselle (vide) de 3 cuillerées de bicarbonate de soude. Laissez-en la porte entrouverte. À votre retour, vous ne trouverez plus ces habituelles odeurs de renfermé qui gâchent le plaisir de rentrer chez soi !



### Cafetière

- Pour *nettoyer* votre cafetière électrique, y faire chauffer et passer 1 l d'eau dans lequel vous aurez

dissous 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Rincer avant de réutiliser cet ustensile.

- Pour nettoyer le *filtre* de la cafetière, appliquer la procédure ci-dessus, puis mouiller et saupoudrer le porte-filtre de bicarbonate de soude. Laisser reposer une dizaine de minutes avant de brosser (une vieille brosse à dents sera parfaite).

- Laver le *récipient en verre ou en inox* de la cafetière dans ce mélange : 3 cuillerées de bicarbonate de soude pour 1 l d'eau.

### ❖ **Théière (et taches de thé)**

- Pour nettoyer une *théière* et la débarrasser des dépôts bruns de théine ou de caféine, la laver avec 0,5 l d'eau tiède dans lequel on aura fait dissoudre 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude.



- *Taches de thé sur des objets en plastique* : faire tremper les objets pendant 30 minutes dans un récipient rempli d'eau chaude où l'on aura dilué 8 cuillerées de bicarbonate de soude.

- Pour éliminer sur les tasses des *taches* récalcitrantes de thé, préparer une pâte à base de bicarbonate de soude et d'eau (2 mesures de bicarbonate pour 1 mesure d'eau), et en frotter les tasses avec les doigts. Renouveler l'application avec un chiffon humide et frotter à nouveau si nécessaire.

### ❖ **Friteuse**

Pour nettoyer une friteuse, la saupoudrer avec du bicarbonate de soude et frotter avec une éponge humide. Le bicarbonate a la propriété de décomposer les molécules d'huile et de faciliter ainsi leur nettoyage. Il permet d'éviter le savon qui, lui, risque de donner un

arrière-goût à la prochaine friture, alors que le bicarbonate de soude aura disparu dès le rinçage.

### Réfrigérateur

- *Contre les odeurs* : laisser dans le réfrigérateur un petit récipient ouvert ou une coupelle contenant du bicarbonate de soude en poudre (100 g environ) afin qu'il les absorbe. Il est nécessaire que la surface en contact avec l'air soit suffisante. Secouer légèrement de temps en temps. Remplacer le bicarbonate quand les odeurs reviennent ; généralement tous les deux mois.

Une grande partie des odeurs présentes dans les réfrigérateurs proviennent de substances acides (fruits, produits laitiers, fromages...) ou de substances basiques (poissons...). Le bicarbonate se combine avec les molécules de ces aliments présentes dans l'air pour les neutraliser.

- Pour le *nettoyage* du réfrigérateur : faire une *pâte* (2/3 de bicarbonate, 1/3 d'eau) et en frotter les étagères, les parois et tous les éléments en contact avec des produits alimentaires. Rincer à l'eau claire. Sécher avec un torchon propre.

- Ou bien : saupoudrer de bicarbonate une *éponge humide* et en frotter les étagères, les parois et tous les éléments en contact avec des produits alimentaires. Rincer à l'eau claire. Sécher avec un torchon.

- Ou encore, préparer une *solution* (2 cuillerées à soupe de bicarbonate, 1 l d'eau) et en frotter avec une éponge les étagères, les parois et tous les éléments en contact avec des produits alimentaires. Rincer et sécher.

- Pour éliminer les *taches et traces de moisissures* du réfrigérateur : préparer une *solution* (3 cuillerées à soupe de bicarbonate, 1 l d'eau) et les frotter avec une éponge. Rincer. Sécher avec un torchon.

- Lorsque vous nettoyez le récipient *recupérateur d'eau* de votre réfrigérateur, faites-le avec du bicarbonate de soude et saupoudrez-en le fond pour éviter les odeurs qui s'en dégagent.



- Si votre réfrigérateur a contenu de la *viande avariée*, lavez l'étagère avec de l'eau tiède à laquelle vous aurez mélangé une bonne poignée de bicarbonate de soude, puis rincez. L'odeur aura disparu.

- Si votre réfrigérateur est tombé en panne pendant votre absence et que son contenu est avarié, jetez dans un sac-poubelle ce contenu en le saupoudrant au fur et à mesure d'un demi-verre de bicarbonate de soude afin de réduire les odeurs nauséabondes jusqu'au ramassage de la poubelle.

Lavez ensuite les parois du réfrigérateur à l'eau tiède additionnée d'une poignée de bicarbonate de soude. Rincez. Placez deux coupelles avec chacune 100 g de bicarbonate de soude dans le réfrigérateur et remettez-le en marche.

- Pour que le *bac à légumes* de votre réfrigérateur ne sente pas mauvais, saupoudrez-en le fond avec du bicarbonate de soude et recouvrez-le ensuite de serviettes en papier. Renouvelez l'opération tous les deux mois.

### ❖ Congélateur

- Pour le *nettoyage* du congélateur : faire une *pâte* (2/3 de bicarbonate, 1/3 d'eau) et en frotter les étagères, les parois et tous les éléments en contact avec des produits alimentaires. Rincer. Sécher avec un torchon.

- Ou encore, préparer une *solution* (2 cuillerées à soupe de bicarbonate, 1 l d'eau) et en frotter avec une éponge les étagères, les parois et tous les éléments en contact avec des produits alimentaires. Rincer. Sécher avec un torchon.

- Pour éliminer les *taches et traces de moisissures* du congélateur : préparer une *solution* (3 cuillerées à soupe de bicarbonate, 1 l d'eau) et les frotter avec une éponge. Rincer. Sécher avec un torchon.

- Si votre congélateur est tombé en panne pendant votre absence, procédez de la même façon qu'avec le réfrigérateur (voir ci-dessus).



### **Robot ménager**

Pour nettoyer votre robot ménager : y verser un demi-verre de bicarbonate de soude et 2 verres d'eau chaude, puis le laisser tourner pendant 2 minutes. Cela va le décaper des résidus alimentaires restés collés sur le plastique et sous la lame.

## **À la cuisine**



### **Évier**

Les cristaux du bicarbonate de sodium, contrairement aux poudres à récurer des produits d'entretien, sont solubles, et ne rayent pas les surfaces délicates. Le nettoyage de ces surfaces peut ainsi être réalisé quotidiennement sans dommage pour elles.

- *Contre les mauvaises odeurs*, fréquentes sous l'évier : pour les absorber, mettre 100 g de bicarbonate de soude dans une coupelle dans le placard situé sous l'évier, à proximité des tuyaux d'évacuation et du siphon. Il est nécessaire que la surface en contact avec l'air soit suffisante. Secouer légèrement de temps en

temps. Remplacer le bicarbonate quand les odeurs reviennent.

- Qu'il soit en porcelaine ou en inox, frottez quotidiennement votre évier avec une éponge contenant une pâte faite de 3 parts de bicarbonate de soude pour 1 part d'eau. Vous rendrez à votre évier sa *propreté*, son *éclat originel* et le débarrasserez des nombreux résidus malodorants : eau de vaisselle, eau de lavage des légumes, graisses issues de la cuisson... Rincez, et essuyez si votre eau du robinet est calcaire, afin qu'en séchant les gouttelettes ne « marquent » pas sur les parois.

- Pour désodoriser et éviter les *odeurs persistantes* qui remontent des tuyauteries de votre évier malgré le siphon, versez dans ce siphon 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

*Conseil*: pensez à le faire quand vous devez vous absenter pour plusieurs jours. À votre retour, vous ne serez accueilli par aucune odeur désagréable.

- Pour déboucher les *tuyauteries engorgées* de votre évier, entre deux vaisselles, mettez 6 cuillerées de bicarbonate de soude dans le siphon. Laissez agir et rincez à l'eau chaude lors de la vaisselle suivante.

- Pour déboucher les *tuyauteries engorgées de produits gras* de votre évier, versez une tasse de gros sel et une tasse de bicarbonate de soude dans le siphon. Puis versez dessus 1,5 l d'eau bouillante.

### ❖ **Plan de travail**

- Lavez la surface de votre plan de travail avec une éponge humide imprégnée de bicarbonate de soude pour en faire disparaître les *traces de nourriture et de graisse incrustées* et neutraliser les *odeurs* de poisson, d'ail et d'oignon. Frottez puis rincez à l'eau.

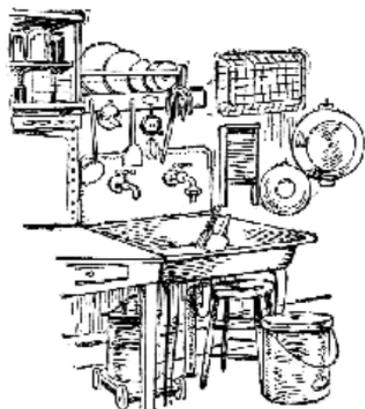
- Traitez les *taches* de votre plan de travail avec une pâte composée de 2 parts de bicarbonate de soude

pour 1 part d'eau. Cela va nettoyer, désodoriser et désinfecter votre plan de travail. Insistez sur les petites rayures. En les frottant doucement, elles seront nettoyées et passeront inaperçues ou presque...

- Pour les *taches tenaces*, pressez le jus d'un citron sur la surface. Laissez agir une demi-heure et saupoudrez de bicarbonate de soude. Frottez à l'aide d'un chiffon doux et rincez bien. Pour finir, essuyez.

### ❖ Rayures sur des surfaces lavables

Pour nettoyer des rayures et traces diverses (crayon, feutre...) sur des surfaces lavables (*carrelage, formica...*), les frotter, au moyen d'une éponge, avec une pâte composée de 3 mesures de bicarbonate de soude pour 1 mesure d'eau. Frotter, rincer et essuyer.



### ❖ Poubelle

- Pour éliminer les mauvaises odeurs d'une poubelle à ordures ménagères, saupoudrer le *réceptacle* de bicarbonate de soude (une poignée pour une grande poubelle de cuisine). Laisser au bicarbonate le temps d'agir avant d'y placer le sac-poubelle.

- Pour lutter contre les mauvaises odeurs de la poubelle, saupoudrer d'un peu de bicarbonate de soude le *sac-poubelle* au fur et à mesure qu'on le remplit.

- Dans le *placard* où est remise la poubelle (souvent sous l'évier), laisser une coupelle ou une boîte ouverte contenant du bicarbonate de soude en poudre.

- Si les *odeurs* de la poubelle sont *tenaces*, complétez l'action du bicarbonate en vaporisant à l'intérieur du vinaigre blanc pur, puis essuyez avec une serpillière ou une éponge.

- Lorsque vous mettez à la poubelle des *restes de fruits de mer et de poissons* (arêtes, peaux, coquilles...), saupoudrez-les de bicarbonate de soude afin que votre poubelle, jusqu'à son ramassage, n'attire pas tous les matous du quartier et n'empuantisse pas le voisinage.

- Saupoudrez le *fond des sacs-poubelle* en plastique ou en papier de bicarbonate de soude pour réduire les odeurs. Mieux, disposez dans ces fonds du papier journal froissé et saupoudré de bicarbonate de soude, afin d'aider à l'absorption des odeurs et des résidus liquides.

### ❖ **Placard**

Dans le placard où vous enfermez vos provisions, ou celui où vous accrochez vos balais, afin qu'il ne sente plus le renfermé, disposez une tasse de bicarbonate de soude à laquelle vous aurez ajouté le jus d'un citron pressé. Votre placard s'en trouvera assaini, désodorisé, désinfecté, et en plus sentira bon le citron. Changez le contenu de la coupelle au maximum tous les deux mois. Le bicarbonate de soude absorbe les odeurs, mais aussi l'humidité, et il évite le développement des moisissures.

*Conseil*: si vous n'avez pas de citron frais à presser, remplacez-le par 10 gouttes d'huile essentielle de citron.

### ❖ **Planche à découper**

- Pour *nettoyer et désodoriser* une planche à découper, ajouter 2 cuillérées de bicarbonate de soude au produit de lavage. Rincer.

- Pour nettoyer la planche à découper des *résidus alimentaires* qui y adhèrent, faire une pâte avec 3 mesures de bicarbonate de soude pour 1 d'eau et en frotter la planche à découper avec une éponge. Rincer.

- Pour nettoyer la *planche à découper en bois ou en plastique*, la saupoudrer de bicarbonate de soude. Laisser reposer un quart d'heure. Rincer à l'eau tiède ou essuyer la planche avec un papier absorbant.

- Sur les *planches à découper en plastique*, le bicarbonate de soude élimine aussi les dépôts gras ou collants, et détruit les odeurs tenaces. Saupoudrez-en la planche, grattez ; une fois la planche propre et lisse, rincez.

- Même si votre *planche à découper est en bois*, vous pouvez utiliser du bicarbonate de soude pour la nettoyer et la désodoriser. Le bicarbonate de soude élimine les résidus gras mais ne dessèche pas le bois. Grattez-la avec une brosse, puis rincez à l'eau très chaude, afin que les bactéries ne survivent pas dans les fibres de bois. Si vous voulez un désinfectant non chimique et efficace, prenez du sel. Il fera ressortir les huiles naturelles du bois.



### **Plastique (éléments en)**

- Pour le *nettoyage* d'éléments en plastique : préparer une *solution* (3 cuillerées à soupe de bicarbonate pour 1 l d'eau) et y faire tremper les éléments à nettoyer pendant une demi-heure. Frotter si nécessaire, rincer et sécher.

- Ou encore, préparer une *pâte* (3 doses de bicarbonate pour 1 dose d'eau) et en frotter les éléments à nettoyer avec une éponge. Rincer et sécher.

- Pour enlever son arrière-goût à une *gourde en plastique*, la rincer en la secouant avec de l'eau et

2 cuillerées à soupe de bicarbonate. Laisser tremper pendant 1 heure si l'odeur est forte. Rincer et égoutter.

- Pour ôter les *odeurs de rance* dans les *boîtes alimentaires* en plastique : les laisser tremper dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude (3 cuillerées à soupe de bicarbonate pour 1 l d'eau) pendant une nuit. Rincer à l'eau chaude.

- Les parties plastiques des *appareils ménagers* jaunissent avec le temps. Pour leur rendre leur blancheur originelle, mélanger 4 cuillerées de bicarbonate dans 0,5 l d'eau chaude et en frotter les parties jaunies. Laisser sécher une dizaine de minutes avant d'essuyer avec un chiffon. Recommencer, plusieurs fois s'il le faut, jusqu'à obtenir la blancheur recherchée.

- *Taches de thé sur des objets en plastique* : faire tremper les objets pendant 30 minutes dans un récipient rempli d'eau chaude où ont été diluées 8 cuillerées de bicarbonate de soude.

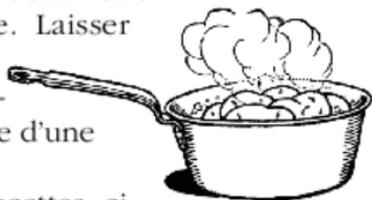
### ❖ Casseroles – Plats – Poêles

- Le bicarbonate de soude peut être utilisé pour récurer les casseroles et faitouts au fond desquels des aliments ont *brûlé*. Mettre 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans le fond du plat, ajouter un peu d'eau tiède et laisser agir une demi-heure. Puis rincer. S'il subsiste des dépôts récalcitrants, les frotter avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude. Laver et rincer.

- Pour enlever les *résidus de cuisson* d'un plat ou d'une casserole : remplir le récipient avec de l'eau et 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Porter à ébullition pendant 5 minutes. Laisser refroidir puis racler les résidus de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une raclette en plastique ou d'une éponge. Rincer.

- Rien n'est plus difficile à faire disparaître au fond des casseroles que les *aliments caramélisés*. Mettre 3 cm d'eau environ dans la casserole, porter à ébullition. Éteindre et ajouter un demi-verre de bicarbonate de soude. Laisser

reposer toute une nuit. Le lendemain matin, décoller les résidus brûlés à l'aide d'une spatule.



Lorsque, malgré les recettes ci-dessus, il reste encore des *traces carbonisées* au fond du récipient, faire chauffer 2 cm d'eau avec 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude ; lorsque l'eau commence à frémir, ajouter le jus d'un demi-citron pour achever le nettoyage.

- Avant de les mettre dans le lave-vaisselle, si des récipients ont besoin d'un *prélavage*, l'effectuer avec du bicarbonate de soude, qui amollira les substances collées aux parois, et permettra de les décoller plus facilement.

- Si vos poêles et *vos plats sentent mauvais*, ou sont encore imprégnés de l'odeur des viandes, poissons ou sauces que vous venez d'y cuisiner, lavez-les avec du bicarbonate de soude. Si l'odeur persiste, mettez dans le plat 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et de l'eau. Portez à ébullition pendant 5 minutes. Rincez.

- Pour rendre leur *propreté* et leur *brillant* aux culs des poêles et des casseroles, faire une pâte composée de 3 mesures de bicarbonate de soude pour 1 mesure d'eau. En frotter avec une éponge le cul des casseroles. Rincer.

- Le bicarbonate de soude est un abrasif doux ; on peut l'utiliser même avec des poêles recouvertes d'antiadhésif, contrairement aux poudres à récurer du commerce.

### **Attention**

Ne pas utiliser de bicarbonate de soude sur des casseroles et plats en aluminium ! Le bicarbonate de soude désanodise l'aluminium.

#### **Tartre**

Pour retirer le *tartre* qui se dépose au fond des casseroles quand on y fait des bains-marie, ou au fond des autocuiseurs ou des bouilloires électriques, les remplir d'eau, y ajouter 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et le jus d'un demi-citron. Faire bouillir trois fois, en laissant refroidir chaque fois 10 minutes. Rincer soigneusement avant de réutiliser ces ustensiles.

#### **Huile**

- Pour nettoyer des récipients ayant contenu de *l'huile et du vinaigre*, introduire dedans une petite quantité de bicarbonate. Bien agiter pour permettre au bicarbonate d'absorber les matières grasses et acides. Rincer ensuite.

- Pour nettoyer les saladiers ou les plats huileux, les saupoudrer de bicarbonate de soude avant de les laver. Le bicarbonate absorbe les graisses et les odeurs.

#### **Céramique (plats en)**

Pour nettoyer des plats en céramique : les remplir d'un mélange eau-bicarbonate de soude (3 cuillerées de bicarbonate de soude pour 1 l d'eau). Porter à ébullition. Éteindre et laisser tremper une demi-heure. Rincer.

#### **Bouteilles**

Pour nettoyer en profondeur des bouteilles, les laver comme d'habitude, en passant l'écouvillon, puis les

rincer avec de l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude (1 cuillerée à soupe pour 0,5 l d'eau). Elles seront propres et sans odeur de savon.

### ❖ Eau chaude

Une pincée de bicarbonate de soude dans une casserole d'eau à chauffer permet de diminuer la température d'ébullition, donc du temps et de l'énergie...

### Universel

Parce qu'il attaque les graisses et qu'il a un pouvoir abrasif doux, le bicarbonate de soude est efficace pour nettoyer toutes les surfaces, ou presque !

### ❖ Vaisselle

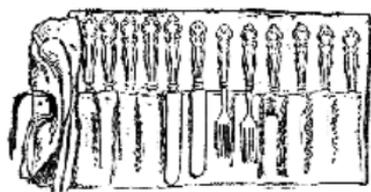
Le bicarbonate de soude est un anti-calcaire aussi performant que les produits sophistiqués vendus sous cette étiquette dans le commerce.

- Pour désodoriser la vaisselle, ajouter 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude au produit de lavage de la vaisselle.
- Pour nettoyer la vaisselle de résidus alimentaires difficiles à décoller, faire une pâte avec 3 mesures de bicarbonate de soude pour 1 d'eau et en frotter la vaisselle à l'aide d'une éponge. Rincer.

### ❖ Argenterie

Le bicarbonate de soude a des propriétés abrasives légères, ce qui lui permet de nettoyer et de dégraisser toutes les surfaces, même les plus fragiles, sans pour autant les rayer ou les endommager.

