

Huile de Palme

Le petit guide bleu des solutions



Version 1.2

**Trucs,
Astuces,
pour vivre sans
huile palme**

Adrien G.

<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>

<http://twitter.com/#!/sanshuile2palme>

<http://www.facebook.com/vivresanshuiledepalme>



Sommaire

Introduction	3
La palme est (presque) partout !	4
Les solutions	5
Faire tomber les idées préconçues	5
Combien coûte un régime sans huile de palme ?	6
Savoir reconnaître	6
Mais quelles marques ont bannis la palme ?	6
Face aux choix, les débuts	7
Remplacer l'huile de palme ?	7
Acheter local et non transformé	8
1. Les produits simples	8
2. Les Amap	8
3. Les produits de la ferme	9
4. Le marché	9
5. Les magasins bio	10
Quelques pistes pour les amateurs de supermarchés	10
Les produits de base pour l'entretien de la maison	13
Le vinaigre blanc	13
Le bicarbonate de soude (ou de sodium)	13
Le savon noir	13
Les techniques d'entretien	14
Pour le nettoyage des plaques et de l'évier :	14
Pour la salle de bain, la baignoire :	14
Pour le lave-vaisselle :	14
Les recettes de produits d'entretien	15
Savons	15
Tablettes lave-vaisselle	17
Dentifrice	18



Recettes de cosmétiques	18
Solutions pour les produits alimentaires	19
Sauces.....	19
Mon repas vite fait préféré	19
Le saumon pour ma femme.....	19
Remplacer la viande	19
Mille feuille d'aubergine	20
La pizza d'aubergine.....	21
La pâte à tarte vegan	21
Margarine maison.....	21
Dessert sans palme	21
Pâte à tartiner	22
Prenez des idées.....	22
Quelques repères	22
La palme, un bon début !.....	24
Liens	24

Introduction

Ce petit guide bleu est le complément du [petit guide vert antipalmitique](#). Il est centré sur les solutions et reprend quelques points du guide vert pouvant servir à la prise de décisions. Certaines indications vont donc se croiser.

Loin de donner clefs en mains LA solution antipalme, je vous donne mes trucs et astuces pour vous émanciper. Au final vous vous rendrez compte qu'il n'y a pas une solution mais des dizaines. Un juste équilibre doit à chaque fois être trouvé pour minimiser nos impacts, bien au-delà de l'huile de palme.


Prenez ce guide comme des pistes et le début d'une réflexion globale pour votre consommation.



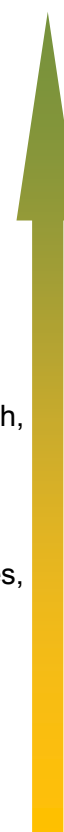
La palme est (presque) partout !

La palme est partout : oui et non. Certains produits ont plus de chance de contenir de la palme que d'autres. En cherchant de près dans une gamme comme les chips, il existe bien des marques ou des gammes sans palme par exemple.

Catégories de produits qui en contiennent le plus souvent et en plus grande quantité

- 
- Margarines
 - Chips
 - Pâte à tarte
 - Savons solides
 - Fromages à pizza industriels
 - Pâtes à tartiner
 - Viennoiseries
 - Biscuits apéritifs
 - Soupes
 - Biscottes et pain de mie
 - Biscuits sucrés
 - Chocolats fourrés
 - Glaces, gâteaux et cônes glacés
 - Gasoil
 - Plats cuisinés divers, pâtes fraîches
 - Céréales du petit déjeuner (type crunchy p.e.)
 - Sauces et préparations diverses
 - Gels douche/shampoings
 - Crèmes et produits de beauté
 - Produits d'entretien et lessive

Catégories qui n'en contiennent pas ou plus rarement

- 
- Fruits frais
 - Légumes frais
 - Pâtes, Riz
 - Farines, sucres
 - Sirops
 - Jus de fruits
 - Mélanges de céréales
 - Légumes et fruits en boîtes
 - Coulis de tomates frais ou en boîte
 - Boîtes de poissons et de pâtés
 - Protéines végétales (tofu, tempeh, seitan p.e.)
 - Tablettes de chocolat
 - Apéritifs frais (olives p.e.)
 - Apéritifs grillés (cacahuètes, pistaches p.e.)
 - Biscuits à la cuillère
 - Biscuits type petit beurre
 - Muesli
 - Sorbets
 - Savons type Alep

Bien entendu dans chaque type d'aliment ou de produit, l'huile de palme ou ses dérivés sont utilisés en plus ou moins grande quantité. De plus certains types de produits peuvent exceptionnellement contenir de l'huile de palme. Dans le cas des gels douches par exemple, c'est de l'eau qui vous est surtout vendue. Un dérivé d'huile de palme servira d'agent lavant, mais en proportion il sera moins important que dans une margarine par exemple.

1 produit sur 2 contiendrait de l'huile de palme, mais il existe très peu de produits pour lesquels il n'existe pas d'alternative courante (comme la par exemple). 1 produit sur 2 n'en contient pas !

