

*Annemarieke Piers et Claudette Halkes*

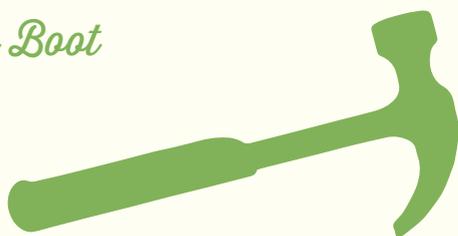
# RECETTES ET SAVOIR- FAIRE



## RETROUVÉS

*Illustrations : Studio Boot*

**EYROLLES**





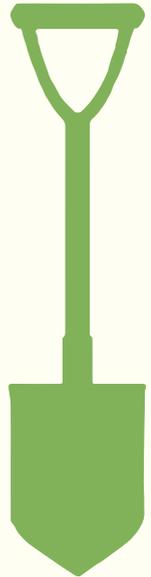
## RECETTES ET SAVOIR-FAIRE RETROUVÉS



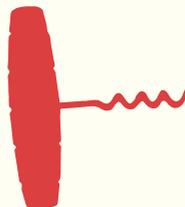
Si vous ne pouviez plus faire vos courses au supermarché, seriez-vous capable de plumer un poulet, presser votre huile ou faire votre beurre ? Sauriez-vous traire une chèvre ? Avez-vous songé à faire votre propre fromage ?



Regardez autour de vous, et vous ne trouverez rien qui ne soit industrialisé... Pourtant, avant que ces fruits et légumes ne se retrouvent au fond de votre estomac, il a bien fallu les faire pousser !

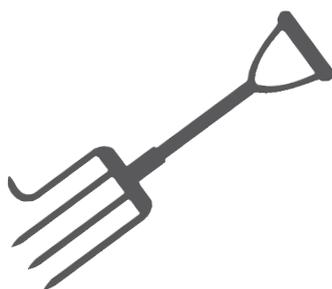


Redécouvrez dans ce livre des savoirs ancestraux et des connaissances de base qui vous seront d'une aide précieuse !



*Annemarieke Pierr et Claudette Halker*

*Recettes  
et savoir-faire  
retrouvés*



**EYROLLES**



# PRÉFACE

Survivriez-vous sur une île déserte ? Pourriez-vous tuer une poule ? Savez-vous tout ce qu'on peut faire avec de la laine de mouton ? Ou du lait de chèvre ? Seriez-vous capable de produire votre propre fromage ? De presser de l'huile ? De faire du beurre ? Non ? Il y a peu de temps encore, nous non plus. Et puis à un moment, on s'est trouvées un peu bêtes. Sans trop y réfléchir, nous avons acheté un tas de trucs au magasin du coin. Mais comment fait-on germer une graine ? Et combien de temps faut-il pour broyer des graines et en faire de la farine ? Aucune idée. À bien y penser, c'est quand même dingue. Vous vous entourez de trucs dont vous ne connaissez pas l'origine, et vous n'avez aucune idée de ce qui a pu se passer avant qu'ils ne se retrouvent sous votre toit ou au fond de votre estomac.

Ça nous a fait réfléchir. Ne devrait-on pas essayer de faire plus de choses nous-mêmes ? Nous avons songé à l'un de nos premiers livres, « Fred en Wilma in de Vinexwijk »<sup>1</sup>, dans lequel nous appelions nos lecteurs à vivre en autosuffisance, ainsi que « Zelfingemaakt »<sup>2</sup> et « Zelfgeboerd »<sup>3</sup>, dans lesquels nous les incitions à exploiter tout le potentiel de leur jardin pour concocter plein de bonnes choses. Nous connaissions donc déjà le bonheur de cuire sa propre confiture ou de faire sa propre eau-de-vie. Alors, pourquoi ne pas faire notre propre fromage ? Nous n'étions pas peu fières quand nous avons goûté le premier morceau ! Pas parce qu'il était particulièrement bon, mais parce qu'au moins, il avait un goût de fromage. Fabrication 100 % artisanale !