- Pour nettoyer et *rendre son éclat* à l'argenterie, la frotter avec une pâte composée de 2 parts de bicarbonate de soude pour 1 part d'eau minérale. Rincer. Essuyer.



- Pour *polir* l'argenterie : mélanger 4 cuillerées à soupe de bicarbonate à 0,5 l de cendre de charbon, ou de craie en poudre, ou d'argile en poudre, dans 170 ml

d'eau. Enfiler des gants et frotter avec cette pâte, à l'aide d'une éponge, les objets à décaper. Une fois les objets propres, sans taches, les rincer et les sécher avec un chiffon doux.

- Pour *faire briller* l'argenterie, saupoudrer le bicarbonate de sodium sur un chiffon de lin ou de coton humidifié d'eau, puis frotter délicatement. Rincer et essuyer avec un chiffon doux.

### ❖ Couverts en inox

Pour nettoyer et rendre leur éclat à des couverts en inox, les faire bouillir dans un récipient contenant 125 ml de vinaigre blanc et 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dilués dans 250 ml d'eau, pendant un quart d'heure. Jeter la solution et rincer. Essuyer.

## **Ménage et entretien**

### ❖ Gants en caoutchouc

Pour entretenir les gants en caoutchouc avec lesquels vous effectuez vos travaux ménagers, qui, humides, finissent par moisir et se dégrader : saupoudrez-en l'intérieur de bicarbonate de soude. Il adoucira

la peau de vos mains et les gants resteront secs en dedans...

### ❖ **Balais**

Pour que les balais à franges restent doux, souples et propres, les tremper régulièrement dans un mélange concentré de bicarbonate de soude et d'eau tiède. Cela éliminera aussi les odeurs de moisi.

### ❖ **Éponges**

- Pour rafraîchir les éponges et prolonger leur durée, il suffit de les imbiber d'une solution aqueuse de bicarbonate de soude. Pour les désodoriser et les rafraîchir, les faire tremper dans de l'eau tiède additionnée d'1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude, pendant 10 minutes, tous les jours, après le ménage ou la vaisselle. Les rincer et les essorer, en attente de la prochaine utilisation.

- Pour rafraîchir les éponges, les désodoriser, les assainir et prolonger leur durée, les mettre à tremper, une fois par semaine, pendant 1 heure, dans la solution suivante : 3 cuillerées à soupe de vinaigre d'alcool, 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude mélangées à 1 l d'eau chaude.

### ❖ **Poudre à récurer**

Recyclez le bicarbonate déposé dans les coupelles pour désodoriser placards, armoires, penderies, réfrigérateurs, dessous d'évier... Récupérez-le lorsqu'il a rempli son usage (de 2 semaines à 2 mois selon l'endroit) et utilisez-le comme poudre à récurer. Auparavant, vérifiez qu'il est encore actif en en prélevant



1 cuillerée à café. Versez sur cette cuillerée 1 ou 2 gouttes de vinaigre. Si cela provoque des bulles, c'est que le bicarbonate est encore efficace.

#### ❖ **Désodorisant (à vaporiser)**

Pour un désodorisant qui n'attaquera pas vos narines : dissoudre 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 0,5 l d'eau chaude, puis ajouter 1 cuillerée à café de jus de citron. Mettre cette solution dans un flacon pulvérisateur et vaporiser dans la pièce pour en « purifier » l'air, notamment dans la cuisine pour dissiper les odeurs de cuisson.

#### ❖ **Peinture (odeurs de)**

Lorsque vous faites des travaux de peinture dans une pièce ou que vous passez du vernis sur un meuble, laissez dans la pièce une coupelle avec du bicarbonate de soude : pendant la nuit, il absorbera une partie des odeurs piquantes de peinture ou de vernis.



#### ❖ **Poteries**

##### **(en grès)**

Si vos poteries en grès présentent des rayures disgracieuses, atténuez-les ainsi : recouvrez-les d'une épaisse couche de pâte de bicarbonate de soude additionné d'eau. Laissez reposer, puis rincez. Les rayures seront moins visibles.

### **Le bicarbonate à la rescousse !**

Le bicarbonate de soude peut être ajouté sans contre-indications à des savons, produits à récurer et tous produits de nettoyage, pour renforcer leur action.

#### **Argenterie – Bijoux**

Le bicarbonate de soude présente des propriétés abrasives légères, ce qui lui permet de nettoyer et de dégraisser toutes les surfaces, même les plus fragiles, sans pour autant les rayer ou les endommager.

- Pour nettoyer et rendre leur éclat aux *bijoux en argent*, les frotter avec une pâte composée de 2 parts de bicarbonate de soude pour 1 part d'eau minérale. Rincer. Essuyer.

- Pour redonner leur éclat aux *bijoux en argent*, recouvrir les parois internes d'un récipient avec du papier d'aluminium, le remplir d'eau chaude, ajouter 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 1 cuillerée à soupe de sel de cuisine par litre d'eau. Immerger l'objet dans cette solution. Lorsque l'argent a retrouvé son brillant initial, rincer immédiatement et sécher avec un chiffon doux.

Cette technique utilise la réaction électrochimique entre l'aluminium et les sels d'argent.

*Attention* : ne pas employer les deux techniques précédemment indiquées pour nettoyer des objets anciens ; ceux-ci pourraient, décapés, devenir uniformément brillants et perdre cette patine qui disait leur ancienneté, donc leur charme et leur valeur.

- Pour nettoyer en douceur les *bijoux fantaisie*, les tremper une demi-heure environ dans un bol rempli d'eau tiède et de bicarbonate de soude (4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude par litre d'eau). Les

frotter délicatement à l'aide d'une brosse à dents souple. Rincer soigneusement.

- Pour allonger la durée de vie des *perles*, les saupoudrer de bicarbonate de soude et les frotter avec un chiffon doux humidifié.

### ❖ Verre (éléments en)

- Pour le *nettoyage* d'éléments en verre : préparer une *solution* (3 cuillerées à soupe de bicarbonate pour 1 l d'eau) et y faire tremper les éléments à nettoyer pendant une demi-heure. Frotter si nécessaire, puis rincer. Sécher avec un torchon.

- Ou encore, préparer une *pâte* (3 doses de bicarbonate pour 1 dose d'eau) et en frotter les éléments à nettoyer avec une éponge. Rincer. Sécher avec un torchon.

- Pour *faire briller les verres* : saupoudrer de bicarbonate de soude un chiffon en coton imbibé d'eau, frotter les verres puis rincer. Essuyer avec un autre chiffon propre et sec.



### ❖ Cristal

Pour redonner de l'éclat à du cristal (verres, lustres...), le nettoyer avec un mélange d'eau et de bicarbonate de soude (3 cuillerées à soupe de bicarbonate pour 0,5 l d'eau). Rincer et essuyer avec un chiffon doux.

### ❖ Vitres (nettoyant pour)

- Mettre dans un vaporisateur le mélange suivant (*proportions pour 1 l*) : 1/3 de vinaigre blanc, 2/3 d'eau, 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Agiter avant usage, pour bien mélanger le produit. Le vaporiser sur les vitres et frotter avec un chiffon sec.

- Après avoir lavé les vitres, saupoudrer de bicarbonate de soude un chiffon humide et en frotter les vitres à l'extérieur comme à l'intérieur. À l'intérieur, le bicarbonate évite le dépôt de poussière, à l'extérieur il évite les traces de pluie.

### ❖ Métal (objets en)

- Pour nettoyer et *rendre leur éclat* à des objets en métal, les frotter avec une pâte composée de 2 parts de bicarbonate de soude pour 1 part d'eau minérale. Rincer. Essuyer.

- Ou encore, les frotter avec une pâte composée de 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et d'1 verre et demi de cendre de charbon de bois, additionnés d'un peu d'eau. Rincer. Essuyer pour faire briller.

- Pour *polir* des objets en métal, mélanger 4 cuillerées à soupe de bicarbonate à 0,5 l de cendre de charbon, ou de craie en poudre, ou d'argile en poudre, dans 170 ml d'eau. Enfiler des gants et frotter avec cette pâte, à l'aide d'une éponge, les objets à décaper. Une fois les objets propres, sans taches, les rincer et les sécher à l'aide d'un chiffon doux.

### ❖ Rouille

- En déplaçant des *meubles métalliques*, on se retrouve parfois avec des taches de rouille sur le sol en linoléum. Préparer une pâte à base de bicarbonate de soude et d'eau (3 parts de bicarbonate pour 1 d'eau), l'appliquer sur la tache et attendre un quart d'heure. Essuyer, recommencer si nécessaire, en laissant la pâte agir plus longtemps, jusqu'à ce que la tache disparaisse.

- Tache de rouille sur un *plan de travail*: mettre dessus du jus de citron et une pincée de bicarbonate de soude. Frotter jusqu'à disparition de la rouille.

- Traces de rouille sur des *métaux* : couper en deux une pomme de terre, saupoudrer de bicarbonate de soude la partie fraîchement coupée, et en frotter la partie rouillée jusqu'à disparition de la rouille.



#### ❖ **Acier inoxydable**

- Pour nettoyer et *rendre son éclat* à un objet en acier inoxydable, le frotter avec une éponge saupoudrée de bicarbonate de soude et humectée d'eau. Rincer et essuyer.

- Ou encore, les *polir* avec cette pâte : mélanger 4 cuillerées à soupe de bicarbonate à 0,5 l de cendre de charbon, ou de craie en poudre, ou d'argile en poudre, dans 170 ml d'eau. Enfiler des gants et frotter avec cette pâte, à l'aide d'une éponge, les objets à décaper. Une fois les objets propres, sans taches, les rincer et les sécher à l'aide d'un chiffon doux.

#### ❖ **Laiton (objets en)**

Pour nettoyer et *rendre leur éclat* à des objets en laiton, les frotter avec une pâte composée de deux parts de bicarbonate de soude pour une part d'eau minérale. Rincer et essuyer.

#### ❖ **Chrome (objets en)**

- Pour nettoyer et *rendre leur éclat* au chrome de vos cannes de golf, guidons de vélo, chaises... les frotter avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude. Rincer. Essuyer.

- Ou encore, les *polir* avec cette pâte : mélanger 4 cuillerées à soupe de bicarbonate à 500 g de cendre

de charbon, ou de craie en poudre, ou d'argile en poudre, dans 170 ml d'eau. Enfiler des gants et frotter avec cette pâte, à l'aide d'une éponge, les objets à décaper. Une fois les objets propres, sans taches, les rincer et les sécher à l'aide d'un chiffon doux.

### ❖ **Cuivre (objets en)**

Pour nettoyer et *rendre leur éclat* à des objets en cuivre, les frotter avec une pâte abrasive composée de deux parts de bicarbonate de soude pour une part d'eau minérale. Rincer. Essuyer.

### ❖ **Amidon**

Pour enlever les résidus d'amidon sur la semelle d'un fer à repasser : confectionner une pâte de bicarbonate de soude (3 mesures de bicarbonate pour 1 d'eau), l'appliquer sur la semelle du fer froid en frottant avec un chiffon doux. Nettoyer les trous avec un coton tige, préalablement trempé dans la pâte.

### ❖ **Insecticide**

- Contre les coquerelles, blattes, cafards... Disposer sur leur lieu de passage une coupelle contenant à parts égales du sucre brun et du bicarbonate de soude mélangés. En absorbant le sucre, ils absorberont aussi le bicarbonate à des doses mortelles : leur organisme sera déshydraté par le bicarbonate.

- Mettre dans 1 l d'eau 1 bulbe d'ail complet (avec toutes ses gousses), 1 oignon, 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillerée à soupe de piment de Cayenne. Passer le tout au mixer afin d'obtenir un liquide homogène. Laisser reposer 1 heure. Filtrer avec un filtre à café pour éliminer les éléments solides. Ajouter quelques gouttes de savon

liquide. Transvaser dans un vaporisateur et pulvériser sur les insectes.

### ❖ **Fourmis**

- Pour vous débarrasser des fourmis, utilisez du bicarbonate de soude pour boucher les trous d'où elles sortent. Mettez-en aussi une fine ligne sur le trajet qu'elles suivent, depuis le pas de la porte jusque le long de plinthes, des murs...

- Ou encore, versez sur la fourmilière la solution suivante : 3 cuillerées à café de bicarbonate de soude délayées dans 3 l d'eau.

#### **Attention**

Lorsque vous utilisez du bicarbonate de soude pour l'entretien ménager ou la lessive, bannissez l'eau bouillante. À partir de 60 °C, le bicarbonate de soude, pour des raisons de réactions chimiques, perd ses qualités. Le bicarbonate de soude, quand il est seul, c'est-à-dire mélangé à aucun autre élément, ne « supporte » pour être actif que l'eau tiède (ou froide).

## **Chambre**

### ❖ **Couvertures**

Pour désodoriser les couvertures, mélanger 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 8 cuillerées à soupe de fécule de maïs. Saupoudrer les couvertures de ce mélange. Laisser agir toute une journée, puis secouer vigoureusement.

❖ **Matelas**

Pour nettoyer et désodoriser un matelas, en recouvrir les taches avec du bicarbonate de soude. Laisser agir une demi-heure. Brosser et aspirer.

❖ **Alèses**

Les alèses plastifiées conservent souvent une odeur de renfermé. Les saupoudrer de bicarbonate de soude à chaque changement de literie afin qu'elles sentent « le propre ».



❖ **Armoire à linge**

Dans votre armoire à linge, disposez une tasse de bicarbonate de soude auquel vous aurez ajouté le jus d'un citron pressé. Votre armoire et le linge qu'elle contient s'en trouveront assainis, désodorisés, désinfectés, et de plus ils sentiront bon le citron. Changez le contenu de la coupelle au maximum tous les 2 mois.

Le bicarbonate de soude absorbe les odeurs mais aussi l'humidité et évite le développement des moisissures.

*Conseil* : si vous n'avez pas de citron frais à presser, remplacez-le par 10 gouttes d'huile essentielle de citron.

❖ **Naphtaline (odeurs de)**

Pour se débarrasser de l'odeur de la naphtaline dans une penderie, y placer une ou deux coupelles avec du bicarbonate de soude.

### ❖ **Chaussures**

- Pour combattre l'odeur des pieds dans les chaussures, notamment de sport, lorsqu'on les enlève, saupoudrer l'intérieur des chaussures de bicarbonate de soude (1 cuillerée à soupe par chaussure), afin qu'il agisse pendant la nuit et absorbe les odeurs. Brosser l'intérieur des chaussures avant de les remettre.

- Lorsqu'on range des chaussures (chaussures de ski, bottes...) pour ne plus s'en servir pendant un temps plus ou moins long, saupoudrer à l'intérieur une bonne dose de bicarbonate de soude afin qu'elles restent saines, et que des moisissures ne s'y développent pas.

### ❖ **Allergie aux acariens**

Contre les acariens, qui provoquent des allergies, saupoudrez dans votre chambre à coucher vos tapis, moquettes et matelas de bicarbonate de soude, à raison de 20 g par mètre carré. Cela aura pour effet de bloquer leur développement.

### ❖ **Sacs de couchage**

- Avant de ranger un sac de couchage pour l'hiver, en saupoudrer l'intérieur de bicarbonate de soude, afin d'y empêcher le développement des moisissures et d'éviter qu'il ne sente le renfermé. Le secouer et y passer l'aspirateur avant de le réutiliser.

- Lorsque l'on ressort un sac de couchage après qu'il a été stocké tout l'hiver, le saupoudrer de bicarbonate de sodium pour en chasser l'odeur de renfermé (s'il n'a pas été préparé comme indiqué ci-dessus). Laisser agir au moins une journée puis secouer ou aspirer avant utilisation.

### ❖ **Valises**

Avant de les remiser entre deux déplacements, veillez à saupoudrer vos valises de bicarbonate de soude. Il absorbera les odeurs et évitera aussi la formation de champignons et autres moisissures, si elles ne sont pas rangées dans un endroit parfaitement sec.

### ❖ **Sacs de sport**

- Pour combattre l'odeur de sueur dans les sacs de sport, les vider, en saupoudrer l'intérieur de bicarbonate de soude, et le laisser agir pendant une nuit. Le matin, une fois les odeurs absorbées, épousseter et brosser l'intérieur du sac avant de le remplir à nouveau.

- Lorsqu'ils ne servent pas, veillez à saupoudrer les sacs de sport de bicarbonate de soude. Ceci absorbera les odeurs et évitera la formation de champignons et autres moisissures.

### ❖ **Odeur de renfermé**

Contre les odeurs de renfermé dans un espace clos difficile à aérer, disposez une tasse de bicarbonate de soude auquel vous aurez ajouté le jus d'un citron pressé. L'espace s'en trouvera assaini, désodorisé, désinfecté, et sentira bon le citron. Changez le contenu de la coupelle dès que les odeurs reviennent.

*Si vous n'avez pas de citron frais à presser, remplacez-le par 10 gouttes d'huile essentielle de citron.*

## **Séjour**

### ❖ **Plancher – Parquet**

Pour nettoyer et assainir un plancher (ou un parquet) sans utiliser de savon liquide, qui le rend

glissant : verser dans 8 l d'eau chaude 60 ml de bicarbonate de soude et 120 ml de vinaigre blanc. Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de votre choix, pour parfumer discrètement le plancher (citronnelle, citron, cannelle, eucalyptus...). Frotter à la serpillière imbibée de ce mélange.

### ❖ **Tapis**

- Pour nettoyer un tapis, passer dessus l'aspirateur une première fois. Puis saupoudrer de bicarbonate de soude. Laisser reposer 1 heure minimum, frotter avec un chiffon sec, puis repasser l'aspirateur muni de sa brosse.

- Pour désodoriser un tapis, mélanger 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude, 8 cuillerées à soupe de fécule de maïs et 10 gouttes d'huile essentielle de son choix, pour le parfum. Saupoudrer le tapis de ce mélange. Laisser agir toute une nuit.

### ❖ **Moquette**

Pour nettoyer, désodoriser et raviver la moquette, la saupoudrer partout de bicarbonate de soude. Laisser reposer entre 1 heure minimum et 24 heures maximum, selon la persistance des odeurs les plus tenaces. Frotter avec un chiffon sec, puis passer l'aspirateur muni de sa brosse.

### ❖ **Bois vernis**

Pour nettoyer un meuble en bois vernis (ou ciré), le saupoudrer de bicarbonate de soude et le frotter avec une éponge humide, sans appuyer, dans le sens des fibres.

*Attention* : il faut éviter de nettoyer au bicarbonate de soude du bois blanc, non ciré ou non verni.

❖ **Bois**

- Pour *nettoyer portes et cloisons* en bois : 4 cuillérées de bicarbonate de soude, 8 cuillérées de vinaigre blanc dans 4 l d'eau tiède. Appliquer le mélange à l'aide d'un chiffon humide, en frottant doucement les taches, et laisser agir 5 minutes. Essuyer avec un chiffon sec et propre.

- Pour effacer la *marque laissée par un objet chaud* sur un meuble en bois : faire une pâte avec 1 mesure de bicarbonate de soude pour 1 mesure de dentifrice. Frotter légèrement avec un chiffon doux en décrivant un mouvement circulaire et, après avoir rincé, utiliser le produit habituel d'entretien du bois.

- Pour *restaurer un meuble en bois* : dans un récipient, mélanger 125 ml de vinaigre blanc et 4 cuillérées de bicarbonate de soude à 4 l d'eau. Ne pas asperger directement le bois, mais le frotter délicatement avec ce liquide au moyen d'une éponge. Laisser agir un quart d'heure. Essuyer avec un chiffon sec.

- Pour *nettoyer et rendre leur éclat à des meubles en bois*,

utiliser le « cirage »

suivant : pré-

parer dans un

pot, à parts égales, du

bicarbonate de soude et du

savon liquide. Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle au

parfum de votre choix, et un peu d'eau selon la texture

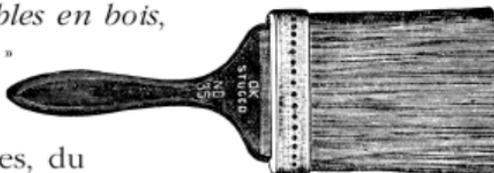
recherchée. Mélanger pour obtenir une crème homo-

gène. L'appliquer avec une éponge sur la surface des

tables, étagères, buffets, armoires, bibliothèques...