Plus simplement, se sont les produits les plus manufacturés qui contiennent de l'huile de palme.



Faire tomber les idées préconçues

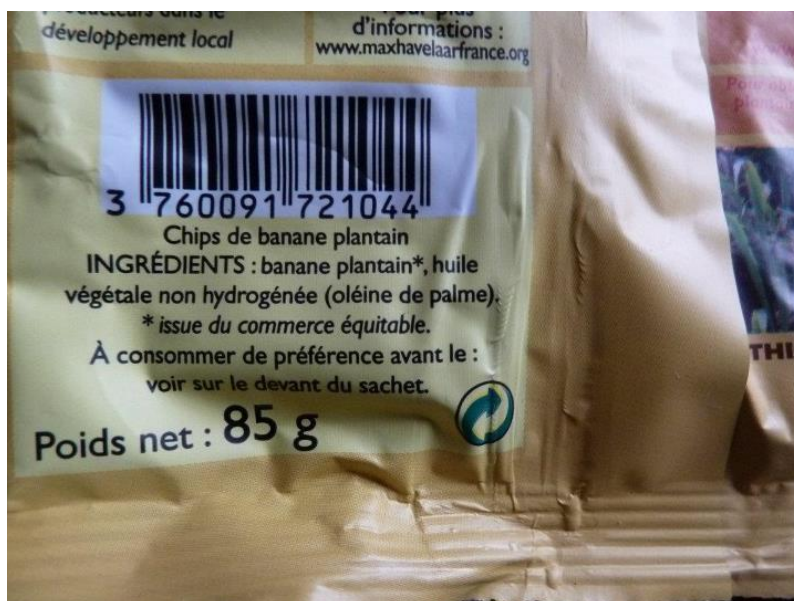
Lire !!

Marque de magasin, biologique, écologique, premier prix, grande marque ou marque de luxe... qu'importe, vous aurez autant de chance de trouver de la palme dans toutes les gammes de produits. Que l'on soit riche ou pauvre, écologique ou artisanal, vous avez bien des chances de trouver la palme sur votre chemin. Il faut se détacher de toutes les idées préconçues sur vos produits de tous les jours. Seule une lecture attentive des étiquettes vous en apprendra plus, ou un contact avec l'industriel en question.

Exemple concret :



Du premier prix sans huile de palme



Du bio équitable avec...



Combien coûte un régime sans huile de palme ?

Pas plus cher qu'un autre ! Vous le savez maintenant, des produits sans huile de palme premier prix ça existe. Pour ma part, en tablant sur un panier de légume, de la viande en AMAP et quelques courses supplémentaires, mes repas me coûtent moins de 3 euros. Bien entendu, c'est ma consommation avec mes habitudes, mes produits. A vous de tester sur la vôtre. Mais il est certain que si vous remplacez des produits manufacturés par du fait-maison, vous y gagnerez...

Savoir reconnaître

Certain additifs alimentaire comme les E471 (mono et diglycérides d'acides gras) ne nous permettent pas de certifier la présence ou l'absence de palme. Ainsi ce même additif peut être palmé s'il est utilisé dans une glace la Laitière ou Carte d'Or (Nestlé) ou non palmé s'il est sur des pains Jacquet ou Fleury Michon. Malgré tout, il fait parti du nombre considérable de noms sous lesquels la palme peut être cachée. De plus ce n'est parce qu'une marque n'utilise pas de E471 palmé, qu'elle n'utilise pas de la palme ailleurs...

Le cas échéant, seule la prise de contact avec les services de consommateurs vous fournira des informations : téléphone, mail etc...!

Mais quelles marques ont bannis la palme ?

Il est très rare qu'une marque bannisse à 100% : des produits palmés ou contenant des dérivés palmés subsistent toujours. Pour moi les exemples emblématiques sont

*Ne rien croire ;
à part les listes
d'ingrédients !*

Casino, Super U, Leclerc ou encore Fleury Michon, qui se ventent de ne plus utiliser de palme dans un certain nombre de produits. La démarche est réelle mais vous ne pouvez pas acheter cette marque en toute confiance car il reste beaucoup d'autres produits qui sont composés de palme. Parmi ces produits, il y a bien sûr les produits d'hygiène qui sont encore outrageusement palmés. Une

margarine à base de tournesol ? Des produits 100% essentiels ou 100% naturels ? Une charte de qualité ? Qu'importe les logos, labels et noms. Seule l'étiquette des ingrédients compte !

Aucun label, marque ou appellation ne garantit le sans palme. Pour être certain(e) de votre achat, contactez la marque : internet, téléphone, courrier. Les contacts se trouvent très facilement, notamment en vous aidant de moteurs de recherche.