---

1. NdT : *Fred et Wilma en banlieue*

2. NdT : *Les conserves*

3. NdT : *L'agriculture*



Alors, nous sommes parties à la découverte des savoir-faire d'antan : faire des saucisses, presser de l'huile, filer de la laine. Il y a tant de choses que l'on peut faire soi-même. Et on peut même y prendre énormément de plaisir ! Et en plus, plus vous fabriquerez des choses vous-même, plus vous apprécierez celles que vous achetez dans le commerce. Votre vie s'en trouvera plus riche et plus heureuse. Alors c'est parti, au boulot ! Avec un peu de patience, les bons outils et les bonnes explications, vous pourrez bientôt déguster votre propre vin accompagné d'un saucisson fait maison en portant le pull-over que vous avez tricoté. Et vous apprécierez encore plus toutes les choses que vous verrez et que vous goûterez. Bonne chance !

*Annemarieke  
et Claudette*



Dans ce livre, vous trouverez toutes sortes d'astuces pour fabriquer des choses vous-même. Mais celui-ci n'est évidemment pas exhaustif. Il y a tant de choses à faire soi-même ! En revanche, il est probable que vous trouviez toutes les informations dont vous avez besoin sur Internet. Observez et apprenez !



# SOMMAIRE

1

FAIRE SOI-MÊME... 6

2

AU JARDIN... 11

• PRÉPARATION DU JARDIN .....	12
• DÉSHERBAGE ET BINAGE .....	17
• ANIMAUX INDÉSIRABLES .....	18
• ANIMAUX BÉNÉFIQUES.....	21
• JARDINAGE BIOLOGIQUE .....	25
• TAILLE.....	26
• NETTOYAGE + ENTRETIEN .....	30
• OUTILS DE JARDINAGE.....	32
• CONSTRUIRE UN POTAGER.....	37
• ROTATION DES CULTURES .....	38
• LÉGUMES.....	41
• FRUITS .....	47
• CONFITURE.....	54
• LIQUEUR .....	56
• PESTO .....	59
• CÉRÉALES.....	62



3

## LES ANIMAUX 71

• QUELS ANIMAUX ? POUR QUOI FAIRE ? .....	72
• POULES .....	75
• COCHONS .....	83
• MOUTONS .....	89
• CHÈVRES .....	105
• ABEILLES .....	117

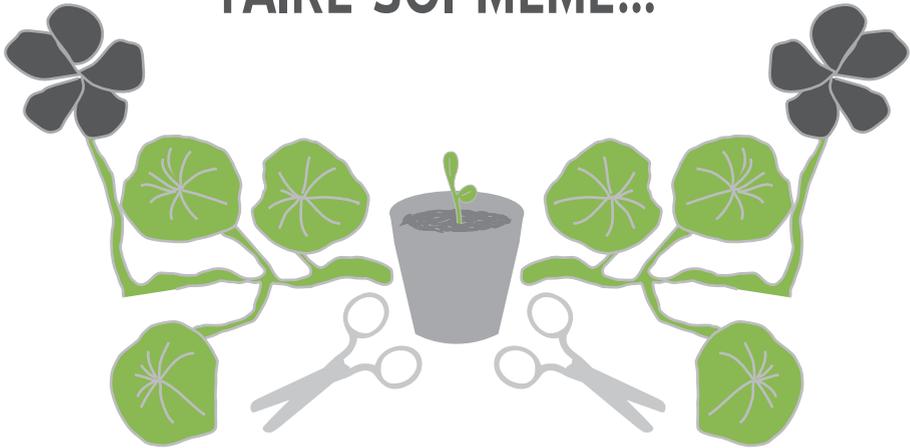
4

## L'ARTISANAT 125

• ARTISANAT 2.0 .....	127
• MÉTIER À TISSER .....	128
• ATELIERTISSAGE .....	129
• PRESSER DE L'HUILE DE NOIX .....	130
• FAIRE DES BOUGIES .....	132
• FAIRE DU FEUTRE .....	134