Refermer le pot après usage : cette crème de nettoyage

ne se périme pas.



*Attention* : ne pas utiliser cette crème pour les planchers ou les parquets. Le savon liquide qu'elle contient les rendrait glissants.

### ❖ **Canapé en tissu**

- Pour nettoyer, désodoriser et raviver le tissu d'un canapé, le saupoudrer de bicarbonate de soude. Laisser reposer entre 1 heure minimum et 24 heures maximum, selon la persistance des odeurs les plus tenaces. Passer l'aspirateur, muni de sa brosse.
- Ou encore, le nettoyer avec les produits industriels habituels, puis saupoudrer de bicarbonate et laisser agir 1 heure minimum.

#### **Attention**

Prenez la précaution de tester d'abord sur une surface non visible la résistance des couleurs au bicarbonate de soude !

### ❖ **Tiroirs**

Pour éviter l'odeur de renfermé, mettre du bicarbonate de soude dans de petits sachets de papier et les placer au fond des tiroirs. On peut les parfumer en y ajoutant, pour chaque sachet, 2 gouttes d'huile essentielle de citron ou de lavande.

### ❖ **Encre (taches d')**

- Contre les taches d'encre (et de peinture pour enfants) sur une surface plastifiée ou un sol en linoléum, appliquer une pâte épaisse de bicarbonate de soude (3 mesures de bicarbonate pour 1 d'eau). Laisser agir la pâte un quart d'heure. Nettoyer avec un chiffon humide.
- Si l'encre d'une étiquette a déteint et taché le plan de travail : mettre sur la tache du jus de citron

additionné d'une pincée de bicarbonate de soude. Frotter jusqu'à disparition de la tache.

### ❖ **Cendriers**

- Pour éliminer des cendriers les mauvaises odeurs de tabac froid et les empêcher de se diffuser, les saupoudrer avec du bicarbonate de soude. Laisser au bicarbonate le temps d'agir. Renouveler l'opération chaque fois que l'on vide et nettoie les cendriers.
- Pour nettoyer un cendrier, le passer sous l'eau chaude, puis en saupoudrer l'intérieur de bicarbonate de soude. Laisser au bicarbonate le temps d'agir : un quart d'heure. Le frotter avec une éponge ou un chiffon. Rincer. Aucune odeur n'émane plus du cendrier...

#### **Double effet**

Le bicarbonate de soude a aussi la particularité d'arrêter la combustion des cigarettes oubliées ou laissées dans le cendrier.

### ❖ **Tabac (odeurs de)**

Pour éliminer les mauvaises odeurs de tabac froid dans une pièce, saupoudrer les cendriers de bicarbonate de soude. Laisser au bicarbonate le temps d'agir.

### ❖ **Fleurs coupées**

Pour que votre bouquet de fleurs coupées dure plus longtemps, mettez une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau du vase. Veillez ensuite quotidiennement à rajouter un peu d'eau au fur et à mesure que le niveau baisse.



❖ **Stores vénitiens**

Pour laver des stores vénitiens : les mettre dans une baignoire pleine d'eau tiède avec 1 verre de bicarbonate de soude. Laisser tremper une demi-heure avant de les frotter à l'aide d'une brosse douce. Rincer dans la baignoire à l'eau tiède et les suspendre pour les faire sécher.

❖ **Purificateur d'air**

Faire dissoudre, dans un flacon vaporisateur, 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 0,5 l d'eau chaude, et ajouter 1 cuillerée à café de jus de citron. Secouer et vaporiser cette solution pour chasser les odeurs qui subsistent dans une pièce.

III

**TEXTILES**





## ❖ Lessive

- Dans la machine à laver, ajouter 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude à la lessive liquide, avant de lancer le programme. Il augmentera l'efficacité du nettoyage, et lors du rinçage éliminera les mauvaises odeurs du linge, tout en adoucissant l'eau, si elle est calcaire.

- Si *le linge à laver sent mauvais* (langes de bébé, tabliers et torchons de cuisine, vêtements de sport, draps...), ajouter 25 g de bicarbonate de soude dans la lessive liquide.

- Pour neutraliser les mauvaises odeurs dans le *panier à linge sale*, saupoudrez les vêtements de bicarbonate de soude au fur et à mesure qu'on les y accumule. Dans ce cas, il sera inutile d'ajouter du bicarbonate de soude au produit de lessive lorsqu'on met ces vêtements dans la machine à laver.

- Pour prévenir la formation de *tartre dans la machine à laver*, procéder une fois par mois à un rinçage à vide avec 150 g de bicarbonate de soude.

- *Adoucissant textile* : que la lessive comporte des draps, des sous-vêtements, des linges de toute sorte, les textiles qui la composent seront adoucis et assouplis par le bicarbonate de soude (2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude avec le produit lessive).

### Attention

Ne pas utiliser de bicarbonate de soude lorsque l'on lave, à la main comme à la machine, de la laine ou de la soie !

#### ❖ Torchons – Serviettes

Pour qu'après usage (et parce qu'ils ne sont pas encore assez sales pour être mis dans la machine à laver), torchons et serviettes sentent encore bon, étendez-les, saupoudrez-les d'un peu de bicarbonate de soude, secouez-les, puis suspendez-les jusqu'à une prochaine utilisation.

#### ❖ Taches sur tissus

- Contre les *taches de sang* : imbiber les taches d'eau froide, puis les saupoudrer de bicarbonate de soude. Frotter légèrement pour faire pénétrer. Laisser agir puis laver le vêtement.

- Contre les *vomissures* et autres *taches acides* : imbiber les taches d'eau froide, puis les saupoudrer de bicarbonate de soude. Frotter légèrement pour faire pénétrer. Laisser agir puis laver le vêtement.



- Contre les *taches de transpiration* : imprégner les taches avec une pâte de bicarbonate de soude mélangé à de l'eau. Laisser agir 2 heures environ, puis laver le vêtement.

- Contre les *taches de gras* : saupoudrer la tache de bicarbonate de soude pour qu'il absorbe la graisse. Aspirer ou broser en veillant à ne pas endommager le tissu. Ensuite, tamponner la tache

avec la solution suivante : 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dissoute dans 1 verre d'eau.

- Si les taches résistent, appliquez dessus du bicarbonate de soude. Frottez avec une éponge imbibée de vinaigre d'alcool ou d'eau.

### **Attention**

Avant de saupoudrer du bicarbonate de soude sur des textiles dont la teinture n'est pas garantie, faire un essai sur un petit morceau de tissu non visible.

### **Rideaux – Voilages**

Afin de *redonner de l'éclat* à vos rideaux ternis, jaunis ou rendus grisâtres par la poussière, faites-les tremper une nuit entière dans une bassine d'eau à laquelle vous aurez ajouté 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

### **Vêtements clairs**

- Pour que vos vêtements clairs *retrouvent leur blancheur ou leur clarté*, mettez 2 cuillerées à soupe de bicarbonate dans votre machine à laver avec le produit lessive, avant de lancer le programme de nettoyage.

- *Pour blanchir le linge*, mettez dans votre lave-linge, en plus de la lessive, 1 verre de bicarbonate de soude, qui remplacera avantageusement l'eau de Javel.

### **D'une pierre deux coups**

Le bicarbonate de soude est un agent blanchissant et assouplissant.

❖ **Vêtements (odeurs sur les)**

- Si votre chemise, votre T-shirt ou tout autre vêtement (*à l'exception de la laine et de la soie*) sent la friture, la transpiration ou le tabac froid, et que ces mauvaises odeurs sont tenaces, avant de les passer à la machine ou de les laver à la main, faites-les tremper dans de l'eau froide additionnée de 2 à 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

- *Contre les odeurs de graisse* : saupoudrer les vêtements de bicarbonate de soude avant de les laver. Laisser le bicarbonate sur les vêtements lorsqu'on les dépose dans le tambour de la machine à laver.

- *Contre les odeurs de pétrole ou d'essence* : saupoudrer les vêtements de bicarbonate de soude avant de les enfermer dans un sac plastique au minimum un jour avant de les laver.

IV

**EXTÉRIEURS**





### **Rotin**

Pour nettoyer et rafraîchir des meubles en rotin, préparer une solution de 3 cuillerées à soupe de bicarbonate pour 1 l d'eau tiède. Remuer afin de bien diluer. Laver les meubles avec une éponge imbibée de cette solution. Puis les faire sécher, sans les rincer, à l'air libre mais à l'abri du soleil.

### **Mobilier de jardin (en plastique)**

- Pour éliminer les *dépôts* et les *taches* du mobilier de jardin en plastique (sièges, table...), nettoyer les sièges et table du jardin avec de l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude (2 cuillerées à soupe par litre d'eau). Frotter, puis rincer.

- Autre recette pour nettoyer du mobilier de jardin : le laver avec une solution composée de 8 cuillerées de bicarbonate de soude et 1 cuillerée à soupe de liquide vaisselle dilués dans 4 l d'eau tiède. Frotter si nécessaire, puis rincer.

- Pour chasser l'*odeur de moisi* et de renfermé des coussins des sièges stockés durant la mauvaise saison, les saupoudrer de bicarbonate de soude.

### **Nappe (en plastique)**

- Pour enlever son *odeur de plastique neuf* à une nappe nouvellement acquise, la frotter, avant de l'utiliser pour la première fois, d'eau tiède dans laquelle on a dissous du bicarbonate de soude.

- On peut aussi laisser tremper cette nappe dans la baignoire, dans un mélange de bicarbonate et d'eau tiède.

- *Lorsque vous rangez votre nappe en plastique*, mettez un peu de bicarbonate de soude à chaque pliure (ou parsemez-en dessus au fur et à mesure que vous la roulez) afin qu'elle perde son odeur.

### ❖ **Barbecue**

- Pour nettoyer les grilles du barbecue, les frotter avec une solution d'eau et de bicarbonate de sodium (3 cuillerées à soupe pour 0,5 l d'eau).

- Pour éliminer les *résidus alimentaires* et les *graisses brûlées* des grilles du barbecue et chasser les odeurs résiduelles, appliquer et frotter au moyen d'une éponge une pâte de bicarbonate de soude (1 volume d'eau pour 3 volumes de poudre). En cas de dépôts tenaces, enduire une brosse à poils durs ou une brosse métallique de cette pâte et frotter vigoureusement. Rincer.

- Lorsque les flammes du barbecue montent trop haut (notamment lorsque de la graisse tombe sur les braises), vaporiser leur base d'un mélange d'eau et de bicarbonate de soude (1 cuillerée à soupe de bicarbonate pour 1 l d'eau).



### ❖ **Halte au feu de barbecue !**

Si, accidentellement, le feu se déclare à proximité de votre barbecue, jetez immédiatement une poignée de bicarbonate de soude à la base des flammes. Si le feu, trop important, persiste, composez le 18... Appelez les pompiers !

Le bicarbonate de soude, au contact de la chaleur des braises, produit du dioxyde de carbone qui étouffe les flammes en les privant d'oxygène.

### ❖ **Réservoir d'eau potable**

Lorsqu'un réservoir d'eau portable donne un goût de rance à l'eau qu'il contient, le nettoyer avec du bicarbonate de soude (250 g de bicarbonate pour 4 l d'eau chaude). Remplir le réservoir de ce mélange. Le vider, puis le rincer deux fois à l'eau claire. L'eau qui y sera à nouveau stockée sera plus claire et agréable à boire.

### ❖ **Glacières – Sacs isothermes**

- Pour nettoyer glacières et sacs isothermes et y neutraliser les odeurs, y verser de l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude (3 cuillerées à soupe par litre d'eau). Frotter à l'aide d'une éponge. Rincer et laisser sécher.

- Si les glacières et sacs isothermes présentent des taches, des traces de résidus alimentaires ou de moisissures, utiliser du bicarbonate de soude sous forme de pâte (3 volumes de poudre pour 1 volume d'eau) et les frotter. Une fois les taches disparues, rincer et laisser sécher.

### ❖ **Thermos**

Pour nettoyer et désodoriser une bouteille Thermos : mettre dedans 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et la remplir d'eau chaude. Boucher. Laisser reposer 1 heure et secouer de temps en temps. Vider et rincer abondamment.



❖ **Pêche (articles de)**

Pour nettoyer des articles de pêche (cannes, hameçons, leurres...), utiliser un linge humide saupoudré de bicarbonate.

**Écolo !**

Le bicarbonate peut être utilisé sans restriction. Il ne pollue pas l'environnement.

❖ **Huile (sur du béton)**

Pour faire disparaître une tache d'huile sur du béton, mouiller la tache avec de l'eau, saupoudrer généreusement de bicarbonate et frotter avec une brosse à poils durs. Rincer et recommencer jusqu'à ce que la tache disparaisse complètement.

❖ **Désherbant d'allées**

Le bicarbonate de soude peut être aussi utilisé comme désherbant. En saupoudrer entre les pierres ou les dalles des allées, sur une terrasse : il ralentit la repousse des herbes indésirables.

❖ **Fosse septique**

Verser, une fois par semaine, une pleine tasse (250 ml) de bicarbonate de soude directement dans votre fosse septique, ou dans la cuvette de vos toilettes. Le bicarbonate de soude entretient le bon indice de pH dans une fosse septique.

V

## AU JARDIN





## Oïdium

On désigne par oïdium (appelé aussi « maladie du blanc ») certains champignons qui, comme le mildiou, s'attaquent à diverses espèces de plantes cultivées. Bien connu des jardiniers et des agriculteurs, l'oïdium s'attaque principalement à certaines espèces d'arbres (chêne, érable, cognassier, pommier...), aux arbustes de haies, aux rosiers ou à l'aubépine...

Contrairement à d'autres groupes de champignons, il prolifère par temps relativement sec. C'est souvent en mai qu'il commence ses ravages, favorisé par l'humidité encore présente et l'arrivée de la chaleur. Les écarts de température importants entre la nuit et le jour constituent des facteurs favorisant l'apparition de ce champignon qui menace grand nombre de cultures, aussi bien au jardin d'ornement qu'au potager... Il peut être responsable d'une réduction importante de la récolte fruitière au verger.

Il apparaît sous forme d'une poudre (feutrage), blanc grisâtre, d'aspect farineux, à la surface des feuilles, des tiges et parfois des fleurs. L'oïdium peut provoquer une déformation des feuilles, qui se gondolent et se boursouflent.

La pulvérisation de bicarbonate de soude est assez efficace contre l'oïdium. Son pH basique empêche les spores de champignon de germer.

Dissoudre 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude par litre d'eau et ajouter 1 cuillerée à café de savon de Marseille liquide ou de lait afin que la solution s'accroche aux feuilles.

Pulvériser cette solution (qui n'est en rien nocive) sous et sur les feuilles, et renouveler après chaque grosse pluie.

### ❖ **Mildiou**

Le mildiou (de l'anglais *mildew*, « moisissure ») est le nom générique d'une série de maladies cryptogamiques affectant de nombreuses espèces de plantes, notamment la vigne, la tomate et la pomme de terre. Contrairement à ce qu'on a longtemps pensé en raison de son apparence, le mildiou n'est pas provoqué par des champignons, mais par des algues – ce qui n'enlève rien à sa nocivité.

Il se traduit par des taches brunes ou des moisissures blanches et cotonneuses suivies d'un flétrissement général de la feuille, d'un rameau ou de toute la plante. Un tubercule atteint de mildiou pourrit rapidement dégageant une odeur forte et désagréable. Pour prévenir le mildiou, il faut éliminer les plants atteints, observer des rotations de façon à éviter que la même culture se succède trop rapidement sur une parcelle, éviter une humidité excessive par des arrosages trop fréquents.

La pulvérisation de bicarbonate de soude est assez efficace contre le mildiou.

Dissoudre 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans 3 l d'eau et ajouter 1 cuillerée à soupe de savon de Marseille liquide (ou de liquide vaisselle) afin que la solution s'accroche aux feuilles.

Pulvériser cette solution (qui n'est en rien nocive) sous et sur les feuilles après arrosage, et la renouveler après chaque grosse pluie.

### ❖ **Antiparasite végétal**

Contre les parasites de plantes : mélanger 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude et 3 cuillerées à soupe

d'huile d'olive. Verser ce mélange dans 0,25 l d'eau et en mouiller les plantes avec un vaporisateur en évitant d'en mettre directement sur les fleurs. Répéter l'opération tous les 20 jours.

### ❖ Fongicide

Points noirs, taches brunes sur les feuilles : ils sont dus à des champignons microscopiques... Vous avez besoin d'un fongicide pour en débarrasser vos plantes. Mélangez 5 cuillerées à café de bicarbonate de soude à 4 l d'eau. Ajoutez 1 l de savon liquide et pulvérisez le tout sur les plantes affectées.

Pour de meilleurs résultats, arrosez généreusement les plantes 2 jours avant de les traiter avec cette pulvérisation.

### ❖ Insecticide

Le bicarbonate de soude est un *insecticide bio*. Contre les fourmis, pucerons, araignées rouges et autres insectes, vaporisez sur vos plantes une solution aqueuse de bicarbonate de soude (1 cuillerée à café de bicarbonate pour 1 l d'eau).

### ❖ Vigne

Le bicarbonate de soude est un *fongicide* (antimoisissures et anti-champignons).

Mélanger 2 cuillerées à soupe de bicarbonate à 4 l d'eau. Vaporiser le mélange sur les vignes et les grappes quand les premiers raisins font leur apparition. Vaporiser une fois par semaine durant 2 mois et après chaque pluie.



❖ **Fruitiers (arbres)**

Pour éviter la prolifération des *champignons* sur les arbres fruitiers, lutter contre les *pucerons* et les *araignées rouges*, vaporiser dessus (tronc et feuilles) une solution aqueuse de bicarbonate de soude (1 cuillerée à café de bicarbonate pour 1 l d'eau).

❖ **Tomates (plants de)**

Pour *éloigner les nuisibles* de vos plants de tomates et *réduire l'acidité* des tomates à venir, vaporisez sur les feuilles ce mélange : 5 cuillerées à café de bicarbonate de soude plus 5 cuillerées à café de savon de Marseille liquide pour 4 l d'eau.

*Conseil*: vous pouvez aussi tracer autour de vos plants de tomates une ligne continue de bicarbonate de soude...

❖ **Rosiers**

Le bicarbonate de soude est un fongicide à utiliser contre le *champignon noir* du rosier.

Mélanger 2 cuillerées à soupe de bicarbonate à 4 l d'eau. Vaporiser le mélange sur le rosier (tige et feuilles) une fois par semaine et après chaque pluie.

VI

**ANIMAUX DOMESTIQUES**





### ❖ Bains

Pour un pelage soyeux, ajouter à leur bain 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude par litre d'eau.

### ❖ Fourrure (du chien ou du chat)

- Si votre animal domestique déteste l'eau, faites-lui un « nettoyage à sec » : saupoudrez son poil de bicarbonate de soude, frictionnez pour bien répartir les grains puis brossez-le soigneusement, afin d'éliminer ces mêmes grains une fois qu'ils ont achevé leur rôle purificateur.

- Pour éviter la formation de boules de poils dans la fourrure de votre chat ou de votre chien, trempez une éponge dans de l'eau tiède additionnée de bicarbonate de soude et frottez délicatement le poil de l'animal. Les poils superflus qui s'emmêlent aux autres pour former des nœuds et boules seront ainsi éliminés.



### ❖ Gamelle

- Pour nettoyer la gamelle du chien ou du chat, la faire tremper une demi-heure dans 1 l d'eau additionnée de 3 à 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Rincer et laisser sécher.

- Mettez du bicarbonate de soude autour des gamelles de vos animaux. Cela éloigne les insectes et autres parasites.

### **C'est plus sain !**

Le bicarbonate de soude n'est pas toxique et il tue les microbes aussi bien que le fait l'eau de Javel.