Face aux choix, les débuts

La première des choses à faire est bien sûr de lire les étiquettes (voir le guide vert) et dans le doute de s'abstenir si un ingrédient suspicieux est dans les premières positions. Je vous conseille un changement en douceur. **Commencez à être vigilant sur les étiquettes de la maison.** Vous débusquerez les types de produits qui

*J'y vais petit
à petit*

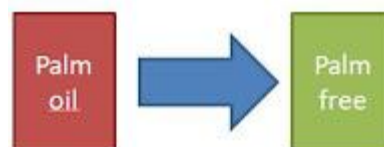
en contiennent le plus **chez vous**. Par exemple lors du petit déjeuner, lorsque vous sortez un emballage du placard etc. Ensuite en magasin, concentrez-vous juste sur **un type de produits** (biscottes, biscuits, plat préparés etc...). Et ainsi de suite à chaque courses. Ainsi vous n'aurez pas à lire toutes les étiquettes lors de votre première mission no palm en supermarché. Vous ne pourrez pas du jour au lendemain changer tous vos produits et trouver toutes les solutions qui marchent à coup sûr. **Avec vos nouvelles habitudes, la recherche d'informations sera de plus en plus épisodique.**

Remplacer l'huile de palme ?

On ne la remplace pas en réalité, on remplace les produits qui la contiennent ! Chacun consomme différemment, proposer un produit par autre n'est pas forcément judicieux.

✦ **Le remplacement direct.** Un produit remplacé par un autre identique.

- Exemple : Biscotte avec à biscotte sans (d'une même marque c'est aussi possible)
- Technique imparable : Lire les étiquettes de composition. Pour cela il vous faut un peu de temps, ne pas vouloir tout faire le même jour.



✦ **Le remplacement du type de produit.**

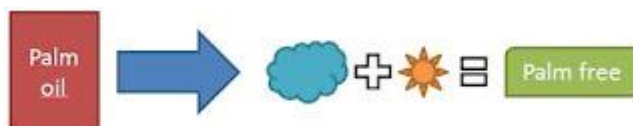
- Exemples : Passer du gel douche palmé au savon solide (coco, olive, Alep), préférer le sorbet à la crème glacée.
- Technique : Savoir changer certaines habitudes ! Ce n'est pas forcément toujours très contraignant !





✦ Le remplacement de la méthode.

- Exemple : Produits d'entretien à base de vinaigre, bicarbonate, savon noir
- Technique : Il existe plein de 'recettes' dans ce guide et sur internet, ainsi que des conseils sur la manière d'utiliser les produits alternatifs (« le grand ménage de rafa » par exemple). Il y a même un côté ludique à explorer et tester de nouvelles pratiques (ménagères) et à faire des produits soi-même.



Acheter local et non transformé

L'une des premières solutions contre la palme est la **simplicité**. En effet, la palme n'est pas utilisée dans nos cuisines traditionnelles. L'utilisation de produits bruts est donc une solution efficace. Elle permet la consommation de produits simples, sains, savoureux et dont vous connaissez la provenance.

1. Les produits simples

C'est tout bête ! Mais un repas pâtes/sauce tomate à très très peu de chance d'être palmé !

- Les pâtes sèches
- Le riz, quinoa et céréales (blé, orge etc.)
- Les légumineuses
- Les légumes et fruits frais
- Les boîtes de légume ou surgelés non cuisinés (haricots vert, macédoine de légumes, tomates en dés etc.)

2. Les Amap



Les Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne sont des structures proposant au paysan et au consommateur de passer un contrat. En général ce sont 6 mois ou un an de produits locaux payés d'avance (mais de manière échelonnée) et à retirer aux dates convenues. Dans la pratique c'est un panier de légumes tous les jeudis par exemple, ou de la viande une fois par mois. Les horaires sont en soirée pour pouvoir retirer son panier après le travail. En faisant partie d'une AMAP vous vous engagez aussi à aider de temps en temps à la distribution. Une à deux fois par an, tout le

monde joue le jeu et ça marche.



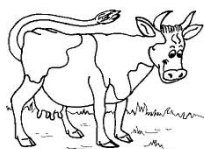
Le principe est que l'agriculteur produise en adéquation avec la nature et vous fournisse le résultat de son travail, plus ou moins selon la récolte, nous sommes solidaires. D'autres structures peuvent exister, comme des jardins partagés, des jardins de réinsertions, des Amap bio ou non...

Pour cela il faut se renseigner dans sa ville. Ou pourquoi ne pas initier une démarche ? Pour ma part j'ai un abondement légumes, produits laitiers et viande. Pour la viande par exemple, il faut bien se renseigner sur le mode d'alimentation du bétail, et leurs conditions d'élevage. Privilégiez un agriculteur qui donne du fourrage et des céréales qu'il cultive plutôt que du soja qu'il achète. En général les AMAP organisent des visites, et vous pouvez assaillir de questions le producteur. Il est possible de faire partie ou de fonder une Amap qui peut faire intervenir plusieurs producteurs : fruits, légumes, viande, poisson, fromages, céréales etc...ça existe !