## FAIRE SOI-MÊME...



**Dans les festivals, de jeunes hommes à la barbe fournie font griller des saucisses tandis que des filles aux cheveux violets vendent la bière de leur microbrasserie. Sur les marchés branchés, d'anciennes traditions artisanales, comme la vannerie ou le travail des textiles, se refont une jeunesse. Des citoyens qui n'avaient jamais vu une vache de leurs yeux se mettent soudainement à cultiver des légumes et à élever des poules. S'impose même le mouvement slow food, un réseau mondial de personnes qui produisent leur propre nourriture, et qui accordent plus d'importance à la qualité et à la biodiversité.**

Voilà donc la réponse aux supermarchés bondés qui vendent des produits dont on ne se sait plus trop ce qu'ils contiennent. Les colorants s'imposent dans la viande hachée pour la rendre plus rouge, ou dans le fromage pour le rendre plus jaune. Sans compter tous les sucres ajoutés... jusque dans certains thés verts ! Les producteurs trafiquent la nourriture. Et si la nourriture est trafiquée, il n'y a pas de doute, vous pouvez faire mieux vous-même. Voilà comment et pourquoi de plus en plus de gens se mettent à faire pousser leur propre nourriture ou fabriquer leurs propres produits.

### DE LA FOLIE !

Certes, il n'est pas si facile de produire sa propre nourriture. D'un point de vue pragmatique, il est un peu fou de vouloir faire son propre fromage alors que cela nécessite de la présure, introuvable au supermarché, ni dans un quelconque magasin bio (excepté Internet). Pour un misérable petit morceau de fromage, vous devrez travailler précisément à la bonne température et attendre une éternité et ensuite laisser mûrir pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois.

Il y a de grandes chances que des moisissures multicolores apparaissent sur



vosre fromage, et vous devrez soigneusement les retirer. Et puis il en apparaîtra d'autres, et vous les couperez elles aussi. Encore et encore, jusqu'à ce qu'il ne vous reste presque plus de fromage. Voilà les embûches qui vous attendent lors de votre première production. Parfaitement ridicule, si vous songez que vous pouvez acheter un gros morceau de fromage pour quelques euros au coin de la rue. Il faudrait vraiment être dingue.

Mais non, vous n'êtes pas dingue ! Quand vous produirez votre premier fromage, quelque chose d'étrange se passera dans votre tête. Quand vous essaieriez de faire chauffer un litre de lait entier à 29 °C – la température requise pour faire du fromage –, vous gagnerez en admiration pour les exploitants agricoles. Pour un fermier qui sait exactement comment, à partir d'un seau de lait frais, on peut faire du beurre, de la crème fouettée, du fromage blanc, du yaourt, du babeurre, du lactosérum, de la crème acidulée, du fromage à la crème, du fromage jeune et vieux.

Lorsque vous aurez pressé votre fromage à la main, examiné les moisissures pour en évaluer la maturation, gratté soigneusement la croûte, vous serez admiratif de l'artisan qui récure son fromage tous les jours. Et vous comprendrez mieux le fromager pragmatique qui y ajoute du colorant jaune et qui le vaporise de laque antifongique.

### UN TERRAIN DE JEU

Imaginez-vous, dans quelques semaines, goûter votre premier morceau de fromage, et découvrir avec surprise qu'il a vraiment le goût... de fromage ; votre vie en sera changée. Le rayon « produits

laitiers » du supermarché deviendra un grand terrain de jeu. Que mettent les fabricants dans leurs fromages ? Vous étudierez attentivement les emballages de ceux à croûte fleurie, et avec un regard d'expert, vous examinerez un gouda. D'ailleurs, vous voudrez peut-être enfile des gants, par respect pour ce vieux morceau affiné pendant plus d'un an. Vous oserez à peine le manger. Une fois que vous saurez fabriquer un tel produit, celui-ci prendra une tout autre valeur, même si vous pouvez l'acheter directement au supermarché. Et cela ne vaut pas que pour la production de fromage ! Faites votre propre ketchup, et une bouteille de ketchup ne sera plus jamais qu'une bouteille de ketchup. Faites donc votre propre mayonnaise, et allez admirer l'étalage de pots au supermarché.