#### **Oreilles (du chien ou du chat)**

Nettoyez les oreilles de votre animal avec un mélange de bicarbonate et d'eau tiède pour éliminer les petites bêtes et la saleté incrustée.

#### **Antipuces**

- Plusieurs heures avant le bain de votre chat ou de votre chien, saupoudrez-le de bicarbonate de soude, afin d'éliminer un grand nombre de puces (allergiques à l'alcalinité du bicarbonate) et de supprimer toute odeur désagréable.



- Pour tuer les puces nichant dans les *tapis et moquettes* : mélanger en 2 parts égales du sel de table et du bicarbonate de soude. En saupoudrer les tapis et moquettes infestés. Pour bien faire pénétrer la poudre, marcher lourdement sur la zone saupoudrée, ou la battre avec une raquette, jusqu'à ce que la poudre ne se voie plus. Laisser reposer pendant une nuit. Ne pas hésiter à passer l'aspirateur plusieurs fois. Toutes les puces adultes devraient être mortes ou trop assoiffées (le bicarbonate déshydrate leur organisme) pour se reproduire.

Cette méthode respecte l'environnement et elle est moins dangereuse pour les enfants et les animaux

que les produits chimiques antipuces vendus dans le commerce. Recommencer l'opération jusqu'à trois fois en une semaine pour faire disparaître toutes les puces.

### ❖ **Paniers**

Pour nettoyer les paniers où dorment vos animaux, mélangez, à 6 l d'eau tiède, 8 cuillerées à soupe de bicarbonate et 8 cuillerées à soupe de savon liquide. Frottez les taches après les avoir saupoudrées de bicarbonate. Rincez. Laissez bien sécher avant de remettre les paniers en service.

Pour nettoyer et « rafraîchir » la couverture du panier, la lessiver (à la main ou à la machine) en ajoutant 50 g de bicarbonate de soude.

### ❖ **Jouets**

- Pour nettoyer les *jouets en plastique* des animaux avec un produit non toxique pour eux : mélanger à 3 l d'eau tiède 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 4 cuillerées à soupe de savon liquide. Frotter les taches après les avoir saupoudrées de bicarbonate. Rincer à l'eau courante.

- Pour nettoyer les *jouets en tissu* des animaux, les saupoudrer de bicarbonate de soude. Laisser reposer au minimum 2 heures. Secouer et brosser pour éliminer le bicarbonate.

### ❖ **Dents du chien**

Pour rendre plus fraîche l'haleine de votre chien et lui assainir les dents, brossez-les avec du bicarbonate de soude en guise de dentifrice. Rincez soigneusement.



### **Urine du chien**

- Si votre chiot s'est oublié sur le tapis ou la moquette, enduisez la tache de bicarbonate de soude et ajoutez un peu d'eau afin que le tapis puisse l'absorber. Vous pouvez ajouter à la pâte quelques gouttes d'une huile essentielle, pour parfumer (citron, lavande...). Brossez. Si l'odeur subsiste, remettez du bicarbonate et rebrossez vigoureusement. Passez l'aspirateur.

- Si le chien fait toujours ses besoins au même endroit, dans un coin de votre jardin, pour éliminer les odeurs de son urine, saupoudrez généreusement de bicarbonate de soude cet endroit.

*Conseil* : pour éviter que tous les chiens du quartier, afin de marquer leur territoire, viennent uriner au pied de votre arbre ou de votre mur, placez du bicarbonate à cet endroit. Il neutralisera l'acidité des urines. Les chiens ne reconnaîtront plus l'odeur de leurs congénères et ils iront marquer ailleurs leur territoire...

### **Litière à chat**

Pour une meilleure hygiène et afin d'absorber les odeurs, saupoudrer au fond du bac à litière une couche de bicarbonate de soude épaisse de 5 mm, puis disposer dessus la litière habituelle. Pour garder la litière plus longtemps, la saupoudrer de temps en temps en surface de bicarbonate de soude.

### **Urine du chat**

- Pour atténuer l'odeur d'urine de chat sur un tissu (tapis, fauteuil...), vaporiser sur la tache le mélange suivant : 2 cuillerées à soupe (30 ml) de bicarbonate de soude et 2 cuillerées à soupe de produit vaisselle liquide, dilués dans un demi-litre d'eau

tiède. Remuer légèrement avant de vaporiser pour dissoudre le bicarbonate de soude sans faire mousser le produit vaisselle. Après vaporisation, laisser reposer une dizaine de minutes et laver le tissu comme à l'accoutumée.

- Si le chat fait toujours ses besoins au même endroit, dans un coin de votre jardin, pour éliminer l'odeur de son urine, saupoudrez généreusement cet endroit de bicarbonate de soude.

### ❖ Antichat

Les chats sont des animaux un rien provocateurs qui ont la fâcheuse habitude (surtout quand ce ne sont pas les vôtres !) de venir uriner toujours au même endroit : dans votre parterre de fleurs, voire sur votre balcon ou votre paillason. Voici de quoi les en éloigner...

- Mettre dans 1 l d'eau un bulbe d'ail complet (avec toutes ses gousses), un oignon, 3 cuillérées à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillérée à soupe de piment de Cayenne. Passer le tout au mixer afin d'obtenir un liquide homogène. Laisser reposer 1 heure. Filtrer avec un filtre à café pour éliminer les éléments solides. Ajouter quelques gouttes de savon liquide. Transvaser dans un vaporisateur et pulvériser là où vous ne voulez plus que le chat s'installe.

- Pour éliminer les odeurs (nauséabondes et tenaces) d'urine de chat, et l'inciter à aller faire ailleurs ses besoins, saupoudrer généreusement de bicarbonate de soude l'endroit qu'il vient de souiller.



 **Animaux en cage**

- Pour nettoyer une cage, en frotter le fond et les barreaux avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude.
- Pour atténuer l'odeur des animaux en cage (lapins, cochons d'Inde, souris...), saupoudrer du bicarbonate sous la litière, tous les 2 jours. Prévoir toujours de l'eau à disposition, au cas où l'animal absorberait un peu de bicarbonate (inoffensif pour son organisme, mais susceptible de l'assoiffer).

VII

**VOITURE**





### ❖ **Taches sur la carrosserie**

- Lorsqu'une voiture stationne sous un arbre, il arrive que des gouttes de sève tombent sur la carrosserie. Gouttes collantes difficiles à enlever sans risquer de la rayer... Mouiller une éponge, l'imbiber de bicarbonate de soude et frotter jusqu'à disparition de la sève.

- *Idem* pour les taches de goudron ou déjections d'oiseaux : mouiller une éponge, l'imbiber de bicarbonate de soude et frotter jusqu'à disparition de la matière indésirable.

- Pour les taches et les traces les plus tenaces, les frotter avec une pâte de bicarbonate de soude sur une éponge humide (1 volume d'eau pour 3 volumes de poudre). Rincer et essuyer avec un chiffon doux.

### ❖ **Phares**

Pour nettoyer les phares et les débarrasser des insectes morts qui y restent collés, de la boue et de la poussière, utiliser une éponge humide imbibée de bicarbonate de soude.

### ❖ **Batterie**

- Pour *nettoyer les bornes* d'une batterie (débranchée au préalable !) d'automobile : appliquer dessus une pâte composée de 3 parts de bicarbonate et d'1 part d'eau. Frotter avec une brosse à poils durs. Rincer les bornes une à une avec précaution, bien les sécher, puis les enduire de vaseline.

- Si votre *batterie usagée* doit démarrer une dernière fois pour aller au garage, vous pouvez essayer de la faire démarrer (la réussite n'est pas garantie) en versant 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans chaque ouverture. Attendez 10 minutes avant de lancer le démarreur. Si ça fonctionne, profitez du déplacement pour acheter une batterie neuve avant de laisser la vieille à la casse. Vous ne réussirez cet exploit qu'une fois... Aussitôt le moteur coupé, la batterie sera définitivement « morte ».

- Si votre batterie *fuit*, neutralisez-en les fuites acides en les saupoudrant de bicarbonate de soude afin d'enrayer les dommages sur la peinture, voire vos vêtements ou même votre peau. Rincez dès que possible à l'eau pure.

#### ❖ Pare-brise – Vitres

- Pour laver le pare-brise et le débarrasser des insectes morts ou de la poussière, utiliser une *éponge humide* imbibée de bicarbonate de soude.



- Ou encore, utiliser une *solution* composée de 8 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude diluées dans 1 l d'eau chaude (mais non bouillante).

- Pour éviter sur le pare-brise de la voiture les *rayures* provoquées par les *essuie-glaces*, frotter ces derniers avec une éponge humide imbibée de bicarbonate de soude.

- Après avoir lavé les *vitres* de la voiture, saupoudrer du bicarbonate de soude sur un chiffon humide et en frotter les vitres, à l'extérieur comme à l'intérieur. À l'intérieur, le bicarbonate évite le dépôt d'un film de

poussière légèrement grasse, à l'extérieur il évite les traces de pluie.

### ❖ **Chromes**

Une éraflure sur les chromes de votre belle voiture, notamment sur les pare-chocs, à cause d'un créneau laborieux ? Prenez une éponge humide, généreusement saupoudrée de bicarbonate de soude, et frottez. La rayure, si elle n'est pas profonde, devrait s'estomper, disparaître. Et les chromes briller de façon étincelante.

### ❖ **Tapis de sol, sièges et banquette**

- Pour nettoyer et désodoriser votre voiture, saupoudrez les tapis et banquettes (même si elles sont en cuir) de bicarbonate de soude. Laissez agir 1 heure avant de passer l'aspirateur.

- Pour rafraîchir les tapis : les nettoyer avec une solution à base de bicarbonate et rincer.

- Si le tapis est taché : enduire la tache de bicarbonate de soude mélangé à un peu d'eau pour que le tapis puisse l'absorber. Rincer. Si la tache subsiste, l'enduire à nouveau de bicarbonate et brosser vigoureusement.

- Si la banquette est tachée de jus de fruits, de lait ou de vomis : enduire la tache de bicarbonate de soude mélangé à un peu d'eau pour que le tissu du siège puisse l'absorber. Rincer. Si la tache subsiste, l'enduire à nouveau de bicarbonate. Laisser agir une demi-heure, puis brosser vigoureusement, en prenant garde à ne pas endommager les fibres du tissu.

### ❖ **Odeur de tabac**

Pour faire disparaître l'odeur de tabac froid dans l'habitacle, saupoudrer de bicarbonate de soude les

cendriers et le laisser agir pendant plusieurs heures avant de les vider.

❖ **Odeur d'essence**

Ayez toujours une boîte de bicarbonate de soude dans le vide-poche de votre voiture. Si vous tachez vos vêtements avec de l'essence, saupoudrez-les immédiatement pour absorber une partie de l'essence et en supprimer l'odeur.

Le bicarbonate de soude vous sera aussi utile pour lutter contre d'autres odeurs accidentelles : vomi, liquide renversé...

❖ **Coffre**

*Pour nettoyer et désodoriser* le coffre de la voiture, saupoudrer le tapis de bicarbonate de soude. Laisser agir 1 heure avant de passer l'aspirateur.

VIII

**CUISINE : TRUCS ET ASTUCES**





### **Légumes (nettoyage des)**

- Pour enlever les impuretés, les cires et les autres résidus éventuels, laver les légumes avec de l'eau additionnée de bicarbonate de soude avant de les consommer. Laisser tremper les légumes à feuilles (salades, endives, épinards...) 10 minutes dans une solution composée d'1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude par litre d'eau. Rincer ensuite abondamment à l'eau fraîche.

- Pour laver les autres types de légumes sans feuilles (tomates, fenouil, courgettes...), utiliser du bicarbonate de soude sous forme de pâte (1 volume d'eau pour 3 volumes de poudre). Frotter délicatement la surface des légumes avec une éponge ou avec les mains. Rincer ensuite abondamment à l'eau fraîche (et courante).

Et si, au bout de quelques minutes, une légère opalescence apparaît dans l'eau, c'est la preuve de l'efficacité « nettoyante » du bicarbonate de soude !

### **Pesticides**

Pour éliminer les pesticides vaporisés sur les fruits et légumes, frotter ceux-ci avec ses mains, humidifiées et saupoudrées de bicarbonate de soude, qui neutralisera les pesticides et autres conservateurs chimiques. Rincer ensuite.

### **Légumes (cuisson des)**

Avant la cuisson des légumes, ajouter la moitié d'1 cuillerée à café de bicarbonate de soude par litre d'eau. Le bicarbonate de soude permet de :

- *préserver les couleurs* des légumes,
- *éviter les odeurs désagréables* de certains légumes : chou, chou-fleur, poireau...,
- *chasser l'amertume* de certains légumes : navet, poireau, chou...,
- *attendrir* certains légumes...

*Attention* : le bicarbonate de soude, pendant la cuisson, ramollit les légumes. Les haricots verts, par exemple, ne seront plus « craquants » sous la dent.

### ❖ **Légumes verts**

Pour qu'ils retrouvent *leur saveur et leur couleur originelles*, ajouter 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude par litre dans l'eau de cuisson des légumes verts. Leur temps de cuisson en sera réduit de 20 à 30 %.

### ❖ **Légumes secs**

- Pour qu'ils retrouvent *leur saveur et leur couleur originelles*, ajouter 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans l'eau où trempent, avant cuisson, les légumes secs (haricots blancs, haricots rouges, lentilles...). Cela a pour effet de les rendre plus digestes, et de rendre leur cuisson plus rapide.

- Pour réduire de 50 % le *temps de cuisson* des légumes secs, ajouter dans leur eau de cuisson 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude par litre d'eau.

- Pour *rendre les légumes secs* (haricots blancs, haricots rouges, lentilles...) *plus digestes*, et éviter les flatulences qu'ils provoquent, ajouter une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau où ils trempent, avant cuisson.

S'ils n'ont pas subi de trempage préliminaire, ajouter la pincée de bicarbonate de soude dans leur eau de cuisson.

❖ **Navets**

Pour *atténuer le goût fort* des navets (quand ce ne sont pas des navets primeurs), ajouter une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson.

❖ **Chou-fleur**

Pour *atténuer la forte (et désagréable) odeur* du chou-fleur lors de sa cuisson, ajouter une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson. Non seulement votre chou-fleur sentira moins, mais il sera plus ferme à déguster une fois cuit.



❖ **Haricots verts**

Pour que les haricots verts *ne perdent pas leur couleur* en cuisant, ajouter une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson.

❖ **Purée légère**

Pour *alléger une purée* et lui donner un blanc laitieux, lui ajouter une pincée de bicarbonate de soude avant de la remuer.

❖ **Omelette moelleuse**

Avant de *battre une omelette* de 3 (ou 4) œufs, pour la rendre plus moelleuse, plus légère et plus digeste, ajouter une pincée de bicarbonate de soude.

❖ **Porc croustillant**

Pour que vos tranches de *rôti de porc* aient une enveloppe croustillante, frotter le rôti de porc, avant cuisson, avec du bicarbonate de soude. Pendant la

cuisson, le bicarbonate de soude solidifie les bulles qu'il provoque au contact de la graisse chaude.

### ❖ **Viande tendre**

Pour attendrir la *viande à bouillir*, ajouter 1 demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude par litre d'eau en début de cuisson.

#### **Le saviez-vous ?**

Dans la cuisine chinoise, on utilise abondamment le bicarbonate de soude pour attendrir la viande.

### ❖ **Viandes au goût prononcé, gibier**

• Pour *atténuer le goût prononcé de certaines viandes* (notamment lorsque les enfants refusent d'en manger), on ajoute 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson.

• La viande de *gibier*, lorsqu'on la laisse faisander, prend une odeur. Pour réduire cette odeur forte, la saupoudrer de bicarbonate de soude, surtout dans les cavités, et disposer les morceaux ainsi préparés dans un endroit frais et sec. Le bicarbonate de soude aide aussi à la conservation de la viande. Lorsque la viande est faisandée, on la rince et on la sèche en la tamponnant avec un chiffon, soit pour la cuisiner, soit pour la conserver dans un congélateur.

• Si la viande n'a pas été saupoudrée de bicarbonate de soude le temps de son faisandage, avant la cuisson, la faire tremper dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude (1 cuillerée à café par litre d'eau) une nuit dans le réfrigérateur. L'égoutter et la tamponner avec un torchon propre avant de la cuisiner.

❖ **Sauces**

- Pour rendre des sauces *moins acides*, remplacer le sucre par une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude lors de la cuisson.
- Pour *lier les sauces*, les saupoudrer d'une pincée de bicarbonate de soude.

❖ **Tomate (sauce)**

Le bicarbonate de soude neutralise l'acidité de la tomate. Incorporer à la sauce tomate une pincée de bicarbonate de soude et mélanger rapidement. La sauce tomate sera moins acide, sans rien perdre de son goût, et sa consommation n'irritera pas les muqueuses intestinales de ceux qui souffrent de brûlures d'estomac.



❖ **Vinaigre (excès de)**

Si la sauce de votre salade est trop vinaigrée, ou si vous avez versé trop de vinaigre dans une préparation, saupoudrez de bicarbonate de soude et goûtez au fur et à mesure, jusqu'à ce que l'acidité due au surplus de vinaigre ait disparu.

❖ **Fruits (nettoyage des)**

- Pour enlever les impuretés, les cires et autres résidus éventuels, laver les fruits avec de l'eau additionnée de bicarbonate de soude avant de les consommer. Laisser tremper les fruits à peau délicate (fraises, cerises, raisins...) 10 minutes dans une solution composée d'1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude par litre d'eau. Rincer ensuite abondamment à l'eau fraîche.

- Pour laver des fruits aux peaux plus résistantes (pêches, abricots, pommes, poires...), utiliser du bicarbonate de sodium sous forme de pâte (1 volume d'eau pour 3 volumes de poudre). Frotter délicatement la surface des légumes avec une éponge ou avec les mains. Rincer ensuite abondamment à l'eau fraîche.

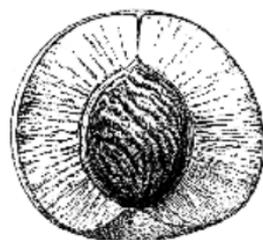
Et si, au bout de quelques minutes, une légère opalescence apparaît dans l'eau, c'est la preuve de l'efficacité « nettoyante » du bicarbonate de soude !

### ❖ Fruits (salade de)

Pour réduire l'acidité de certains fruits (pamplemousses, ananas...), surtout s'ils ne sont pas bien mûrs, saupoudrez légèrement de bicarbonate de soude votre salade de fruits.

### ❖ Confitures – Compotes

Dans les confitures ou les compotes, pendant la cuisson, ajouter et mélanger une pincée de bicarbonate de soude pour enlever l'acidité des fruits.



### ❖ Rhubarbe

Pour neutraliser l'acidité de la rhubarbe, quand on en fait un coulis, par exemple, la laisser tremper dans de l'eau froide additionnée d'une pincée de bicarbonate de soude. Égoutter pour éliminer l'eau devenue noire, ajouter de l'eau propre et faire cuire normalement. Inutile d'ajouter du sucre pour masquer l'acidité de la rhubarbe : elle a en grande partie été éliminée par le bicarbonate de soude.

### ❖ **Fruits rouges (gâteau aux)**

Pour réduire la quantité de sucre dans un gâteau aux fruits rouges (fraises, framboises, mûres...) saupoudrer légèrement de bicarbonate ces fruits, afin de neutraliser leur acidité. Mélanger doucement. Attendre quelques minutes et goûter pour déterminer la quantité de sucre à ajouter. Une certitude : il en faudra beaucoup moins que ne le prévoit la recette classique !

### ❖ **Sirop**

Pour éviter qu'un sirop ne cristallise, lui ajouter une pincée de bicarbonate de soude et remuer.

### ❖ **Œufs en neige**

Pour que les œufs en neige montent plus vite et soient plus fermes, ajouter une pincée de bicarbonate de soude avant de les battre.

### ❖ **Levure**

Le bicarbonate de sodium est réputé pour aider les pâtisseries et les viennoiseries à monter, tout en les rendant moelleuses. Chauffé, ou en contact avec des substances acides, il libère du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) sous forme de petites bulles gazeuses : ce sont elles qui rendent la pâte poreuse donc plus moelleuse.