Points forts	Points faibles
Prix pouvant être attractifs	Retraits de paniers à dates fixes
Accès à des produits inhabituellement consommés	Pas de choix des produits
Relocalisation d'emplois	Non reports des paniers dans certains cas
Producteur payé au prix juste	Produits pouvant être redondants

www.reseau-amap.org

3. Les produits de la ferme



Il existe aussi les produits de la ferme pour les gens qui ont la chance de pouvoir s'aventurer de temps en temps en-dehors des agglomérations. Là aussi questionnez votre interlocuteur sur son mode de production. D'où viennent ses matières premières, comment travaille-t-il ?

www.bienvenue-a-la-ferme.com/recherche

4. Le marché



Le marché peut être soit le symbole du revendeur, soit du producteur. Là encore à vous de sélectionner votre stand. On est en hiver et votre paysan vend des tomates, des courgettes et du radis... mauvais signe ! Pour savoir les horaires et lieux de marchés, renseignez-vous dans votre mairie. Vous trouverez facilement les informations pratiques sur internet. Bien entendu, comme pas mal d'entre vous je travaille, je passe ainsi au marché avant d'aller au travail, ou le samedi.



Points forts	Points faibles
Possibilité de se renseigner directement Prix pouvant être négociés, fins de marchés	Producteurs pouvant vendre des produits non issus de leurs exploitations : faire attention

5. Les magasins bio

Les magasins bio ne sont pas franchement une obligation pour un régime sans palme. Au contraire, les produits transformés sont tout aussi palmés qu'ailleurs. Les prix prohibitifs vous permettront d'y revoir à deux fois ! Malgré tout, les produits vendus dans ce genre de magasins sont moins nombreux et les lectures d'étiquettes moins nombreuses et plus simples, car avec moins d'additifs. Mais vous pouvez aussi y trouver des tomates en hiver ou des avocats du Pérou !

Points forts	Points faibles
Prix sur dates courtes pratiqués Etiquetages de produits plus transparents	Prix pouvant être prohibitifs Vous trouverez autant de produits palmés qu'ailleurs !

Quelques pistes pour les amateurs de supermarchés

Vous pouvez trouver des produits labélisés en magasin traditionnel qui ne seront pas forcément moins chers que dans une superettes bio, et pour lesquels les prix d'achat au producteur ne sont pas forcément très équitables. Bien souvent la pléthore de produits vous décourage de commencer à réfléchir à ce que vous achetez. C'est fait exprès.

La liste suivante contient quelques pistes pour trouver des produits ne contenant pas de palme ou de dérivés. Je rappelle une chose importante : ce n'est pas parce qu'une marque n'utilise pas de palme qu'elle est recommandable ! Ces listes sont ici à titre informatif.

L'autre vie	Cachée sous le nom	Prix indicatif	La nouvelle vie	Prix indicatif
Biscottes, cracottes	Huile végétale	0,9 – 2,50 € (300g) 1,70 – 2,00 € (250g)	Des marques n'utilisent pas d'huile de palme dans certaines gammes (Moulin du pivert, Le pain des fleurs). Ou des biscottes type cracottes Marque Repère (Leclerc) ou Auchan.	2,58 € (270g) 0,76 € (250g)
Apéritifs	Huile végétale	1,41 € (type pringles) 1,50 € (chips)	Chips : il en existe non palmées de plus en plus ! Sticks et bretzels non palmés (à l'huile de tournesol pour certaines gammes). Cacahuètes (grillées à sec...), Légumes crus et fromage blanc, olives, toast maison, tapenade etc.	1,50 € (chips)
Bouillon	Huile végétale	1,20 - 2,20 €	Sauce soja, sel, plantes aromatiques (laurier, thym, romarin, sauge, sarriette). Certaines marques précisent la présence d'huile de tournesol.	2 € (bouillons) 1,30 € (sauce soja)
Céréales	Huile végétale	3,50 € (muesli bio Auchan)	Muesli, céréales sans palme ou mono- et di-glycérides d'acides gras	3,50 € (muesli bio Satoriz)
Crèmes	céterylyl alcool, octyldodecanol, stearic acid, palm oil etc.		Beurre de karité, crèmes à base de coco et de jojoba maison	
Dentifrice	Lauryl sulfate sodium, glycérol	1,50 € (colgate)	J'en ai trouvé sans lauryl sulfate sodium et au glycérol non palmé (Logodent, Melvita), ou la recette maison.	3,5 € (Logodent) 1 € (maison)