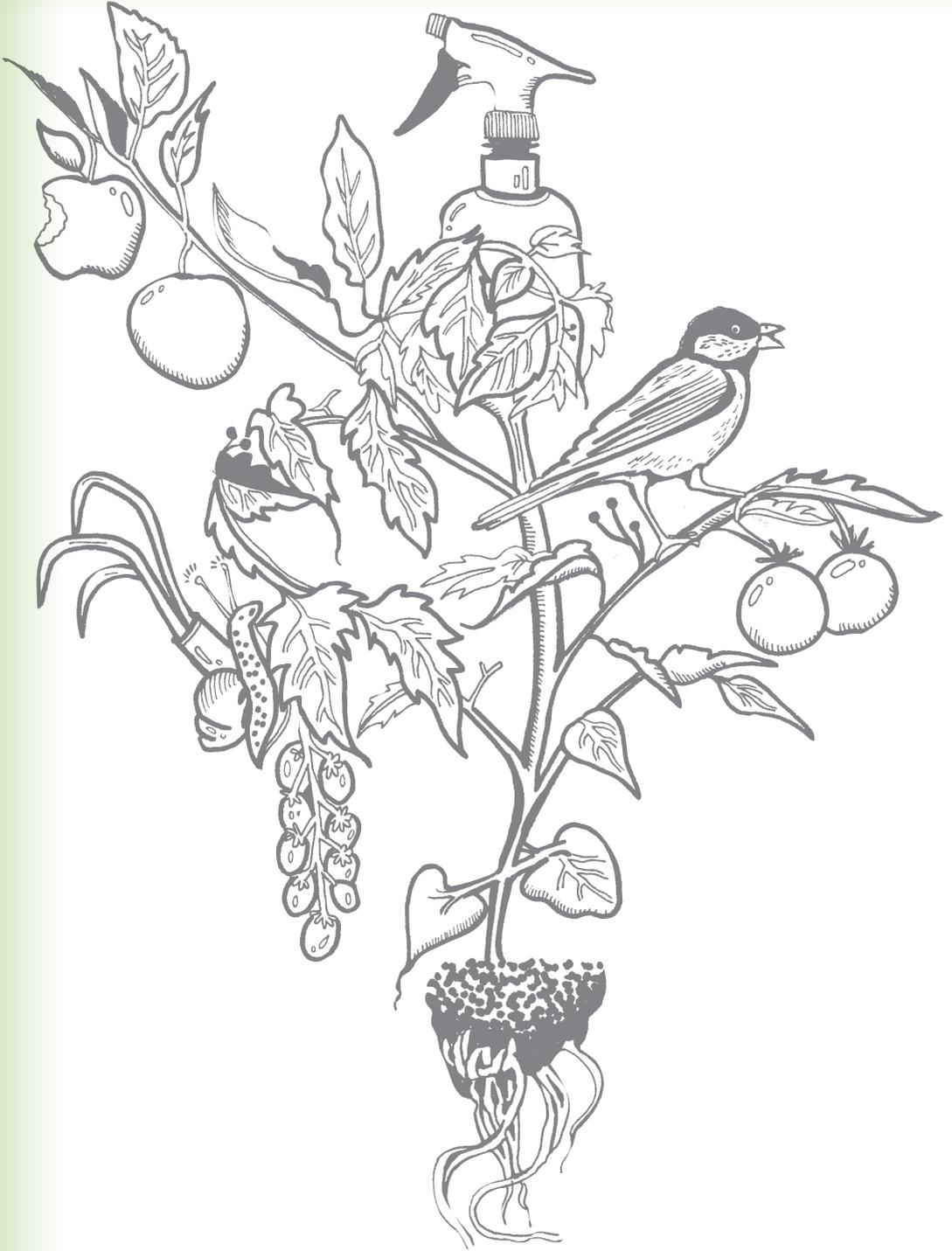
### MALBOUFFE

Vous reconsidérerez combien de nouvelles techniques de production ont été développées et parfaites ces centaines dernières années. Vous gagnerez en compréhension et en admiration pour certaines de ces innovations, fantastiques et intelligentes, vous en jugerez certaines autres pragmatiques et malsaines. Vous serez alors apte à juger les produits des autres et ferez ainsi vos courses en âme et conscience.

Alors si vous avez le temps, faites vous-même autant de choses que possible ! Si vous savez ce que vous faites, si vous utilisez les meilleurs ingrédients et que vous n'ajoutez pas de poudres bizarres dans vos produits pour les conserver plus longtemps ou pour les rendre plus sucrés, si vous effectuez tout le processus vous-même, vos produits faits maison seront meilleurs que ceux du supermarché, quoi qu'il arrive !

**AU**

**JARDIN**





# AU JARDIN...

C'est presque de la magie : un jour, vous semez une petite graine, et quelques mois plus tard, vous dégustez une soupe à la citrouille. Vous plantez un petit pommier, et dès le mois de septembre, vous faites votre propre jus de pomme. Voilà donc comment bien produire dans son jardin...

<b>PRÉPARATION DU JARDIN</b>	12	<b>ROTATION DES CULTURES</b>	38
sol • types de sol	13	culture associée	39
acidité • engrais • granulés		<b>LÉGUMES</b>	41
• quand fertiliser ? • compostage	14	laitue • courgettes et citrouilles	41