*Attention* : le bicarbonate de soude en quantité trop importante peut laisser un léger arrière-goût après la cuisson.

*Faire sa propre levure* (3 recettes) :

- 1. Mélanger 1 demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude à 125 g de yaourt.
- 2. Mélanger 1 demi-cuillerée à café de bicarbonate de sodium à 1 demi-cuillerée à café de vinaigre

(que l'on peut aussi remplacer par 1 demi-cuillerée de jus de citron frais) et 100 ml de lait.

– 3. Mélanger 1 mesure de café de bicarbonate de sodium à 2 mesures de crème de tartre, et 1 mesure de maïzena ou de farine. Placer cette poudre dans un récipient hermétique et l'utiliser comme de la levure chimique en sachet (11 g de levure par sachet).

La crème de tartre est employée dans les recettes culinaires (surtout pour les pâtisseries) comme agent levant. On la trouve sous forme de poudre blanche en pharmacie et parapharmacie.

*Attention* : lorsqu'il y a utilisation d'un ingrédient acide, le bicarbonate de soude devra être incorporé aux ingrédients secs, puis l'ingrédient acide ne devra

être ajouté qu'à la fin, juste avant de mettre la pâte à cuire. Autrement, il y aurait une trop grande perte du gaz carbonique qui provoque la levée de la pâte.



Le bicarbonate de soude ne devra donc jamais être dissous dans du lait, du beurre ou tout autre ingrédient

acide liquide, sauf à la fin de la préparation.

Le bicarbonate de sodium se décompose en carbonate de sodium, en eau et en gaz carbonique lorsqu'il est dissous dans l'eau et chauffé, ce qui fait lever la pâte ; mais ces résidus de carbonate de sodium sont plutôt indésirables car ils laissent un arrière-goût amer. L'utilisation d'un ingrédient acide transforme complètement le bicarbonate de sodium en gaz carbonique et en eau, sans résidus de carbonate de sodium. La pâte dans laquelle on incorpore le bicarbonate de sodium doit donc préférablement avoir un degré d'acidité suffisant.

Mélasses, miel, fruits ou jus de fruits, chocolat, cacao, jus de citron, yaourt, crème aigre, babeurre ou vinaigre sont les ingrédients les plus couramment utilisés pour ajouter de l'acidité à la pâte. Il arrive que le carbonate de sodium laisse malgré tout un arrière-goût aux aliments, car il est plutôt stable et nécessite une chaleur élevée pour se décomposer.

### Attention

Le bicarbonate de soude peut se substituer à la levure dite chimique, mais pas à la levure de boulanger.

#### ❖ Pâte à gâteau

Pour une pâte à gâteau plus légère et plus digeste (la levure chimique peut donner des brûlures d'estomac), ajouter à 500 g de farine 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

#### ❖ Chocolat (gâteau aux)

- Pour donner plus de moelleux à votre gâteau au chocolat et conférer au chocolat une couleur plus foncée, ajoutez 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude à la farine avant de la mélanger aux autres ingrédients.
- *Glaçage*: avant d'ajouter le glaçage, incorporez-lui 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude. Il ne se desséchera pas et s'étalera beaucoup plus facilement.

#### ❖ Thé

- Pour obtenir un *thé plus limpide*, ajouter une pincée de bicarbonate de soude dans la théière, au moment de l'infusion.
- Pour éliminer l'amertume d'un *thé glacé*, ajouter 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude pour 2 l de thé, dans la carafe glacée, juste avant de servir.

❖ **Jus de fruits pétillant**

Pour faire pétiller un jus de fruits (orange, pamplemousse, citron, ananas...) ajouter dans le verre plein 1 demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude.

❖ **Rince-bouche gastronomique**

Lors de repas gastronomiques, afin d'apprécier les saveurs de chaque plat, il peut être nécessaire de se « refaire » le palais. Pour ce faire, entre deux plats, se gargariser avec 1 cuillerée à café de bicarbonate diluée dans 1 verre d'eau tiède. Se rincer ensuite la bouche avec de l'eau froide.

**Un modérateur**

Le bicarbonate de soude est un agent stabilisateur qui élimine les excès en alcalinité comme en acidité, contribuant ainsi à procurer un meilleur équilibre alimentaire.

**RECETTES « BICARBONATÉES »**





## **Boissons**



### **Thé vert glacé au citron**

- *Ingrédients :*
  - 6 sachets de thé vert.
  - 1 pincée de bicarbonate de soude.
  - 2 l d'eau.
  - 125 g de sucre en poudre.
  - 3 cuillerées à soupe de jus de citron.

- *Préparation :*

Mettre les 6 sachets de thé et le bicarbonate de soude dans 0,5 l d'eau bouillante et laisser infuser pendant 20 minutes.

Jeter les sachets de thé, verser l'infusion dans un pichet, y ajouter le sucre.

Remuer pour dissoudre.

Ajouter 1,5 l d'eau froide et le jus de citron.

Mettre au réfrigérateur.

*Pourquoi la pincée de bicarbonate de soude ? Pour enlever l'amertume du thé, lui donner une saveur moins âpre !*



### **Limonade**

- *Ingrédients :*
  - 50 cl d'eau.
  - le jus de 2 citrons.
  - 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude.
  - 2 cuillerées à café de sucre en poudre.

- *Préparation :*

Dans un pot à eau, verser l'eau, le jus de citron, le sucre et le bicarbonate de soude.

Remuer...

*Pour ceux qui apprécient l'eau pétillante légèrement salée.*

## **Apéritifs – Amuse-gueules**



### **Pois chiches grillés**

*(Pour 4 personnes)*

- *Ingrédients :*

- 200 g de pois chiches secs.
- 2 gousses d'ail.
- 1 cuillerée à café de sel.
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- poivre du moulin.

- *Préparation :*

Faire tremper les pois chiches pendant 12 heures dans de l'eau froide additionnée du bicarbonate de soude, qui facilitera la digestion des pois chiches, lesquels peuvent occasionner, sans cette précaution, des ballonnements et autres flatulences.

Égoutter les pois chiches après trempage, puis les faire cuire 90 minutes à l'eau bouillante (45 minutes à l'autocuiseur).

Préparer dans un saladier une sauce avec l'huile d'olive, l'ail émincé, le sel et trois tours de moulin à poivre. Y incorporer les pois chiches auparavant bien égouttés.

Disposer sur la lèchefrite du papier aluminium, et y étaler les pois chiches bien enrobés de sauce.

Faire cuire au gril 10 minutes.

Retirer les pois chiches du four lorsqu'ils sont croquants.

Laisser refroidir.

*Conseil* : ces pois chiches grillés, servis en apéritif, peuvent se conserver dans une boîte hermétique...



### **Graines de lupin**

• *Ingrédients* :

- 1 kg de graines de lupin (« tramousses »).
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.
- 900 g de sel.

• *Préparation* :

Trier les graines de lupin comme des lentilles et les mettre à tremper dans une petite bassine contenant 3 l d'eau bicarbonatée, pendant 3 jours.

Rincer les graines. Les jeter dans de l'eau bouillante et laisser bouillir 10 minutes.

Égoutter, rincer et verser de nouveau dans la petite bassine à tremper, dans 3 l d'eau salée (avec 150 g de sel). Laisser tremper 6 jours en changeant quotidiennement l'eau salée (3 l d'eau salée avec 150 g de sel) pour éviter l'amertume du lupin.

Les graines sont prêtes à être consommées : pour cela, les égoutter et les disposer dans un petit ravier. On les croque, une par une, en enlevant la peau.

*Attention* : les graines de lupin ne se gardent qu'une semaine dans leur eau salée.

Le lupin est une légumineuse aux graines très riches en protéines, cultivée depuis le néolithique, notamment pour nourrir le bétail, puis plus tard pour son aspect ornemental.



### **Muffins aux lardons**

*(Pour 12 muffins)*

• *Ingrédients :*

- 220 g de farine.
- 2 œufs.
- 80 g de beurre.
- 1 yaourt nature.
- 1 cuillerée à soupe de lait.
- 50 g de noisettes.
- 200 g de lardons.
- ½ sachet de levure chimique.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 cuillerée à café de sel fin.

• *Préparation :*

Préchauffer le four à 190 °C (thermostat 6/7).

Couper les lardons en dés. Concasser grossièrement les noisettes.

Faire griller le tout (sans matière grasse, celle des lardons suffit) à la poêle. Veiller à ne pas trop chauffer. Laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger, dans l'ordre, la farine, le bicarbonate de soude, la levure, le sel.

Dans un second saladier, battre les œufs, ajouter le beurre amolli, le yaourt et le lait. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Y ajouter le contenu de la poêle, graisse comprise. Bien mélanger.

Y ajouter d'un coup sec le contenu du premier saladier. Mélanger un peu. Des grumeaux peuvent subsister.

Remplir aux trois quarts les moules à muffins de cette préparation. Moules beurrés ou huilés au préalable, s'ils ne sont pas en silicone.

Enfourner pour 20 minutes de cuisson environ.  
Laisser refroidir avant de servir.

*Conseil* : on peut servir ses muffins salés en apéritif ou en entrée.

## **Entrées**



### **Muffins au jambon**

(Pour 12 muffins)

• *Ingrédients* :

- 220 g de farine.
- 2 œufs.
- 80 g de beurre.
- 250 g de jambon coupé en dés.
- 80 g d'olives vertes dénoyautées.
- 1 cuillerée à soupe de moutarde.
- 1 yaourt nature.
- 2 cuillerées à soupe de lait.
- 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude.
- ½ sachet de levure.
- 1 cuillerée à café de sel fin.
- 1 cuillerée à café de romarin haché.
- 1 cuillerée à café d'origan.

• *Préparation* :

Préchauffer le four thermostat 6/7 (190 °C).

Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : farine, bicarbonate de soude, levure, sel...

Dans un autre saladier, battre les œufs. Y ajouter le beurre fondu, le yaourt, le lait. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Y incorporer la moutarde, les herbes, le jambon coupé en dés, les olives coupées en rondelles, bien mélanger.

Verser d'un seul coup le mélange d'ingrédients secs et mélanger rapidement ; ne pas chercher à lisser tous les grumeaux, il est normal qu'il en reste.

Remplir les moules à muffins aux 2/3.

Mettre au four pour une cuisson de 20 minutes environ.

Laisser refroidir.

*Conseil* : ces muffins au jambon peuvent se servir en amuse-gueules ou en entrée.



### **Muffins au poulet**

*(Pour 4 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 230 g de farine.
- 200 g de dés de poulet.
- 2 œufs.
- 80 g de beurre.
- 1 yaourt nature.
- 10 dl de lait.
- 50 g de gruyère râpé.
- 6 olives coupées grossièrement.
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude.
- ½ sachet de levure chimique.
- 1 cuillère à café de sel fin.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6/7 (180 °C).

Mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la levure et le sel dans un saladier.

Dans un autre saladier, mélanger les œufs, le beurre fondu, le yaourt, le lait, les dés de poulet, les morceaux d'olives et le gruyère râpé.

Mélanger le contenu des deux saladiers jusqu'à obtenir une pâte.

Verser cette pâte dans des moules à muffins.  
Enfourner pour une cuisson de 20 minutes environ.



### **Pavé aux courgettes**

(Pour 4 à 6 personnes)

• *Ingrédients :*

- 1 œuf.
- ½ cuillerée à soupe de miel.
- 100 g de sucre en poudre.
- 250 g de courgettes.
- 150 g de farine.
- 50 g de noix en poudre ou grossièrement hachées.
- 1 cuillerée à soupe d'huile.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- ½ cuillerée à café de levure chimique.
- ½ cuillerée à café de gingembre en poudre.
- 1 pincée de cardamome.
- 1 pincée de clou de girofle en poudre.
- 1 pincée de noix de muscade en poudre.
- 1 cuillerée à café d'extrait de vanille.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 5 (150 °C).

Mélanger les ingrédients secs (sauf le sucre) : farine, gingembre, clou de girofle, muscade, levure, bicarbonate...

Dans un autre récipient, battre l'œuf, l'huile et le sucre jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse.

Y ajouter le mélange des ingrédients secs, les courgettes râpées (grille moyenne du mixer), la vanille et les noix.

Verser la pâte dans un moule à cake préalablement huilé ou tapissé de papier cuisson.

Mettre au four pour une cuisson d'environ 1 heure. Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans la pâte ; la lame doit en ressortir propre, sans trace de pâte.

Laisser refroidir.

*Conseil* : ce pavé de courgettes s'accompagne éventuellement d'un coulis de tomates.



### **Pain de poisson à la tomate**

*(Pour 6 à 8 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 500 g de poisson frais sans arêtes.
- 200 g de farine.
- 3 œufs.
- 50 g de fromage râpé.
- 2 tomates.
- 1 oignon.
- 2 cuillerées à soupe d'huile.
- 1 gousse d'ail hachée.
- jus d'un demi-citron.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 sachet de levure chimique.
- 1 cuillerée à soupe de ciboulette hachée.
- ½ cuillerée à café de curry en poudre.
- sel.
- poivre.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6/7 (200 °C).

Mélanger les ingrédients secs (farine, levure et bicarbonate) dans un saladier.

Creuser un puits au milieu. Y verser les œufs battus. Mélanger.

Faire dorer à la poêle l'oignon coupé en fines rondelles. Couper grossièrement le poisson et les tomates.

Les incorporer dans le saladier à la farine et aux œufs déjà mélangés. Ajouter l'oignon, la ciboulette, le curry, le sel et le poivre.

Bien mélanger le tout.

Verser la préparation dans un grand moule à cake préalablement beurré ou recouvert de papier cuisson.

Mettre au four pour une cuisson d'environ 50 minutes.

*Conseils :* ce pain de poisson peut se manger tiède ou froid, avec une salade verte et une vinaigrette. Il se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Si l'on utilise du poisson congelé, le faire revenir avec les oignons avant de le mettre dans le saladier, afin qu'il ne rende pas trop d'eau.



### **Pain aux olives**

• *Ingrédients :*

- 300 g de farine.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 cuillerée à café de sel.
- 1 sachet de levure chimique.
- 2 cuillerées à soupe d'herbes de Provence.
- 3 cuillerées à soupe de jus de citron.
- 20 olives noires à la grecque.
- 1 yaourt au lait entier.
- 4 œufs.
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- poivre.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Dénoyauter les olives et les hacher grossièrement.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, la levure, le bicarbonate de soude, les herbes de Provence, le poivre selon convenance.

Ajouter les olives hachées.

Mélanger encore.

Ajouter les œufs (entiers), le yaourt, l'huile d'olive.

Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.

N'ajouter qu'à la fin le jus de citron.

Verser dans un moule à cake beurré (ou tapissé de papier cuisson).

Enfourner et laisser cuire entre 40 et 45 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler. Saupoudrer de sucre glace.



### **Cake aux carottes**

*(Pour 4 personnes)*

• *Ingrédients pour le cake :*

- 750 g de carottes râpées.
- 250 g de farine.
- 250 g de sucre en poudre.
- 3 œufs.
- 2 cuillerées à café de cannelle.
- 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude.
- ½ cuillerée à café de sel.
- 20 cl d'huile.
- 50 g de noix hachées grossièrement.

• *Ingrédients pour le nappage :*

- 230 g de fromage frais.
- 200 g de sucre en poudre.
- 10 g de beurre.
- 3 cuillerées à café en poudre.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Dans un saladier, mélanger le bicarbonate de soude avec la farine, 250 g de sucre, les œufs, les carottes

râpées. Parfumer la pâte avec la cannelle, la pincée de sel et mouiller d'huile. Verser le tout dans un plat beurré et fariné.

Mettre au four pour une cuisson de 60 à 70 minutes.

Laisser refroidir.

Dans un bol, battre en crème le beurre, le fromage frais, le sucre en poudre et la vanille. En recouvrir le gâteau et parsemer de noix hachées grossièrement.

*Conseil* : on peut selon son choix pimenter ce « carrot cake », spécialité américaine, en y ajoutant notamment du gingembre ou davantage de cannelle.



### **Tarameya (boulettes de fèves à l'égyptienne)**

*(Pour une vingtaine de boulettes)*

• *Ingrédients :*

- 500 g de fèves sèches concassées.
- 1 botte de ciboulette.
- 1 botte de persil.
- 1 botte de coriandre fraîche.
- 3 oignons.
- 1 gousse d'ail.
- 1 pincée de piment en poudre.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- sel, poivre...

• *Préparation :*

Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole. Couper le feu. Verser le bicarbonate de soude et mettre les fèves à tremper, toute une nuit.

Égoutter les fèves. Les mixer avec les herbes aromatiques, les oignons l'ail et le piment.

Faire avec cette mixture des boulettes de la taille d'une grosse noix, les aplatir légèrement et les faire frire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Les disposer sur du papier absorbant pour en ôter l'excédent de graisse. Servir chaud.

*Conseils* : ces boulettes de fèves peuvent accompagner une viande (mouton), ou se manger en sandwich végétarien, entre deux tranches de pain.

Cette recette ne peut être faite qu'avec des fèves sèches concassées. Des fèves entières, avec leur peau, ne ramolliront pas suffisamment dans l'eau.

## **Plats**



### **Fèves au lard**

*(Pour 4 personnes)*

• *Ingrédients* :

- 250 à 300 g de fèves séchées.
- 250 ml d'eau.
- 400 g de lard salé.
- 1 cuillerée à café de moutarde.
- poivre du moulin.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 oignon blanc.

• *Préparation* :

Faire tremper les fèves dans de l'eau froide toute une nuit.

Le lendemain, faire bouillir pendant 30 minutes les fèves dans l'eau de trempage avec le bicarbonate de soude. Écumer pendant la cuisson.

Égoutter et rincer les fèves à l'eau claire.

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Couper le lard en dés.

Prendre un plat à gratin profond ou une cocotte allant au four. Graisser le fond.

Mettre un rang de fèves, un rang de cubes de lard, poivrer, ajouter des rondelles d'oignon.

Recommencer... terminer par des fèves.

Mélanger la moutarde aux 250 ml d'eau chaude, et verser cette sauce sur la préparation. Rajouter de l'eau si nécessaire : le liquide doit affleurer au-dessus des fèves.

Couvrir et enfourner pour 30 minutes de cuisson environ.

Ensuite, baisser la température du four (100 °C, thermostat 3) et laisser cuire 3 heures 30.

Un plat traditionnel au fumet de « western », celui des pionniers américains et canadiens !

*Conseil* : on peut ajouter des carottes aux fèves, qui finissent en purée, ou presque.



### **Crozets en gratin aux diots**

*(Pour 4 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 400 g de crozets au sarrasin (petits morceaux de pâtes alimentaires savoyardes).
- 1,5 l de lait entier.
- 1 œuf.
- 4 diots (saucisses) de Savoie.
- 250 g de comté (fromage).
- 30 cl de crème fraîche épaisse.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- muscade, poivre, sel.

• *Préparation :*

La veille du repas, faire tremper les crozets dans du lait tiède.

Assaisonner avec de la muscade, du poivre gris. Ajouter le bicarbonate de soude, et remuer pour détacher les crozets.

Le jour du repas, ajouter le sel, faire cuire 30 minutes à feu moyen, sans faire bouillir, en remuant de temps en temps.

Préchauffer le four thermostat 7 (200 °C).

Dans un plat à four, alterner crozets, comté râpé, crème fraîche épaisse. Verser du lait afin qu'il baigne la préparation, mais pas plus. Ajouter l'œuf battu, et les diots préalablement piqués avec une fourchette.

Enfourner pour une cuisson de 20 minutes.

*Conseil*: ce gratin et les saucisses, recette typiquement savoyarde, sont à déguster avec une salade verte ou une salade de jeunes pousses d'épinards.

### **Papillotes de chou au jambon et aux pommes de terre**

*(Pour 4 personnes)*

• *Ingrédients* :

- 8 feuilles de chou vert.
- 500 g de pommes de terre.
- 50 g de parmesan.
- 50 g d'emmenthal.
- 50 g de beurre.
- 8 tranches de jambon cru (jambon de pays).
- 2 œufs.
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- sel, poivre, muscade.