Déodorant	distearamonium	4 - 5 €	Pierre d'alun, déodorant maison (alcool, eau de lavande, huiles essentielles, pierre d'Alun en poudre).	Env. 1 € le déo maison
Frites	Huile végétale	1,50 – 2,30 € (2,5 Kg)	Les marques sans huile de palme ou la recette de pomme de terre au four (!)	1,50 – 2,30 € (2,5 Kg)
Gâteaux	Huile végétale	Sablé chocolat Auchan (1,62 € 200g)	Ceux faits maison, pur beurre (même de marque discount) ou marques n'utilisant pas d'huile de palme pour certaines gammes (Bisson, Moulin du pivert par exemple). Réfléchissez aux autres formes de goûters : fruits, tartines etc...	Petits beurre au chocolat et au lait Auchan (1,05 € 150g)
Glace	Huile végétale, E471	1-3 € (1l)	Marque sans huile de palme ou mono et di-glycérides d'acides gras, sorbets.	1 - 3€ (1l)
Plats préparés	Huile végétale, E471		Marque sans huile de palme ou fait maison ...	
Pain de mie	Huile végétale, E471	2,19 € (500g)	Marque sans huile de palme	1,58 € (400g)
Pâte à tartiner	Huile végétale	2,20 € (400g)	Produit emblématique contenant de l'huile de palme il existe plein d'alternatives : pâte à tartiner bio monoprix, noisette (Casino), chocolat (Jean Hervé bio) etc. Et la recette maison (dans ce guide)	1,49 – 5 € (400g)
Pizzas	Fromage analogue, huile de palme	7 à 10 €	Rien de plus simple que de faire une pizza maison ! Mais il existe aussi des marques sans huile de palme...	2 à 3 €
Tortillas	Huile végétale	2,52 € (200g)	Une marque de hard discount fait mieux que certaines marques nationale !	0,99 € (300g)



Les produits de base pour l'entretien de la maison

Le vinaigre blanc

- **Faire briller les verres.** Souvent en cause, le calcaire. Tremper une nuit dans du vinaigre blanc.
- **Dégraisser les casseroles.** Verser un fond de vinaigre blanc, couvrir et faire bouillir.
- **Désodoriser le frigo.** Laisser un bol de vinaigre blanc au fond du frigo.
- **Nettoyer son micro-onde.** Remplir un verre d'eau et de vinaigre blanc (50/50). Mettre en route le micro-onde pour faire bouillir le mélange. Laisser reposer quelques heures et passer une éponge.
- **Détartre une bouilloire.** Verser du vinaigre blanc et faire bouillir, puis laisser reposer toute une nuit avant de rincer.
- **WC.** Verser 30 cl de vinaigre blanc dans la cuvette avec un peu d'huiles essentielles d'eucalyptus.
- **Détartre lave-vaisselle et lave-linge.** Faire tourner à vide avec 0,5 litre de vinaigre blanc. A mettre aussi en petite quantité dans le bac 'assouplissant' lors du lavage : détartre, assouplit et ne laisse pas d'odeur !
- **Redonner des couleurs à votre tapis.** Lavez-le avec du vinaigre blanc.
- **Laver les sols.** Une ou deux cuillères à café de vinaigre blanc et une goutte d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bon litre d'eau chaude.

*Ça peut ne pas
toujours marcher,
mais j'essaie !*

Le bicarbonate de soude (ou de sodium)

Ce produit est un abrasif doux. Il vous permettra de récurer en douceur.

- **Faire briller vos plaques.** Verser 2 à 3 cuillères à soupe de bicarbonate et frottez avec une éponge humidifiée. Rincez et lavez avec du vinaigre blanc pour faire briller.
- **Cif maison.** Mélangez du bicarbonate (120 g), du sel (50 g) et du savon noir (2 c. à soupe, allongez avec de l'eau pour obtenir la consistance désirée, le but étant de ne pas dissoudre le tout...) pour laver le fond de vos éviers !
- **Laver les moquettes.** Saupoudrez vos moquettes de bicarbonate, frottez avec un balai et laissez agir 2 heures. Aspirez.
- **Neutraliser les odeurs.** Ajoutez dans le bac de lessive de votre machine à laver au moment du rinçage.

Le savon noir

Remplace les liquides vaisselle et autres savons



Les techniques d'entretien

Pour le nettoyage des plaques et de l'évier :

Savon noir, bicarbonate (pour l'effet abrasif doux, voire sel en plus pour l'évier), puis vinaigre. Le savon noir peut être sur l'éponge ou le mélange peut être fait à part. Comptez une demie c. à café de savon noir et une bonne cuillère de bicarbonate.

Evier : avant...



Après...

Une fée du ménage



Plaques de cuisson :

Ça brille et c'est beau

Pour la salle de bain, la baignoire :

Savon noir !

Pour le lave-vaisselle :

Peuvent être remplacées par des noix de lavage.

Voir aussi la recette dans le chapitre suivant !

Savons

Pour éviter les gels-douche palmés, voici ma recette de savon.

Matériel :

