

LE DENTIFRICE AUX PLANTES

par Céline L.

INGRÉDIENTS

40 feuilles de lierre

1,5 à 2 l d'eau

10 à 20 g de paillettes de
savon de Marseille (facultatif)

Le lierre (utiliser uniquement le grimpant) est plein de saponine qui est le savon végétal. Il faut choisir les feuilles les plus foncées qui sont plus concentrées.

PRÉPARATION

- Laver, froisser et immerger les feuilles dans l'eau froide. Porter à ébullition. Laisser bouillir 15 minutes en couvrant la casserole. Éteindre le feu et laisser macérer toute la nuit sous couvercle.
- Le lendemain retirer les feuilles en les essorant pour récupérer un maximum de saponine. Filtrer avec un torchon.
- Facultatif : rajouter 10 à 20 g de paillettes-copeaux de savon de Marseille (j'ai un bloc que je râpe). Faire chauffer à feu doux en remuant jusqu'à disparition du savon. Et voilà c'est prêt !

Utilisez une bouteille en verre pour conserver cette lessive pendant 1 mois. Niveau quantité elle s'utilise comme de la lessive du commerce et marche très bien à 30°. Pour moi c'est la meilleure solution écologique et sans perturbateur endocrinien, facile et très peu coûteuse. J'en suis ravie. Il n'y a pas d'odeur mais finalement ce que l'on dit "odeur de propre" est juste une odeur chimique des lessives ou de l'adoucissant utilisés. Certaines recettes proposent d'y rajouter quelques gouttes d'huiles essentielles mais je ne trouve pas que l'odeur imprègne le linge. Si le linge a des tâches un peu coriaces il suffit de froter la tâche à sec avec du savon de Marseille avant la mise en machine. Et pour ma part je n'utilise que du vinaigre blanc pur pour l'adoucissant.