• *Préparation* :

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Les écraser en purée avec le beurre et l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter une pincée de muscade.

Incorporer à la purée les œufs (entiers) et le parmesan. Bien mélanger.

Ajouter l'emmental.

Préchauffer le four thermostat 7 (200 °C).

Dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition, verser le bicarbonate de soude et plonger les feuilles de chou. Laisser bouillir 3 minutes.

Égoutter les feuilles, le dessus et le dessous, sur un torchon. Les manier avec précaution, la cuisson les a rendues fragiles.

Ôter délicatement la moitié de la nervure centrale si elle est trop épaisse.

Poser une tranche de jambon de pays sur chaque feuille de chou. Y ajouter ensuite une grosse cuillerée à soupe de purée.

Refermer le tout en papillote, et disposer sur une plaque de four.

Lorsque les huit papillotes sont alignées sur la plaque de four, les saupoudrer d'un peu de parmesan, et déposer sur chacune une noisette de beurre.

Enfourner pour une cuisson d'environ 20 minutes.

Manger chaud.

Un plat roboratif très appréciable par temps froid. D'autant qu'on peut le préparer à l'avance.

Attention : *la seule difficulté réside dans la manipulation des feuilles de chou, qui se déchirent facilement.*



### **Cassoulet**

(Pour 6 à 8 personnes)

- *Ingrédients :*
- 500 g de haricots secs.
- 2 kg de travers de porc.
- 3 ou 4 couennes fraîches.
- 400 g de saucisses.
- 400 g de lardons.
- 6 cuisses ou contre-cuisses de canard confites.
- 5 gousses d'ail (germe enlevé).

- 3 oignons dont un piqué de trois clous de girofle.
- 1 tomate.
- graisse d'oie ou de canard.
- ½ l d'eau.
- ½ cuillerée à café de fond de veau.
- 1 bouquet garni.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- chapelure.

• *Préparation :*

Faire tremper pendant 24 heures les haricots dans de l'eau froide.

Égoutter les haricots. Les plonger dans l'eau froide, avec les gousses d'ail, la couenne fraîche, l'oignon planté de clous de girofle, le bouquet garni et le bicarbonate de soude.

Faire cuire 45 minutes à partir de l'ébullition.

Égoutter et réserver les haricots, les couennes et l'ail.

Passer pendant 30 minutes le travers de porc au four (thermostat 6, 180 °C).

Faire dégraisser le confit au four.

Cuire la saucisse à la poêle.

Dans une grosse cocotte, faire roussir les oignons avec la graisse d'oie. Ajouter les lardons, les laisser roussir. Incorporer la tomate et le demi-litre d'eau, ainsi que le fond de veau.

Ajouter les haricots, les travers de porc, les couennes, la saucisse.

Laisser mijoter 45 minutes.

Placer le tout dans un plat en terre ou en pyrex, recouvrir de chapelure et laisser encore dorer au four (thermostat 7, 190 °C) pendant 60 minutes.

### L'ami du cassoulet

Le bicarbonate de soude est le complément indispensable pour un bon cassoulet.

On en met une ou deux pincées dans l'eau de trempage des haricots, puis on en remet 1 cuillerée à café lors de la cuisson du cassoulet au complet, avec haricots et viandes. Il en aura davantage de goût, et ne s'en digérera que mieux...



### Fondue suisse

(Pour 4 personnes)

• *Ingrédients :*

- 200 g de gruyère mi-salé.
- 300 g de vacherin doux (fromage).
- 25 cl de vin blanc sec.
- 1 petit verre de kirsch.
- 3 cuillerées à café de fécule de maïs.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 2 gousses d'ail.
- 500 g de pain blanc.
- muscade.
- poivre.

• *Préparation :*

Couper le pain en tranches.

Couper le fromage en dés.

Dans un poêlon dont on a frotté la paroi intérieure avec les gousses d'ail avant de les écraser, verser le vin blanc et la fécule.

Faire chauffer.

Ajouter le fromage et le faire fondre en remuant, sans s'interrompre, avec une spatule en bois. Lorsque la pâte est homogène, ajouter le bicarbonate de soude et le kirsch dans lequel on l'aura délayé.

Ajouter le poivre, la muscade selon son goût et servir immédiatement.

*Conseils* : si la pâte de la fondue est trop épaisse, ajouter du vin blanc. Si au contraire elle est trop liquide, ajouter de la fécule délayée dans un peu de vin blanc. Pour une pâte de fondue suisse encore plus onctueuse, y mélanger des... petits-suisseurs !

Proposer à table le même vin blanc que celui qui a servi à la cuisson.



### **Brochettes de viande hachée**

*(Pour 10 personnes)*

• *Ingrédients* :

- 450 g de viande hachée (agneau, bœuf, veau...).
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 oignon.
- 1 cuillerée à café de jus de citron.
- 1 œuf.
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- 2 gousses d'ail.
- curcuma.
- sel.
- poivre.

• *Préparation* :

Battre l'œuf.

Hacher l'ail.

Émincer finement l'oignon.

Mélanger tous les ingrédients.

Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

Répartir la viande en douze portions, afin de mettre trois boulettes par brochette.

Rouler chaque boulette, l'enfiler et la presser autour de la brochette.

Faire cuire sur le gril les brochettes 4 minutes d'un côté, 4 minutes de l'autre.



### **Pois chiches aux épinards**

• *Ingrédients :*

- 250 g de pois chiches secs (ou en boîte).
- 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude.
- 600 g d'épinards en branches surgelés.
- 1 boîte de tomates pelées (400 g) ou une boîte de sauce tomate à pizza.
- 1 oignon rouge (gros).
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 4 gousses d'ail.
- 1 bouquet garni.
- 1 cuillerée à soupe de raz el hanout.
- 0,5 l d'eau.

• *Préparation :*

Faire tremper (12 heures minimum) les pois chiches secs dans de l'eau froide avec 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude. On peut, pour gagner sur le temps de trempage, utiliser des pois chiches en conserve.

Faire cuire les pois chiches 1 h 30 (45 minutes à l'autocuiseur) avec une gousse d'ail épluchée, et 1 cuillerée de bicarbonate de soude.

Égoutter.

Éplucher et émincer l'oignon.

Peler et hacher les 3 gousses d'ail restantes.

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.

Ajouter le raz el hanout, l'ail puis les épinards surgelés.

Laisser cuire environ 15 minutes en remuant de temps en temps.

Ajouter les pois chiches, la boîte de tomates, et 0,5 l d'eau.

Saler.

Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.

Rajouter, si nécessaire, de l'eau, et assaisonner à nouveau avec du sel et du raz el hanout.

*Conseil* : on peut déguster ce plat avec de la semoule ou du riz.

### **Attention**

Le bicarbonate de soude, lorsqu'il est mélangé à des produits acides, mousse, et cette mousse peut déborder, notamment quand on utilise un autocuiseur.



### **Chili con carne**

*(Pour 4 à 5 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 1 kg de viande hachée (bœuf, agneau, dinde, porc...).
- 1 kg d'oignons émincés.
- 500 g de haricots rouges secs.
- 1 (grosse) boîte de maïs en conserve.
- 1 gros poivron vert.
- 1 gros poivron rouge.
- 1 gros poivron jaune.
- 500 g de tomates (en coulis ou en pulpe).
- 1 boîte de concentré de tomate.
- 2 bouillons cube saveur pot-au-feu.
- huile d'olive.
- 3 gousses d'ail.
- ½ cuillerée à café de sucre de canne.
- ½ cuillerée à café de piments.

- ½ cuillerée à café de quatre-épices.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

• *Préparation :*

Faire chauffer dans une grande casserole 75 cl d'eau avec les 2 bouillons cube.

Dans une poêle, faire revenir dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive le poivron vert découpé en fines lamelles. Lorsqu'il devient translucide, le déposer dans le bouillon et le laisser cuire à petits bouillons.

*Idem* pour le poivron rouge et le poivron jaune.

Saisir les oignons. Les déposer dans le bouillon.

Saisir la viande. Dès qu'elle commence à griller, la déposer dans le bouillon.

Ajouter le coulis de tomates, puis le concentré, couvrir, laisser cuire à feu doux environ 4 heures. Remuer régulièrement et éventuellement rajouter de l'eau.

Au bout des 4 heures de cuisson, ajouter l'ail haché (sans les germes), puis les épices.

Laisser cuire encore 1 heure, en remuant régulièrement, puis faire réduire la sauce jusqu'à ce que la préparation devienne consistante.

Parallèlement, faire bouillir les haricots rouges secs 15 minutes dans une première eau. Rincer, puis couvrir d'eau et faire cuire avec 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude afin de les rendre digestes. Pour le temps total de cuisson, se conformer à l'étiquette de l'emballage ou consulter le livre de recette de votre autocuiseur.

La cuisson terminée, égoutter les haricots.

Les mélanger, ainsi que le maïs, lui aussi rincé et égoutté, à la préparation viande-oignons.

Mettre au frais.

Le lendemain, faire réchauffer le tout à feu doux une demi-heure.

*Conseil* : pour faire couleur locale, on peut déguster ce chili con carne avec des galettes de maïs en guise de pain.



### **Lasagnes aux légumes grillés**

*(Pour 4 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 1 paquet de feuilles de lasagne.
- 2 grosses courgettes.
- 2 grosses aubergines.
- 500 g de purée de tomates.
- 20 cl de crème fraîche liquide.
- 150 g de parmesan.
- 2 oignons.
- 4 cuillerées à soupe d'huile olive.
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- basilic frais.
- origan.
- sel, poivre.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Faire revenir à la poêle les oignons dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Ajouter la purée de tomates, le basilic frais, l'origan, le sel, le poivre et le bicarbonate de soude.

Laisser mijoter à feu doux. En fin de cuisson, ajouter le sucre et la crème fraîche.

Parallèlement, faire griller, dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les légumes (aubergines et courgettes avec la peau) préalablement coupés en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.

Une fois grillées de chaque côté, déposer les rondelles sur du papier absorbant pour éponger l'excédent d'huile.

Dans un plat à gratin huilé, déposer une couche de lasagnes non cuites puis une couche d'aubergines, puis une couche de courgettes, sel, poivre, 3 louches de sauce tomate et du parmesan.

Recouvrir d'une nouvelle couche de lasagnes et recommencer l'opération.

Au bout de quatre couches, il ne doit plus rien rester.

Terminer par une couche de légumes et de sauce recouverte de parmesan.

Enfourner pour une cuisson de 30 à 40 minutes.

*Conseil* : on peut, avec les rondelles d'aubergines et de courgettes, ajouter du poivron préalablement grillé au four. On peut aussi remplacer les légumes par de la ratatouille en boîte ou surgelée, si l'on est pressé.



### **Pâte à pizza**

- *Ingrédients* :

- 400 g de farine.
- 200 ml d'eau tiède (maximum 35 °C).
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 1 sachet de levure de boulanger.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 cuillerée à café de sel.

- *Préparation* :

Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 7).

Mélanger dans un saladier les ingrédients secs : la farine, le bicarbonate, le sel.

Faire un puits et y ajouter l'huile.

Délayer la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède.

Ajouter à la pâte.

Ajouter ce qui reste d'eau.

Pétrir à la main jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.

Former une boule que l'on dépose dans le saladier ; recouvrir d'un linge et laisser reposer la pâte dans un endroit chaud au minimum 30 minutes.

Étendre la pâte sur un plan de travail fariné puis la glisser sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. Garnir la pâte avec les ingrédients « pizza » de son choix : sauce tomate, olives, anchois, champignons, carrés de jambon, fromage râpé...

Enfourner pour une cuisson d'environ 20 minutes.

*Conseil* : on peut, pour « personnaliser » la pâte à pizza, y ajouter – en quantité modérée –, au moment du mélange, de l'ail ou de l'oignon séché, du gruyère râpé...

## **Desserts**



### **Verrines forêt-noire**

*(Pour 6 personnes)*

• *Ingrédients* :

- 300 g de farine.
- 300 g de beurre.
- 300 g de sucre.
- 100 g de chocolat.
- 1 bocal de cerises.
- 100 g de poudre d'amandes.
- 6 œufs.
- 3 cuillerées à soupe de lait.
- 3 cuillerées à soupe de gelée de groseilles ou de cassis.
- 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude.
- copeaux de chocolat.
- crème fraîche.

• *Préparation :*

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Mélanger les œufs battus, le beurre ramolli, la farine et le sucre.

Remuer pour former une pâte homogène.

Ajouter le bicarbonate et le lait.

Remuer et diviser la pâte en deux portions.

Ajouter à la première portion le chocolat fondu au micro-ondes, et une tasse de cerises (sans le jus). Verser dans un moule à cake.

À la seconde portion, ajouter la poudre d'amandes. Verser dans un autre moule à cake.

Enfourner les deux moules pour une cuisson de 30 minutes environ. Les cakes sont cuits lorsqu'on plonge un couteau au milieu et qu'il en ressort sec.

Démouler et laisser refroidir.

Faire chauffer le reste des cerises avec la gelée, porter à ébullition et laisser cuire doucement 10 minutes (éventuellement épaissir avec un peu de maïzena).

Laisser refroidir.

Couper les cakes en gros dés.

Dans des verres ou des coupelles, alterner les dés de cake au chocolat et les dés à la poudre d'amandes avec des couches de gelée à la cerise.

Donner une touche finale aux verrines en les couronnant de crème fraîche parsemée de copeaux de chocolat.



**Gaufres briochées**

(Pour 6 personnes)

• *Ingrédients :*

- 500 g de farine.
- 250 g de sucre en poudre.
- 4 œufs.
- 250 g de beurre.

- 20 cl de lait.
- 20 g de levure de boulanger.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- huile pour la cuisson.
- sucre glace pour le saupoudrage.

• *Préparation :*

Délayer la levure fraîche dans le lait tiède.

Le verser dans la farine et remuer le tout à la cuillère en bois.

Laisser reposer au moins 6 heures dans un endroit tiède et à l'abri des courants d'air.

Ajouter les œufs, le sucre, le beurre ramolli coupé en petits morceaux et le bicarbonate de soude.

Mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Laisser reposer 2 heures.

Chauffer le gaufrier. Le huiler et déposer une louche de pâte par gaufre.

Gaufres à déguster tièdes, saupoudrées de sucre glace.



**Gâteau du sportif**

*(Pour 6 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 250 g de farine de blé complet.
- 250 g de miel.
- 1 verre de jus d'orange.
- 1 sachet de levure chimique.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

• *Préparation :*

Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).

Dans un saladier, mélanger, dans l'ordre, la farine, le bicarbonate de soude, la levure, le jus d'orange, le miel.

Verser la pâte dans un moule beurré.

Enfourner pour 40 minutes de cuisson environ.

*Conseil* : on peut ajouter du chocolat grossièrement concassé, des noisettes, des amandes...

C'est un gâteau sans matière grasse, idéal pour les sportifs, lorsqu'ils craignent la fringale.



### **Pain d'épice**

*(Pour 6 à 8 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 250 g de miel.
- 250 g de farine.
- 1 sachet de levure chimique.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre.
- 3 cuillerées à café d'anis en poudre.
- 250 ml de lait.
- le jus d'une orange.
- 50 g d'écorces d'orange confites.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Mélanger le lait (tiède) avec le miel pour obtenir une pâte homogène.

Ajouter tout en mélangeant la farine, les écorces d'orange confites, la cannelle, l'anis, le jus d'orange, le bicarbonate et la levure.

Verser la pâte dans un moule à cake préalablement huilé ou tapissé de papier cuisson.

Mettre au four pour une cuisson allant de 30 à 45 minutes. Vérifier la cuisson en plantant un couteau

dans la pâte ; la lame doit revenir propre, sans trace de pâte pour que le gâteau soit cuit.

Laisser refroidir.

*Conseil* : pour les épices, on peut inclure de la muscade, du gingembre, un clou de girofle... Le bicarbonate rend ce pain d'épice très moelleux. *Idem* pour le miel, qui donnera un goût différent s'il est de châtaignier, de pin, de fleurs...



### **Pain d'épice (à la machine à pain)**

• *Ingrédients* :

- 100 ml de lait demi-écrémé.
- 250 g de miel (fondu).
- 100 g de beurre (amolli).
- 1 œuf.
- 130 g de farine (type 55).
- 70 g de farine complète (type 110).
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 50 g de sucre roux en poudre.
- 2 cuillerées à café d'épices (cannelle, noix de muscade, clou de girofle, gingembre, cardamome...).
- 2 cuillerées à café d'amande en poudre.
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée.

• *Préparation* :

Dans la cuve de la machine à pain, verser d'abord le miel, puis le lait (tiède), l'œuf, le beurre, la moitié de la farine, le reste des ingrédients, puis le reste de farine, et enfin la levure.

Au « bip » de fin de pétrissage, on peut ajouter des dés de fruits confits.

*Conseil* : tartinez ce pain d'épice avec du fromage frais ou du foie gras...

### Il vient de loin

Le pain d'épice, qui était le « pain de munition » des Chinois, était aussi celui de Gengis Khan, qui en faisait provision avant de partir dans ses expéditions conquérantes. Ce furent les Croisés qui le ramenèrent de la Terre sainte en Occident. Il était alors poivré, d'où son nom. Ce n'est qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle que le sucre remplaça le poivre. Et tout récemment que l'on songea à lui ajouter du bicarbonate !



### Namoura (gâteau de semoule libanais)

• *Ingrédients :*

- 500 g de semoule fine.
- 200 g de sucre.
- 2 yaourts au lait entier.
- 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude.
- 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées et de pignons de pin mélangés.
- ½ cuillerée à soupe de pistaches décortiquées.
- 70 g de beurre (50 g + 20 g).

• *Ingrédients sirop :*

- 250 g de sucre en poudre.
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron.
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger.
- 20 cl d'eau.

• *Préparation :*

Mélanger la semoule, le sucre, le bicarbonate de soude, les yaourts et 50 g de beurre fondu dans un saladier.

Étaler la pâte obtenue dans un moule beurré (20 g de beurre) rectangulaire de 35 x 25 cm environ (ou tapissé de papier cuisson).

Couvrir d'un linge et laisser reposer 2 heures.

Préchauffer le four thermostat 5 (170 °C).

Découper la pâte en carrés ou en rectangles pour former de petits pavés.

Mettre au four et faire cuire 25 minutes.

Pendant ce temps faire dorer à la poêle, sans matière grasse, les amandes et les pignons, en les remuant.

Dans une casserole, mettre l'eau, le jus de citron et le sucre du sirop et faire bouillir jusqu'à épaississement.

Ajouter alors l'eau de fleur d'oranger, et faire épaissir à nouveau.

Verser le sirop chaud sur le gâteau dès sa sortie du four.

Parsemer sa surface avec les pignons, les amandes et les pistaches.

Laisser refroidir avant de servir.

*Attention* : c'est excellent pour les gourmands, mais très calorique !



### **Cake à la banane**

*(Pour 6 à 8 personnes)*

• *Ingrédients* :

- 150 g de farine.
- 240 g de sucre roux.
- ½ yaourt.
- 3 œufs.
- 110 g de beurre.
- 2 bananes pelées et écrasées à la fourchette.
- 125 g de noix coupées grossièrement.
- 1 cuillerée à café de vanille en poudre.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 pincée de sel.

• *Préparation* :

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Mélanger le beurre ramolli et le sucre pour obtenir une pâte homogène.

Ajouter tout en mélangeant les œufs, la vanille.

Mélanger dans une tasse le yaourt et le bicarbonate de soude avant de les ajouter à la pâte.

Ajouter la farine, les bananes écrasées, et les noix.

Verser la pâte dans un moule à cake préalablement huilé ou tapissé de papier cuisson.

Mettre au four pour une cuisson d'environ 50 minutes. Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans la pâte ; la lame doit en ressortir propre, sans trace de pâte, pour que le gâteau soit cuit.

Laisser refroidir.

*Conseil* : on peut « alléger » cette recette en ne mettant que 150 g de sucre et 75 g de beurre... On peut aussi mélanger les farines, par exemple 75 g de farine complète et 75 g de farine blanche.