- Huile d'olive (ou autre)
 - Soude caustique (NaOH) : se trouve en pastilles en grande surface ou magasin de bricolage
 - Balance
 - Moules
 - Saladier-mixer ou récipient pour le mélange
 - Gants, lunettes, vêtements couvrants (ou une blouse)
- Il faut être un expert en mathématiques : 137 g de soude (NaOH) pour 1000 g d'huile d'olive. Pour ma part, j'ai fait des essais avec **500 g d'huile d'olive**, donc... **68 g de soude**. On arrondit toujours un peu en bas pour la soude.
 - **La soude est à introduire petit à petit** dans de l'eau (environ 100 ml) en portant des gants. Cette étape est délicate car la soude, en se dissolvant dans l'eau, produit de la chaleur, il faut être très vigilant(e).
 - Une fois la soude complètement dissoute, la **mélanger avec l'huile** ; on peut préalablement faire chauffer l'huile (à 60°C environ). On peut faire la réaction dans un récipient en **agitant très vigoureusement** pendant **20 minutes** ; il faut Ouvrir régulièrement le récipient pour dégazer. La manière de procéder la plus efficace est de **mixer**.
 - Au cours de l'agitation le mélange devient **opaque** : c'est la saponification qui se fait. Au mixer on voit apparaitre « la trace » le savon devient si épais qu'il laisse une trace dans le mélange ; à ce moment là on peut rajouter différentes huiles essentielles. Ensuite, il suffit de mouler le mélange (moules en silicone, anciennes barquettes de beurre etc...).
 - Laisser **reposer 4 à 6 semaines**. Pendant ce temps la soude continue à réagir avec l'huile pour que la réaction soit complète. Le savon va aussi sécher et sera prêt à l'emploi une fois qu'il aura durci. Vous pouvez le démouler en cours de séchage pour accélérer le processus. Facile !



Secouage et moulage



Précautions



Attention, la soude est un produit agressif (notamment pour les yeux). Il faut la manipuler avec précaution et surtout être vigilant aux proportions des ingrédients lors du mélange : un manque d'huile produira un savon caustique (fortement basique) qui risque fort de vous épiler en même temps que de vous laver. Plus sérieusement, manipulez avec des lunettes, une blouse et des gants. Si vous avez de la soude sur vous, pas de panique, rincez abondamment sous l'eau et il n'y aura pas de problème (vécu au labo et à la maison !).

Afin d'ajouter un peu de fun, on peut rajouter au savon des [huiles essentielles](#), par exemple juste avant le moulage. D'autres huiles que l'huile d'olive peuvent être utilisées. La coco est particulièrement recommandée pour sa texture et sa mousse.

Huile	grammes de KOH pour 1000 g d'huile	grammes de NaOH pour 1000 g d'huile
coco	256	183
coton	194	138
soja	192	137
olive	192	137
arachide	190	135
tournesol	190	135
karité	187	133
ricin	182	130



En jouant sur la quantité de soude, vous pouvez faire un savon plus ou moins caustique ou surgras. Pour faire des mélange plus complexes vous pouvez utiliser le site suivant sur lequel je me suis basé pour ma recette :

www.soapcalc.net/calc/ViewRecipe.asp

Autres recettes :

http://fr.wikibooks.org/wiki/Fabriquer_du_savon

<http://www.savonpopulaire.ca/recette>

Tablettes lave-vaisselle

- 66 g de savon
- 100 g d'eau



Faire chauffer dans une casserole et remuer pour faire du 'savon liquide', ou utiliser du savon noir. Ajouter à ce joyeux mélange les ingrédients suivants et mélanger le tout avec une cuillère :

- 100 g de bicarbonate de sodium (abrasif doux) : se trouve en grande surface
- 40 g d'argile vert (abrasif doux) : se trouve en magasins spécialisés, pharmacie
- 50 g de percarbonate de sodium, un tensioactif (agent dégraissant) qui réagit aussi avec l'eau pour former de l'eau oxygénée (agent oxydant, blanchissant) : se trouve en magasins spécialisés, pharmacie
- 100 g de citrate de sodium (réagit avec le calcium, donc anti calcaire et anti dépôt ; peut être remplacé par du jus de citron ayant réagit avec de la soude) : se trouve en magasins bio ou de bricolage





Avant / après

Dentifrice

- Argile verte (3 mesures)
- Bicarbonate de soude (1 mesure)
- Infusion de thym (0,5 mesure)
- Glycérine dont on s'assure de la provenance (0,5 mesures)
- Une goutte d'huile essentielle de menthe

Ajustez les ingrédients afin d'obtenir une pâte fluide. Ce dentifrice est plus abrasif qu'un produit industriel, ne l'utiliser qu'une à 2 fois par semaine en complément d'un autre.

Recettes de cosmétiques

Disponibles sur les sites suivants :

<http://www.huiles-et-sens.com/recettes-cosmetiques-maison>

<http://www.aroma-zone.com/aroma/recettes.asp>

<http://byreo.canalblog.com>

<http://www.centifoliabio.fr/recettes-cosmetiques-maison-3-484.r.fr.htm>

<http://macosmetoperso.typepad.com>

Attention toutefois à ne pas acheter des bases qui sont des dérivés d'huile de palme (émulsifiants, cetearyl acid, certaines glycérines, etc.)



Solutions pour les produits alimentaires

Sauces

Mayonnaise : mélanger un jaune d'œuf, une pincée de sel, 2 cuillères de moutarde et ajouter au fur et à mesure de l'huile de colza. Agiter vigoureusement jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Vinaigrette : 2 volumes d'huile d'olive, 1 volume de vinaigre balsamique, une pincée de sel. Variez les plaisir en remplaçant une cuillère d'huile d'olive par des huiles de noix, de tournesol, de noisette, de moutarde etc... Agrémentez de moutarde ou d'épices.

