



## LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°94 - janvier 2017

### 1) Bonjour la planète

Bonjour

Tout d'abord , nous vous souhaitons nos meilleurs vœux pour cette année 2017 .

Cette année. Cela va être une année de construction d'un outil pédagogique de taille : une micro ferme agroécologique . On vous en dira plus bientôt . Ce mois , des conseils pour une maison plus saine et donc une santé plus forte pour vous . En effet , nous passons un certain temps dans nos habitats , mais celui ci peut être une source de pollutions de nos corps importante.

A vous de mettre en application .

### 2) Pots pourris pour la maison

Une orange, ou un citron ou 1 pamplemousse  
Des clous de girofle et un ruban,

Nouez un ruban autour de l'orange de sorte à pouvoir la suspendre. Piquez partout votre orange avec des clous de girofle . Au bout d'un certain temps, les composés organiques contenus dans le zeste, s'évaporeront dans l'air. Laissez l'agrume accroché, dans un endroit propre, frais et sec, pendant un mois. En plus de laisser une odeur agréable, cette orange parfumée aux clous de girofle est une véritable solution anti-mites.

4) l'agenda d'ateliers , de sorties et de jardinage est en cours de réalisation , vous le recevrez courant janvier , d'ici la patience .

N'hésitez pas à adhérer a libera verda pour se soutenir mutuellement . L'union fait la force . Même si votre participation est symbolique , elle est indispensable

### 3)Galette des rois vegan

**Ingrédients :** 2 pâtes feuilletées végétales

- 250g de poudre d'amandes- 200g de sucre  
- 1 sachet de sucre vanillé- 3 c. à soupe d'huile neutre- 40g de fécule- 20 cl de crème d'amande - 1 c. à café d'arôme d'amande amère- 1 fève+ un peu de crème végétale supplémentaire pour la dorure  
Préchauffer le four à 200°.

- Étaler une pâte feuilletée sur la plaque du four. Piquer le fond - Dans un saladier, mélanger le sucre avec le sucre vanillé et l'huile. Ajouter ensuite la fécule en pluie et mélanger à nouveau.- Verser la crème d'amande et l'arôme d'amande amère. Remuer- Ajouter la poudre d'amandes et mélanger- Verser cette pâte au centre du fond de tarte et étaler pour répartir uniformément jusqu'à 2 cm environ du bord. Placer la fève Humecter le bord restant avec un peu d'eau.- Dérouler la 2eme pâte feuilletée et la déposer par dessus. Souder les bords en appuyant avec le doigt.- Avec un couteau, dessiner un motif  
- Enfin, répartir un peu de crème végétale sur toute la surface à l'aide d'un pinceau  
- Enfourner pour 30 minutes environ, selon si vous la souhaitez plus ou moins dorée.

rdv :

N'hésitez pas à consulter le blog de liberaverda : [liberaverda.canalblog.com](http://liberaverda.canalblog.com)

ou a visionner le facebook perso de charlie notre animateur ou pleins d'infos sont mises : charlie liberaverda

## 6) le Geste du mois : une maison saine

### Je trie mes plantes

les plantes dépolluantes, hélas, ça n'existe pas. il faut surtout veiller à entretenir son petit coin de verdure : les pots étant source d'humidité, on ôte toute trace de moisissures dès leur apparition.

### Je lave mes rideaux

Où s'agrippent les polluants (fumée, métaux lourds...) et où nichent les acariens en rut puisqu'ils s'y reproduisent. Donc, on les lave (tout comme les housses de sofas, coussins, et autres textiles de la maisonnée) tous les trois mois à 60 °C.

### Je purifie mon air

Les huiles essentielles permettent aussi d'assainir l'air en éliminant bactéries, champignons et autres acariens. Un pschitt contenant de l'arbre à thé, de la lavande, du thym (au minimum) permet de s'en débarrasser.

### Je tiens les ondes électromagnétiques à bonne distance

Télévision, box, ordi, téléphone sans fil doivent rester à 2m du lit. Et on investit dans un réveil à piles, moins nocif qu'un smartphone.

### Je fais la guerre à la poussière

Dans l'air, elle se charge de tous les contaminants qui traînent avant de retomber... Donc on n'hésite pas à dégainer son chiffon humide.



### Des références :

- <http://www.guidemaisonecologique.com/>  
- <http://www.logement-eco-responsable.com/une-habitation-saine-est-aussi-plus-confortable/>

### J'opte pour le ménage écolo

L'eau chaude est le meilleur des détergents. Bien supérieur aux produits trop chimiques qu'on répand sur nos sols et nos carreaux. Pour doper son efficacité, on y ajoute du vinaigre blanc pour détartrer ou du bicarbonate pour rincer.

Pour nettoyer les toilettes, on opte pour un mélange naturel : 2dl d'eau + 2dl d'eau oxygénée + 5 gouttes d'huile essentielle de pin. On pulvérise directement sur l'émail, on laisse agir 10mn et on rince. A faire au moins 1 fois par semaine.

### Je combats l'humidité

Elle favorise la prolifération de micro champignons qui prennent la forme de moisissures sur les joints des carreaux ou font cloquer les murs...

### Je ne dépasse jamais 18°C

Au-delà on assèche l'air ambiant (et nos voies respiratoires), et on rend la vie des acariens beaucoup trop agréable

### Je nettoie ma literie

Un lavage des draps à 60 °C toutes les semaines : rien de tel pour éliminer les acariens et les bactérie  
J'aère après une douche ou quand le linge sèche  
Car les champignons adorent les milieux humides !

### Je clipse sur le robinet un filtre doté d'une cartouche de charbon purifiant

### INFORMATION

Un réseau autour  
De la permaculture  
En Vendée  
se construit ,  
contactez nous si  
Vous souhaitez y  
participer

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- Faire une donation de soutien (prix libre)
- Recevoir de l'information de l'Association
- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact !!**

Association Libera Verda  
1 rue du pijouit  
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66  
Mail : [liberaverda@gmail.com](mailto:liberaverda@gmail.com)  
Blog : [liberaverda.canalblog.com](http://liberaverda.canalblog.com)