### **Cake marbré à la farine de châtaigne**

- *Ingrédients* :
  - 250 g de farine de châtaigne.
  - 50 g de farine.
  - 200 g de sucre.
  - 100 g de beurre.
  - 2 œufs.
  - 125 ml de lait.
  - 2 cuillerées à soupe de lait.
  - 1 cuillerée à soupe de cacao amer.
  - 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
  - 1 pincée de fève Tonka râpée.
  - sucre glace.

- *Préparation* :  
Préchauffer le four thermostat 6 (190 °C).

Beurrer un moule à cake (ou le tapisser de papier cuisson).

Dans un saladier, battre le beurre et le sucre afin d'obtenir une mousse crémeuse.

Y incorporer les œufs un à un, en mélangeant de façon homogène.

Dans un autre saladier, mélanger les deux farines et le bicarbonate de soude.

Ajouter la farine à la mousse crémeuse par petites doses, en alternant avec un peu de lait.

L'opération achevée, partager en deux la pâte obtenue.

Dans un premier saladier, ajouter le cacao, délayé auparavant dans les 2 cuillerées à soupe de lait, à la pâte.

Dans un second saladier, mettre la pincée de fève Tonka et mélanger avec le restant de pâte.

Mettre la pâte dans le moule cuillerée par cuillerée, en alternant la pâte de chaque bol.

Enfourner et laisser cuire 45 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler. Saupoudrer de sucre glace.

*La fève de Tonka est originaire d'Amérique du Sud, et commence à être connue en Europe où elle est vendue au rayon « épices » en flacon, soit entière, soit en poudre. Elle a une saveur très forte, synthèse de saveurs d'amande, de vanille et de tabac. On l'utilise pour parfumer les crèmes anglaises, les crèmes brûlées, les gâteaux.*



### **Gâteau de courgettes aux raisins**

(Pour 4 à 6 personnes)

• *Ingrédients :*

- 500 g de courgettes râpées (avec la peau).
- 750 g de farine.
- 3 œufs.

- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 cuillerée à café de sel.
- 2 sachets de levure chimique.
- 3 cuillerées à café de vanille en poudre.
- 3 cuillerées à café de cannelle.
- 100 g de raisins secs.
- de 50 à 100 g de noix (facultatif).
- 250 ml d'huile végétale.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Battre les œufs dans un saladier.

Ajouter l'huile, la vanille, la cannelle et les courgettes.

Dans un second saladier, mélanger la farine, le sel, la levure, le bicarbonate.

Mélanger progressivement le second saladier (éléments secs) au premier (éléments liquides).

Quand le mélange est achevé, y incorporer les raisins secs et les noix en morceaux.

Mélanger à nouveau.

Verser dans un moule à cake ou à gâteau préalablement huilé ou tapissé de papier cuisson.

Mettre au four pour une cuisson d'environ 1 heure. Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans la pâte, comme pour un gâteau ; la lame doit ressortir propre, sans trace de pâte, pour que le gâteau soit cuit.

Laisser refroidir.

*Conseil :* ce gâteau peut être consommé frais, ou mis au congélateur (mais pas plus de 3 mois).



### **Gâteau au melon**

(Pour 6 personnes)

• *Ingrédients :*

- 1 moitié de melon.

- 12 cuillerées à soupe de farine.
- 6 cuillerées à soupe de sucre blanc.
- 5 cuillerées à soupe d'huile.
- 7 cuillerées à soupe de lait.
- 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude.
- ½ cuillerée à café de sel.
- ½ cuillerée à café de cannelle en poudre.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 7/8 (220 °C).

Peler le melon et le couper en dés.

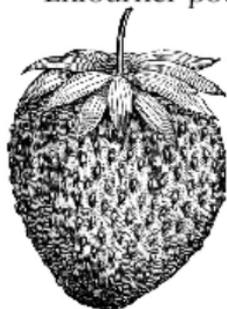
Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients, sauf le melon, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Dans un moule à tarte huilé ou beurré, étaler la moitié de la pâte.

Mettre dessus les morceaux de melon.

Étaler dessus l'autre moitié de pâte.

Enfourner pour une cuisson de 15 minutes environ.



*Conseils :* on peut remplacer le melon par d'autres fruits.

Selon les fours, ce gâteau peut prendre une belle couleur dorée extérieure sans que la pâte, à l'intérieur, soit suffisamment cuite. Il faudra alors baisser le thermostat, et prolonger la cuisson.



**Fraisier au chocolat**

(Pour 8 personnes)

• *Ingrédients :*

- 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao.
- 80 g de chocolat à pâtisserie.
- 500 g de fraises.
- 120 g de sucre.

- 1 cuillerée à soupe de sucre glace (pour la chantilly).
- 80 g de beurre.
- 5 œufs.
- 40 g de farine.
- 40 cl de crème liquide (à stocker à l'emplacement le plus froid du réfrigérateur).
- 2 sachets de sucre vanillé.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

• *Préparation :*

*Préparer le biscuit :* mettre le chocolat 1 minute au micro-ondes, puis ajouter le beurre et remettre 1 minute de plus.

Dans un saladier, mélanger le sucre, les œufs, la farine et le bicarbonate de soude.

Lorsque le mélange s'éclaircit, ajouter le chocolat et le beurre fondus.

Mélanger le tout.

Verser le tout dans un moule à manqué en silicone.

Cuire à couvert 6 minutes au micro-ondes (850 watts). C'est cuit quand on traverse la pâte avec un couteau et qu'il ressort propre.

Démouler et laisser refroidir sur une grille.

*Préparer la chantilly :* dans un saladier verser la crème liquide très froide, les deux sachets de sucre vanillé et la cuillerée à soupe de sucre glace.

Battre d'abord lentement, puis de plus en plus vite jusqu'à épaississement.

Réserver un quart de la chantilly pour le décor.

*Montage du fraisier :* couper soigneusement le biscuit en deux.

Laver et égoutter les fraises. En garder une dizaine (les plus grosses) pour la décoration.

Mettre une couche de chantilly sur le fond du gâteau.

Couper les fraises en quatre et les disposer, bien serrées, sur la chantilly, comme pour une tarte. Remettre une couche épaisse de chantilly.

Refermer le gâteau avec l'autre moitié.

Décorer avec les fraises réservées, en commençant par le pourtour, puis le centre. Remplir les vides avec de la chantilly (et une poche à douille).

Lisser de la chantilly tout autour du gâteau avec une spatule.

*Conseil* : on peut pousser le raffinement et la gourmandise jusqu'à mélanger de la pulpe de fraise à la chantilly.



### **Muffins à la banane**

*(Pour 6 personnes)*

• *Ingrédients* :

- 150 g de farine.
- 70 g de beurre.
- 75 g de sucre blanc en poudre.
- 1 œuf.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 cuillerée à café de levure chimique.
- ½ cuillerée à café de sel.
- 3 bananes.

• *Préparation* :

Préchauffer le four thermostat 6/7 (190 °C).

Écraser les bananes. Les mélanger dans un saladier avec le sucre et l'œuf.

Ajouter le beurre fondu, puis la farine, la levure, le sel et le bicarbonate de soude.

Déposer avec 1 cuillerée à café la pâte dans des moules à muffins.

Mettre au four pour une cuisson de 20 minutes environ.

Laisser refroidir.

*Conseil* : on peut ajouter à la banane des amandes, de la noix de coco en poudre, du cacao...



### **Gâteau hongrois à la confiture**

(Pour 6 à 8 personnes)

• *Ingrédients* :

- 400 g de farine.
- 250 g de beurre.
- 1 œuf.
- 1 jaune d'œuf.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 20 g de levure de boulanger délayée dans un peu de lait tiède.
- 250 g de confiture d'abricots.
- 250 g de confiture de groseilles.
- 250 g de sucre glace.
- 250 g de noix grossièrement hachées.
- 250 g de chocolat.
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche.
- 1 sachet de sucre vanillé.

• *Préparation* :

Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sucre vanillé, le bicarbonate de soude. Faire un puits.

Y ajouter l'œuf battu et le jaune d'œuf, le beurre fondu, la levure de boulanger.

Bien mélanger cette pâte et la séparer en trois boules égales. Laisser reposer à température ambiante 6 heures minimum.

Dans un saladier, mélanger le sucre glace, les noix hachées.

Dans un autre saladier, mélanger la confiture de groseilles et la confiture d'abricots.

Étaler sur une plaque à pâtisserie une première boule de pâte. Y étaler la moitié du mélange de confitures, et la moitié du mélange noix-sucre.

Recouvrir d'une seconde couche de pâte ; recouvrir cette deuxième couche du reste de mélange de confitures, et du mélange noix-sucre.

Recouvrir d'une troisième couche de pâte.

Laisser reposer 1 heure.

Préchauffer le four thermostat 5/6 (160 °C).

Mettre au four pour une cuisson d'environ 30 minutes.

Laisser refroidir.

Napper l'ensemble de chocolat après l'avoir fait fondre au bain-marie avec la crème fraîche.

Laisser refroidir à nouveau. Découper le gâteau en carrés d'environ 5 cm de côté.

*Conseil*: ce gâteau hongrois (« *gerbo* ») se sert pour accompagner du thé ou du café.



### **Gâteau de yaourt aux deux farines et chocolat**

*(Pour 6 personnes)*

• *Ingrédients* :

- 1 yaourt nature. (*Garder le pot, il servira de doseur.*)
- 1 pot de farine blanche.
- 1 pot de farine de châtaigne.
- 1 pot de noisette en poudre.
- $\frac{3}{4}$  pot de sucre (blanc ou roux).
- $\frac{1}{2}$  pot de beurre amolli.
- 3 œufs.
- 2 cuillerées à café de cacao en poudre non sucré.
- 40 g de pépites de chocolat ou de chocolat à pâtisserie concassé.
- 1 sachet de levure chimique.
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à café de sel.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Mélanger ensemble dans un saladier les deux farines, la poudre de noisette, le sucre, la levure et le bicarbonate.

Creuser un puits au centre du mélange et y ajouter le beurre fondu, les œufs et le yaourt.

Remuer pour obtenir une pâte homogène.

Séparer la pâte obtenue en deux parties égales.

Ajouter le cacao et les pépites dans une moitié de pâte et laisser l'autre nature.

Beurrer un petit moule à cake ou disposer sur son fond et contre ses parois du papier de cuisson, ou utiliser un moule en silicone.

Verser alternativement de la pâte nature et de la pâte au chocolat.

Enfourner pour une cuisson d'environ 35 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler.

*Conseils :* ce gâteau au yaourt, très simple dans ses dosages, peut être fait par des enfants que l'on veut initier aux joies de la cuisine.

On peut remplacer la poudre de noisette par de la poudre d'amande.



### **Gâteaux de Noël finlandais**

*(Pour 8 à 10 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 250 g de mélasse ou de sirop d'érable.
- 250 g de beurre.
- 1 kg de farine.
- 20 g de sucre blanc.
- 4 œufs.
- 1 cuillerée à soupe de clou de girofle en poudre.
- 1 cuillerée à soupe de coriandre en poudre.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

• *Préparation :*

Faire bouillir la mélasse avec les épices, puis laisser refroidir.

Mélanger les œufs, le sucre et le beurre (ou la margarine).

Y verser la mélasse aux épices, une fois tiède.

Ajouter la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Laisser reposer au moins une nuit.

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Étaler la pâte au rouleau. La découper à l'emporte-pièce (en forme d'étoile, de sapin...) ou avec une roulette.

Enfourner les pâtons obtenus pour une cuisson d'environ 10 minutes.

Attention à ce qu'ils ne brûlent pas. Si nécessaire, les recouvrir de papier sulfurisé.

Laisser refroidir.

*Ces gâteaux se conserveront quelques semaines dans une boîte en métal.*

## **Pains**



### **Pain campagnard**

• *Ingrédients :*

- 200 g de farine de sarrasin.
- 40 g de farine de maïs.
- 2 œufs.
- 25 cl de lait ou d'eau.
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- 2 cuillerées à café de sel.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

- *Préparation :*

Préchauffer le four à 230 °C (thermostat 8).

Mélanger les ingrédients secs : les farines, le bicarbonate, le sel.

Ajouter le liquide : lait ou eau, puis les œufs et l'huile d'olive. Bien mélanger l'ensemble.

Graisser un petit moule et y verser la pâte.

Enfourner pour une cuisson d'environ 40 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau au cœur du pain. Prolonger la cuisson et reproduisez ce geste jusqu'à ce que la lame ressorte sèche.

Démouler et laisser refroidir sur une grille.

*Conseils :* on peut ajouter dans la pâte des pignons de pin, ou déposer sur la surface du pain, avant la cuisson, des graines de sésame.

On peut aussi varier les farines (sans gluten) : farine de riz, de pois chiches... La pâte doit rester souple sans être liquide. Si la préparation est trop compacte, y rajouter un peu de liquide (eau ou lait).



### **Pain irlandais**

- *Ingrédients :*

- 500 g de farine blanche.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 30 cl de lait fermenté.
- 125 g de sucre en poudre.
- ½ cuillerée à café de sel fin.

- *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 8 (240 °C).

Tamiser la farine, le sel et le bicarbonate de soude dans un saladier. Former une fontaine au centre.

Y verser le lait fermenté.

Ramener la farine vers le centre, former une boule et aplatir légèrement.

Dessiner une croix ou une étoile sur la boule de farine. Enfourner et laisser cuire 20 minutes.

*Conseils* : si l'on n'a pas de lait fermenté, le faire en y ajoutant un peu de jus de citron. Attendre une dizaine de minutes que la fermentation se fasse.



### **Pains soufflés**

• *Ingrédients* :

- 125 g de farine.
- 75 g de sucre.
- 60 g de beurre.
- 1 œuf entier.
- 1 zeste de citron.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.

• *Préparation* :

Mélanger et pétrir la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, le citron et le beurre amolli.

Laisser reposer la pâte obtenue 1 heure environ.

Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 7).

Diviser la pâte en morceaux de la taille d'une noix que l'on allonge en forme de petits pains. Les disposer sur une plaque beurrée. Les dorer à l'œuf.

Les enfourner pour 15 à 20 minutes environ. Ces petits pains se « soufflent » lors de la cuisson.



### **Bretzels**

(Pour 10 bretzels)

• *Ingrédients* :

- 500 g de farine.
- 175 ml d'eau.

- 175 ml de lait.
- 15 g de levure de boulanger.
- 1 cuillerée à café de sel fin.
- 1 cuillerée à soupe de sucre (blanc ou brun).
- 1 œuf.
- 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.
- gros sel ou sucre perlé.
- beurre.

• *Préparation :*

Délayer la levure de boulanger dans un peu d'eau. La mélanger avec la farine, creuser un puits et y verser l'eau et le lait. Tourner jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.

Pétrir 5 minutes ; lorsque la pâte est assez ferme, y incorporer le beurre ramolli.

Pétrir encore jusqu'à absorption totale de la matière grasse.

Pétrir encore une dizaine de minutes, creuser la pâte, y mettre le sel fin et pétrir encore 5 minutes.

Lorsque la pâte est lisse et élastique, la mettre en boule dans un saladier légèrement huilé. Couvrir avec un torchon (ou un film alimentaire) et laisser lever à température ambiante et constante.

Lorsque la pâte a doublé de volume, l'aplatir à la main sur un plan de travail fariné et la diviser en dix morceaux.

Rouler chacun de ces morceaux en boudins longs de 45 cm environ ; en effiler les extrémités.

Faire une boucle puis ramener les deux extrémités dans la boucle. Le bretzel est presque prêt.

Le poser sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Lorsque les dix bretzels sont sur la plaque, la recouvrir d'un torchon. On peut les mettre au réfrigérateur pour le lendemain ou les faire cuire immédiatement.

Dans une grande casserole, porter 1 l d'eau à ébullition, y ajouter le bicarbonate de soude.

Réduire pour que l'eau reste frémissante. Y plonger les bretzels un à un, 1 minute d'un côté, 1 minute de l'autre (retourner avec une spatule).

Les reposer, après les avoir égouttés avec une écumoire sur la plaque de cuisson.

Les parsemer de gros sel (si on veut les servir en *apéritif*) ou de sucre (si on veut les servir au *dessert*).

Pendant que les bretzels sèchent, faire préchauffer le four (thermostat 6/7, 200 °C).

Badigeonner les bretzels à l'œuf et les enfourner pour une cuisson entre 10 et 15 minutes.

Lorsque les bretzels sont dorés, les sortir et les laisser refroidir sur une grille.

*Selon la légende, le bretzel aurait été inventé par un boulanger alsacien mis au défi par son seigneur de confectionner une « pâtisserie » (à l'époque, le pâtissier était celui qui faisait de la « pâte », donc le pain) dans laquelle le soleil pourrait se regarder trois fois. Le boulanger, devant cette énigme, se croisa les bras et trouva ainsi la forme du bretzel, avec ses trois « fenêtres » qui ouvrent sur le ciel, à condition de les tenir en l'air.*

*Conseil*: au moment du saupoudrage de sel ou de sucre, on peut aussi ajouter une pincée de cumin ou de carvi.



### Scones

- *Ingrédients* :
  - 200 g de farine.
  - 1 cuillerée à café de sucre en poudre.
  - 50 g de beurre.
  - 1 jaune d'œuf.
  - 1 petit verre de lait.

- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- ½ cuillerée à café de sel.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 8-9 (250 °C).

Mélanger à la cuillère de bois, dans un saladier, la farine, le bicarbonate de soude, le sucre, le sel, le beurre amolli, le jaune d'œuf. Ajouter le lait en dernier.

Pétrir activement jusqu'à obtention d'une pâte à pain.

Former une boule. L'aplatir sur le plan de travail fariné sur une épaisseur de 2 cm environ.

Avec 1 verre à porto ou un emporte-pièce, découper des ronds dans la pâte.

Poser les ronds sur une plaque à pâtisserie huilée.

Enfourner pour 15 minutes de cuisson environ.

Laisser refroidir.

Les couper en deux pour les garnir, au choix, de beurre ou de confiture.

*Conseil :* on peut, si l'on préfère le salé au sucré, remplacer la cuillerée à café de sucre en poudre par 1 cuillerée à soupe de cheddar râpé.

## **Galettes**



### **Galettes de sarrasin**

*(Pour une douzaine de galettes)*

• *Ingrédients :*

- 380 g de farine de sarrasin.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- ½ cuillerée de sel fin.
- ¼ l de lait.
- ¼ l d'eau.
- 1 œuf.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 2 (70 °C).

Dans un bol, mélanger la farine de sarrasin et le bicarbonate de soude.

Dans un second bol, mélanger le lait, l'œuf et le sel.

Incorporer le contenu du second bol lentement à la farine, tout en remuant.

Ajouter l'eau : la pâte doit avoir une belle texture.

Chauffer fortement une poêle (en fonte si possible, car elle garde mieux la chaleur qu'une poêle antiadhésive).

Huiler la poêle. Lorsqu'on verse une louche de pâte dans la poêle huilée, de petits trous doivent se former, signe que la poêle est à la bonne température.

Retourner la crêpe (avec une spatule si l'on n'est pas assez habile – et musclé – pour la faire sauter) lorsqu'elle a une belle couleur foncée.

La crêpe cuite, la réserver entre deux assiettes, pour qu'elle ne se dessèche, ni ne refroidisse, dans le four tiède.

*Conseil :* on peut agrémenter ces crêpes au sarrasin de fromage râpé, de tranches fines de gruyère, de noix broyées, les rouler autour d'une tranche de jambon, d'une saucisse, ou de la confiture, si l'on en est au dessert...



**Galettes au beurre**

*(Pour une vingtaine de galettes)*

• *Ingrédients :*

- 500 g de farine.
- 250 g de sucre.
- 250 g de beurre.
- 3 œufs.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

- 1 cuillerée à café de lait.
- 1 pincée de sel.

• *Préparation :*

Mélanger les œufs et le sucre dans un saladier.

Dans un autre saladier, mettre la farine, y faire un puits, et y ajouter en remuant le beurre fondu.