Ketchup : faire réduire de la sauce tomate (en boîte ou faite maison) à feu doux, ajouter et une larme de vinaigre rouge et de la fécule (maïs ou pomme de terre) pour épaissir le mélange. Ensuite sucrez et salez à votre goût. Vous pouvez y faire tremper des branches de céleri ou y ajouter un peu de piment.



Le ketchup maison dans un hamburger maison, que j'ai mangé à la maison

Mon repas vite fait préféré

Lavez sans les éplucher et coupez en 2 des pommes de terre dans la longueur. Posez-les sur une plaque de four, face coupée en haut, et salez. Mettez au four à 180-200°C pendant 30-45 min (cela dépend de la taille de vos pommes de terre). Attendez qu'une cloque brune se forme sur la face coupée. Servez avec une salade ; moi j'adore !



Le saumon pour ma femme

Faire griller des pavés de saumon côté sans peau et faire griller quelques cm de poireau émincé très finement. Puis passer sur la peau, poser le poireau sur le dessus et ajouter un mélange 40/60 sauce soja/miel (de sapin c'est encore meilleur). Allonger avec de l'eau et laisser cuire 20 minutes pour laisser réduire et la sauce deviendra sirupeuse. Le goût de la sauce viendra petit à petit. Suivant votre sauce soja il faut en mettre plus ou moins. Servir avec quelques graines de sésame.

Remplacer la viande

Steak à moins d'un euro : couper des tranches de tofu (le tofu artisanal a une consistance idéale). Les faire griller de chaque côté 1 à 2 minutes avec un peu d'huile. Ajouter de la sauce soja et parsemer de petites graines (lin, sésame etc...).

Les associations légumineuses / céréales apportent au final les mêmes protéines que la viande.



Céréales	Trempage	Cuisson	Volume d'eau pour 1 volume	Une idée
Blé en grains	12h	1h	4	Avec des légumes grillés
Boulgour		10-15 min	2	En salade avec de la feta, tomate et concombre
Couscous	5 min à chaud		1	Couscous végétarien : carottes, oignon, ail, tomate, pois chiches et courgettes. Epices : cannelle, coriandre, paprika.
Epeautre en grains	12h	1h	4	En salade avec du citron et des crudités
Kamut	12h	1h	4	En risotto avec du parmesan
Millet		20 min	3	Ajouter des lamelles de fromage sur le plat chaud
Orge	12h	45 min	4	Façon pilaf (poivron, oignon etc.) avec du poulet.
Polenta		15-30 min	3	Laisser griller au fond de la poêle avec du fromage par-dessus...
Quinoa		15 min	2	En pilaf, taboulé. Ne pas oublier de laver le quinoa pour qu'il ne soit pas amer.
Riz blanc		15 min	2,5	Risotto ou pilaf
Riz complet		30-45 min	2,5	Avec du saumon
Sarrasin décortiqué		20 min	2	

Légumineuses	Trempage	Cuisson	Volume d'eau pour 1 volume	Une idée
Azukis	12h	1 h	2,5	Sucré et mixé dans le yaourt
Haricots	12h	1-2h	2,5	En soupe minestrone avec d'autres légumineuse et petits légumes
Lentilles corail		15-20 min	2,5	Tel quel avec du fromage blanc
Lentilles vertes	4h	30 min	2,5	Avec des saucisses !
Pois cassés	2h	30 min	2	Une soupe de pois cassé : rien de plus simple : mettre plus d'eau et laisser cuire. Assaisonner avec des lardons, du tofu ou du tempeh fumé
Pois chiches	12h	1,5 h	2,5	Mixer et ajouter de l'ail, de l'huile d'olive et du persil plat : le houmous, c'est la vie.
Soja jaune	12h	3 h	2,5	300g + 2litres. Mixer, filtrer Cuire le jus 35 min. Ajouter 2 cc de sel de magnésium. Pressez : voila du tofu !

Mille feuille d'aubergine

Coupez les aubergines en rondelles (0,5 cm d'épaisseur) et faites-les griller au four en aspergeant d'huile d'olive, de sel et d'herbes de Provence (150-200°C) env 15-20 min. Faites un montage : rondelle d'aubergine – tomate – jambon cru – parmesan. Les déclinaisons existent par centaines.



La pizza d'aubergine

Coupez les aubergines dans le sens de la longueur et agrémentez de tomates, oignon, fromage, bref tous vos restes et faites griller au four (20 min env.)



Ma femme très difficile aime, alors peu de risque que vous n'aimiez pas...

La pâte à tarte vegan



Pour un petit fond de tarte, mélangez un bon verre de farine, 6 cuillères à café d'huile (olive ou autre) puis ajoutez petit à petit 8-9 cuillères d'eau. La pâte devient très vite souple en ajoutant très peu d'eau, ajustez suivant la texture.



Margarine maison



Faire fondre 80 g de graisse de coco au bain marie (40-50° max). Ajouter 60 g d'huiles végétales (colza, tournesol, pépin de raisin qui est neutre en goût), 40 g de lait de soja (ou 50 de crème de soja). Passer le tout au mixer 1-2 minutes pour émulsionner le mélange. Mettre dans un moule dans un bain-marie glacé et réfrigérer quelques heures. Vous pouvez agrémenter le mélange d'arômes beurre que l'on trouve dans le commerce.