arrosage	15	rhubarbe	42
<b>DÉSHERBAGE ET BINAGE</b>	17	tomates	43
des pots et des bacs • fruits, légumes		herbes	44
et herbes	17	moutarde	45
<b>ANIMAUX INDÉSIRABLES</b>	18	<b>FRUITS</b>	47
escargots	18	figues • pommes	47
puccerons • taupes • guêpes • fourmis	19	raisin	49
chats	20	poires • prunes • fraises	51
<b>ANIMAUX BÉNÉFIQUES</b>	21	<b>CONFITURE</b>	54
papillons • hérissons • oiseaux	21	fruit frais • la bonne consistance	54
araignées • vers de terre	22	faire de la confiture	55
<b>JARDINAGE BIOLOGIQUE</b>	25	<b>LIQUEUR</b>	56
insectes • associations et rotations	25	macérez-moi ça ! • vérifiez à deux fois	
<b>TAILLE</b>	26	• étiquetage	57
quelques règles de base	26	faire de la liqueur	58
la taille en 3 étapes	28	<b>PESTO</b>	59
règles de taille par type de plante	29	mortier et pilon	59
<b>NETTOYAGE + ENTRETIEN</b>	30	faire du pesto	60
dalles glissantes • plantes • outils		<b>CÉRÉALES</b>	62
de jardinage	31	faire du pain	64
<b>OUTILS DE JARDINAGE</b>		brasser de la bière	66
râteau • fourche • bêche • balai-râteau	32	<b>FAIT MAISON</b>	
griffe à main • houe • pelle à terreau		rhubarbecello	42
• plantoir • fourchette	33	ketchup	43
<b>CONSTRUIRE UN POTAGER</b>	37	huile aux herbes	44
quel espace ? • voulez-vous élever		moutarde	45
des animaux ? • pour quel résultat ?		jus de pomme • sirop de pomme	48
• combien de temps pouvez-vous consacrer		vin	49
à votre jardin et à vos animaux ?	37	farine	63