Lorsque la pâte est homogène, ajouter le premier saladier (mélange d'œufs et de sucre).

Ajouter le bicarbonate de soude, le sel et le lait.

Recouvrir le saladier et laisser reposer la pâte environ douze heures dans un endroit frais.

Faire des petites boules de pâte (pâttons) et les cuire au gaufrier. Les galettes sont cuites lorsqu'elles sont dorées (environ 2 ou 3 minutes si le gaufrier est chaud).

Ces galettes se dégustent fraîches, ou sèches.

*Conseil :* nos grands-mères conservaient ces galettes dans des boîtes en fer. Ne pas utiliser de plastique pour les stocker, elles y perdraient leur croquant.

## Crêpes



### American pancakes

(Pour une vingtaine de pancakes)

• *Ingrédients :*

- 3 œufs.
- 250 g de farine.
- 30 g de beurre pour la pâte.
- 30 g de beurre pour la cuisson.
- 50 cl de yaourt nature liquide.
- 2 cuillerées à soupe de germe de blé.
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre.
- ½ cuillerée à café de sel.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 5 (150 °C).

Mélanger les ingrédients secs dans un saladier.

Y faire un puits au milieu. Y verser les œufs battus, le beurre fondu (et refroidi), le yaourt. Mélanger à la spatule.

Laisser reposer la pâte 1 heure à température ambiante.

Faire fondre un peu de beurre dans la petite poêle à pancakes (10 cm de diamètre).

Déposer une petite louche de pâte.

Cuire à feu moyen 2 minutes d'un côté, puis 2 minutes de l'autre.

Les pancakes doivent être dorés.

*Conseils :* les pancakes se dégustent arrosés de sirop d'érable, ou accompagnés de chantilly, de fromage

blanc, de jus de citron, de fruits... On peut les cuire et les stocker dans une boîte hermétique au réfrigérateur.



 **Crêpes aux pommes**

• *Ingrédients :*

- 125 g de farine.
- 1 œuf.
- 3 pommes.
- 50 de sucre en poudre.
- 20 g de beurre.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.

• *Préparation :*

Battre l'œuf en incorporant peu à peu la farine et le bicarbonate de soude.

Mélanger et ajouter un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte à beignets.

Ajouter alors le sucre.

Peler les pommes et les couper en fines lamelles.

Les incorporer délicatement à la pâte.

Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle et y verser la pâte.

Couvrir et laisser cuire pendant 8 minutes à feu doux.

Faire glisser la crêpe sur une assiette.

Mettre le reste du beurre à fondre dans la poêle et y glisser la crêpe pour faire cuire l'autre face. Laisser cuire 7 minutes.

Servir aussitôt.

## **Gâteaux secs**



### **Biscuit aux fruits secs et pépites de chocolat**

*(Pour 12 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 670 g de farine.
- 450 g de sucre roux en poudre.
- 2 œufs.
- 25 cl d'eau.
- 25 cl d'huile.
- 220 g d'un mélange de noisettes et de raisins secs.
- 200 g de chocolat en pépites ou grossièrement concassé.
- 220 g de sucre glace.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- 1 cuillerée à café de cannelle.
- 1 cuillerée à café de levure chimique.
- 1 cuillerée à café de sel.

• *Préparation :*

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes avec le sucre roux.

Ajouter la farine et le sel.

Délayer le bicarbonate, la levure et la cannelle dans les 25 cl d'eau chaude puis verser ce mélange dans la préparation précédente.

Incorporer l'huile puis ajouter les noisettes, les raisins et le chocolat.

Huiler la lèchefrite et disposer dessus un papier sulfurisé.

Verser la pâte dessus.

Enfourner pour 15 minutes de cuisson environ.

Pendant la cuisson, réaliser le glaçage : délayer le sucre glace avec quelques cuillerées à soupe d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et brillante.

Étaler ce glaçage sur le biscuit dès la sortie du four.



### **Cookies aux pommes**

*(Pour une quinzaine de cookies)*

• *Ingrédients :*

- 180 g de farine.
- 150 g de sucre en poudre.
- 130 g de beurre.
- 1 pomme.
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- ½ cuillerée à café de levure chimique.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6/7 (200 °C).

Mélanger le beurre ramolli et le sucre pour obtenir une pâte homogène.

Ajouter tout en mélangeant la farine, la levure, la cannelle et le bicarbonate de soude.

Bien mélanger.

Éplucher la pomme et la détailler en tranches.

Déposer des petites boules de pâte en les espaçant suffisamment sur une plaque préalablement huilée ou recouverte de papier cuisson.

Placer une tranche de pomme sur chaque boule de pâte.

Mettre au four (dont on a baissé la température : 180 °C) pour une cuisson d'environ 12 minutes.

Laisser refroidir.



### **Cookies vite faits**

*(Pour 6 personnes)*

• *Ingrédients :*

- 500 g de farine.
- 170 g de sucre semoule.
- 170 g de sucre roux.
- 2 œufs.
- 340 g de chocolat concassé.
- 200 g de beurre.
- 1 cuillerée à café d'extrait de vanille.
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- sel.

• *Préparation :*

Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).

Mélanger à la cuillère de bois le sucre blanc, le sucre roux et le beurre amolli jusqu'à obtention d'une pâte à l'aspect crémeux.

Ajouter les œufs, l'extrait de vanille, le bicarbonate de soude et une pincée de sel.

Mélanger le tout et ajouter la farine au fur et à mesure.

Quand la pâte est homogène, ajouter les morceaux de chocolat.

Sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson, former, avec 1 cuillerée à soupe, des tas de pâtes en les espaçant suffisamment.

Enfourner pour 10 minutes de cuisson environ.



### **Biscuits aux noix**

*(Pour une trentaine de biscuits)*

• *Ingrédients :*

- 250 g de farine.
- 100 g de sucre roux en poudre.
- 130 g de beurre.
- 1 œuf.
- 200 g de noix coupées grossièrement.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.

• *Préparation :*

Mélanger dans un récipient la farine, le bicarbonate de soude et le sucre. Former un puits. Y casser l'œuf.

Ajouter le beurre ramolli. Remuer pour obtenir une pâte homogène.

Ajouter les noix.

Rouler la pâte obtenue pour former deux boudins. Les envelopper dans du film alimentaire et les mettre au congélateur pendant une demi-heure.

Préchauffer le four thermostat 6/7 (200 °C).

Sortir les boudins du congélateur et en ôter le film alimentaire. Y découper des rondelles de pâte très fines (moins de 5 mm d'épaisseur).

Déposer ces rondelles en les espaçant suffisamment (2 cm) sur une plaque préalablement huilée ou recouverte de papier cuisson.

Mettre au four pour une cuisson de 15 à 20 minutes environ. Ôter du four dès que les biscuits deviennent

dorés. La noix, quand elle est trop cuite, prend un goût amer.

Laisser refroidir sur une grille.

*Conseils* : on peut ajouter, avec les noix, des pépites de chocolat noir, ou remplacer les noix par des noisettes, des amandes, des pistaches... Si la pâte est trop friable pour former des boudins, y ajouter un peu de lait, pour la lier.

À conserver dans une boîte en fer (le plastique fait perdre le croquant des biscuits).



### **Petits-beurre**

*(Pour une cinquantaine de biscuits)*

• *Ingrédients* :

- 500 g de farine.
- 100 g de sucre en poudre.
- 50 g de beurre.
- 50 g de beurre noisette.
- 20 cl de lait.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- ½ cuillerée à café de sel fin.

• *Préparation* :

Préchauffer le four thermostat 6-7 (180 °C).

Préparer le beurre noisette : faire chauffer 50 g de beurre jusqu'à ce qu'il prenne une odeur de « noisette ». Attention à ne pas le colorer !

Faire fondre le sucre dans le lait froid.

Mélanger le beurre noisette avec les 50 g de beurre « normal », ramolli, et la farine.

Verser le lait sucré, puis le sel et le bicarbonate.

Remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Travailler cette pâte au rouleau sur le plan de travail jusqu'à ce qu'elle soit souple et brillante.

Laisser reposer.

Étendre la pâte sur le plan de travail fariné afin qu'elle ne dépasse pas 3 mm d'épaisseur.

La découper en carrés avec un emporte-pièce ou une roulette.

Déposer ces carrés sur une plaque légèrement beurrée ou recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour une cuisson de 10 minutes environ.

*Conseil*: les petits-beurre resteront craquants si on les conserve dans une boîte en fer.



### **Sablés**

*(Pour 4 personnes)*

• *Ingrédients* :

- 250 g de farine.
- 125 g de cassonade.
- 2 œufs.
- 125 g de beurre.
- ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- ½ cuillerée à café de cannelle.
- ½ cuillerée à café de muscade.

• *Préparation* :

Mélanger dans un saladier tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Rassembler la pâte dans une boule. Couvrir avec un linge et laisser reposer dans un endroit frais pendant la nuit.

Préchauffer le four thermostat 6/7 (180 °C).

Étaler la pâte au rouleau et la découper avec un emporte-pièce ou une roulette. Disposer les pâtons de sablés sur une plaque beurrée ou recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pour une cuisson de 20 minutes environ.

## ANNEXES

### Beurre

1 noisette de beurre	4 g environ
1 noix de beurre	15 g environ

### Farine

1 tasse	100 g environ
1 cuillerée à café	3 g environ
1 cuillerée à soupe	8 g environ

### Levures

*La levure chimique* (composée de 25 % de bicarbonate de soude, 60 % d'hydrogénotartrate de potassium – *crème de tartre* – et de 15 % d'amidon de maïs) doit, pour agir, bénéficier de certaines conditions d'humidité et de chaleur. En présence d'eau, elle dégage du gaz carbonique qui fait gonfler la pâte *pendant la cuisson*. L'amidon de maïs sert seulement à sa conservation dans le sachet.

*La levure de boulanger* est, elle, « vivante ». Les cellules qu'elle contient transforment les sucres présents dans la farine en alcool (éthanol qui s'évapore pendant la cuisson) et en gaz carbonique (qui fait gonfler la pâte) *avant la cuisson*. Raison pour laquelle on fait lever la pâte au chaud dans un récipient pendant une heure minimum.

Les poudres à lever (levure chimique) conviennent aux pâtes génoises mais ne peuvent être utilisées dans des recettes de pains, pizzas, brioches...

**Contenances**

1 bol	30 cl
1 verre	20 cl
1 pincée	3/5 g
1 cuillerée à café	5 ml environ
1 cuillerée à soupe	15 ml environ

## INDEX

- Acier inoxydable 76  
Acné 25  
Alèses 79  
Allergie aux acariens 77  
Amidon 81  
Animaux domestiques 107-112  
Animaux en cage 112  
Antichat 111  
Antiparasite végétal 102  
Antipuces 112  
Aphtes 36  
Argenterie 69, 70, 73  
Armoire à linge 79
- Bac à douche 50  
Baignoire 32, 51  
Bain de bouche 29  
Bain de pieds 34-35  
Bain relaxant 32  
Bains 107  
Balais 71  
Barbecue 96  
Batterie (automobile) 115-116  
Biberons 44  
Biscuit aux fruits secs et pépites de chocolat 181  
Biscuits aux noix 184  
Bois 83  
Bois vernis 82  
Bouteilles 68  
Boutons 24, 40  
Bretzels 174-176  
Brochettes de viande hachée 150
- Brosse à dents 28  
Brosses 30  
Brûlures 36, 40  
Brûlures d'estomac 36
- Cafetière 57-58  
Cage 112  
Cake à la banane 162  
Cake aux carottes 142  
Cake marbré à la farine de châtaigne 163  
Canalisations (cuisine) 61  
Canalisations (sanitaires) 49  
Canapé en tissu 84  
Caries 28  
Caries (chez l'enfant) 43  
Carrelage 49, 52  
Casseroles 66-68  
Cassoulet 147-149  
Cendriers 85  
Céramique (plats en) 68  
Chaussures 80  
Cheveux 29-31  
Chili con carne 152  
Chocolat (gâteau au) 129  
Chou-fleur 123  
Chrome (objets en) 76  
Chromes (automobile) 117  
Coffre (voiture) 118
- Combien pèse...? 188  
Compotes 126  
Confitures 126  
Congélateur 60  
Cookies aux pommes 182  
Cookies vite faits 183  
Cors au pied 35  
Coups de soleil 39  
Courbatures 35  
Couverts en inox 70  
Couvertures 78  
Crêpes aux pommes 180  
Cristal 74  
Crozets en gratin aux diots 145  
Cuisine 61-70, 121-130  
Cuisson (odeurs de) 56  
Cuivre (objets en) 77  
Cuvette (des toilettes) 52  
Cystite 38
- Démangeaisons 40-43  
Dentier 29  
Dentifrice 27  
Dents blanches 27  
Dents du chien 109  
Déodorant corporel 31  
Dés herbant d'allées 98  
Désodorisant (à vaporiser) 72  
Digestion (des légumes secs) 122

- Digestion difficile 36  
 Durillons 34, 35
- Eau chaude 69  
 Eczéma 42, 44  
 Électroménager 54-61  
 Émail (nettoyant pour) 53  
 Encre 84  
 Éponges 71  
 Érythème fessier des bébés 44  
 Évier 61  
 Extérieurs 93-98
- Farine (contenance) 187  
 Fatigue 34  
 Feu (incendie) 54, 96  
 Fèves au lard 144  
 Flatulences 37  
 Fleurs coupées 85  
 Fondue suisse 149  
 Fongicide 103  
 Fosse septique 98  
 Four 55  
 Fourmis 78, 103  
 Fourrure (du chien ou du chat) 107  
 Fraisier au chocolat 166  
 Friteuse 58  
 Fruitiers (arbres) 104  
 Fruits (nettoyage des) 125  
 Fruits (salade de) 126  
 Fruits rouges (gâteau aux) 127  
 Furoncles 42
- Galettes au beurre 178  
 Galettes de sarrasin 177  
 Gamelle 107  
 Gants en caoutchouc 70  
 Gâteau au melon 165  
 Gâteau de courgettes aux raisins 164  
 Gâteau de Noël finlandais 171
- Gâteau du sportif 158  
 Gâteau hongrois à la confiture 169  
 Gâteau de yaourt aux deux farines et chocolat 170  
 Gaufres briochées 157  
 Gencives douloureuses 26  
 Gibier 124  
 Glacières 97  
 Gommage 23  
 Graines de lupin 135  
 Grilles de barbecue 96
- Haleine fraîche 26  
 Halte au feu de barbecue 96  
 Haricots verts 123  
 Herpès 43  
 Hotte aspirante 56  
 Huile 68  
 Huile (sur du béton) 198
- Incendie 54, 96  
 Infection urinaire 38  
 Infection urinaire (chez l'enfant) 43  
 Insecticide 77, 103  
 Insomnie 35
- Jardin 101  
 Jouets 45  
 Jouets (animaux) 109  
 Jus de fruits pétillant 130
- Lait purifiant 23  
 Laiton (objets en) 76  
 Lasagnes aux légumes grillés 154  
 Lavabo 51, 53  
 Lave-vaisselle 57, 67  
 Laxatif 19, 37  
 Légumes (cuisson des) 121  
 Légumes (nettoyage des) 121  
 Légumes secs 122  
 Légumes verts 122
- Lessive 57, 78, 89, 91  
 Levure 127, 187  
 Limonade 34  
 Litière à chat 110
- Mains 33  
 Mal de gorge 38  
 Marbre 53  
 Masque 23  
 Matelas 44, 79, 80  
 Métal (objets en) 75  
 Micro-ondes 57  
 Mildiou 101  
 Miroir (nettoyant pour) 53  
 Mobilier de jardin (en plastique) 95  
 Moquette 82, 108  
 Muffins au poulet 138  
 Muffins aux lardons 136  
 Mycoses 41
- Namoura (gâteau de semoule libanais) 161  
 Naphtaline (odeurs de) 79  
 Nappe (en plastique) 95  
 Natron 16-21  
 Navets 123  
 Nez bouché 39
- Odeur d'essence 92, 118  
 Odeur de renfermé 64, 79, 80, 81, 84, 95  
 Odeur de tabac 85  
 Odeur de vomis 90, 117, 118  
 Odeurs (des animaux en cage) 112  
 Œufs en neige 127  
 Oïdium 101  
 Omelette 123  
 Ongles 33  
 Oreilles (du chien ou du chat) 108
- Pain aux olives 141

## INDEX

- Pain campagnard 172  
 Pain d'épice 159  
 Pain d'épice (à la machine à pain) 160  
 Pain de poisson à la tomate 140  
 Pain irlandais 173  
 Pains soufflés 174  
 Pancakes 179  
 Paniers 109  
 Papillotes de chou au jambon et aux pommes de terre 146  
 Pare-brise 116  
 Pâte à gâteau 129  
 Pâte à pizza 155  
 Pavé aux courgettes 139  
 Peau 23, 24, 31, 32-35, 39-44  
 Pêche (articles de) 98  
 Peeling 23  
 Peigne 30  
 Peinture (odeurs de) 72  
 Pellicules (cheveux) 30  
 Pesticides 121  
 Petits-beurre 185  
 Phares (automobile) 115  
 Pieds (odeurs de) 31, 34, 80  
 Pipi au lit 44  
 Piqûres d'insectes 41  
 Piqûres de méduse 41  
 Placard 64  
 Plan de travail 62, 75, 84  
 Planche à découper 64  
 Plancher à Parquet 81  
 Plaque de cuisson 54  
 Plastique (éléments en) 65  
 Plats 68  
 Poêles 67-68  
 Pois chiches aux épinars 151  
 Pois chiches grillés 134  
 Porc croustillant 123  
 Poteries (en grès) 72  
 Poubelle 63  
 Poussées dentaires 43  
 Purée 123  
 Purificateur d'air 86  
 Rasage 25  
 Rayures sur surfaces lavables 49, 63  
 Réfrigérateur 59-61  
 Réservoir d'eau potable 97  
 Rhubarbe 126  
 Rideau de douche 50  
 Rideaux 91  
 Rince-bouche gastronomique 130  
 Robinetterie 52  
 Robot ménager 61  
 Rosiers 101, 104  
 Rotin 95  
 Rouille 75  
 Sablés 186  
 Sac de couchage 80  
 Sacs de sport 81  
 Sacs isothermes 97  
 Sanitaires 49-52  
 Sauces 125  
 Scones 176  
 Serviettes 90  
 Shampoing 29, 30  
 Sièges et banquette (automobile) 117  
 Sinusite 39  
 Sirop 127  
 Sport 35  
 Stores vénitiens 86  
 Tabac (odeurs de) 85, 92, 117  
 Taches sur la carrosserie 115  
 Taches sur tissus 90  
 Tapis 80, 82, 108, 117  
 Tapis de douche 50  
 Tapis de sol (automobile) 117  
 Tarameya (boulettes de fèves à l'égyptienne) 143  
 Tartre 26, 28, 51, 52, 57, 68, 89, 128, 187  
 Tartre dentaire 28  
 Tasse (équivalence) 187  
 Teint frais 23  
 Textiles 89-92  
 Thé 58, 66, 133  
 Thé vert glacé au citron 133  
 Thermos 97  
 Tiroirs 84  
 Toilette du chien 108  
 Tomate (sauce) 37, 125  
 Tomates (plants de) 104  
 Torchons 90  
 Urine du chat 110  
 Urine du chien 110  
 Vaisselle 69  
 Valises 81  
 Verre (éléments en) 74  
 Verrines forêt-noire 156  
 Verrues 42  
 Vêtements clairs 91  
 Vêtements malodorants 92  
 Viande (au goût prononcé) 124  
 Viande à bouillir 124  
 Viande dure 124  
 Vigne 103  
 Vinaigre (excès de) 125  
 Visage (soins du) 23  
 Vitres (nettoyant pour) 74, 116  
 Voilages 91  
 Voiture 115-118

*Cet ouvrage a été composé  
par Atlant'Communication  
au Bernard (Vendée)*

*Impression réalisée par*

*Floch (Mayenne)*

*en octobre 2010  
pour le compte des Presses du Châtelet*

*Imprimé en France*  
N° d'impression :  
Dépôt légal : novembre 2010