Dessert sans palme

Ma crème choco : 6 personnes / 1 € par pers.

- Tofu soyeux bio français (env. 2,50 € pour 400 g)
- Tablette de chocolat dessert bio équitable 200 g (env. 3 €)
- Sucre de canne (2 – 3 cuillères à soupe)
- 1 verre d'eau

Faire fondre le chocolat avec l'eau. Mettre le chocolat fondu avec tous les autres ingrédients dans un blender et actionner pendant 2 à 3 minutes. Mettre au réfrigérateur. C'est prêt !



Pâte à tartiner

Préparer un sirop en chauffant 100 g de sucre de canne avec 50 g d'eau ; tout ne se dissout pas mais ce n'est pas un problème. Mélanger avec une grande cuillère dans un saladier :

- 25g de lait en poudre
- 60 g de cacao pur
- 95 g de noisettes en poudre
- 100 g de sirop d'agave
- Le sirop de sucre de canne








Ajustez à votre goût, vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'extraits de vanille. Les noisettes apporteront « l'épaisseur ».

Prenez des idées

marmiton.org ; 750g.com ; cuisineaz.com ; Supertoinette ; cuisinez les restes Etc...

Quelques repères

Combien faire à manger ?

Aliment	Masse par personne	Equivalent recommandé
Crudités	150 g	
Légumes	150 g	
Pommes de terre	180 g	
Légumes sec, riz, polenta, boulgour, pâtes, couscous	60-80g	
Œufs	2	
Steak haché	125 g	
Poisson	150 g	
Beurre / huile	15 g	

Quand manger ?

Saison des fruits et légumes : www.fruits-legumes.org



Volumes et masses

	1 cuillère à café	1 cuillère à soupe	1 verre à moutarde	1 Bol
Liquide (ml)	5	15	180	280
Farine (g)	3	13	115	180
Sucre (g)	6	19	200	310
Sel (g)	5	15	/	/
Couscous / riz / quinoa (g)	/	/	160	/
Pois cassés (g)	/	/	190	/
Polenta (g)	/	/	155	/
Lentilles corail	/	/	170	/
	1 noisette de beurre	4 grammes		
	1 noix de beurre	15 grammes		
	1 pincée	3 -5 grammes		
Volumes	verre à vin	verre	verre à bière	
	15 cl	20 cl	25 cl	
Eau : 1kg = 1 l = 100 cl = 1000 ml				

Les calculs savants

Et surtout n'oubliez pas le produit en croix, le roi de la cuisine dont je dois la découverte à ma maman. Exemple : une recette avec 100 g de farine et 3 œufs. Si j'ai 4 œufs. Il me faudra :

$$3 \text{ œufs} \rightarrow 100 \text{ g farine}$$

$$4 \text{ œufs} \rightarrow 4 \times 100 / 3 = 133 \text{ g de farine}$$



La palme, un bon début !

Gardez une chose à l'esprit. La palme n'est pas responsable de tous les maux. D'autres enjeux sont tout aussi importants, prenez-en conscience petit à petit :

La déforestation au Brésil avec le soja → quid de ma consommation de viande ?

Le chocolat → qui a cultivé mon cacao et combien a-t-il été payé ? [une idée](#)

Un jean's délavé à 100 € → comment a-t-il été fabriqué et pourquoi est-ce si cher ?

Ai-je besoin d'acheter ce grille-pain neuf ? Pourquoi pas d'occasion ?

Etc...

Que puis-je faire en tant que citoyen pour m'informer et aider les autres sur un sujet qui me tient à cœur ? J'attends vos blogs et petits guides !

Liens

[Vrais-faux de la palme](#)

[Le petit guide vert pour dénicher l'huile de palme](#)

[La palme interactive : où est-elle chez vous ?](#)

Le petit guide bleu

Consommer sans huile de palme a été mon objectif pour un an. Découvrir où elle est, comment elle se cache, pourquoi on la met partout, quelles sont ses conséquences, etc.

J'ai trouvé qu'elle se cache sous des dizaines de noms, de manière plus ou moins transparente. Ces questions en apportent aussi d'autres : loin d'être le seul problème sur notre planète, elle ouvre à d'autres problématiques.

Dans ce petit guide, j'ai compilé quelques conseils et recettes pour consommer différemment. Il doit se lire comme une boîte à idées. Pour éviter de manger de l'huile de palme ou d'autres composés, le plus simple est souvent de cuisiner soi-même. Des recettes, il en existe plein dans des livres, sur internet, mais j'en ai mis quelques unes ici pour vous donner des idées. Pour les produits cosmétiques ou d'entretien, il en est de même.

Testez et amusez-vous !



www.facebook.com/vivresanshuiledepalme



<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>



<http://twitter.com/sanshuile2palme>



www.petitionpublique.fr/?pi=consom