

**20
RECETTES
INÉDITES**
100 % bonnes pour
le portefeuille

**ALEXANDRE
CRESSIOT**

Et ça, j'en fais quoi ?



Les
15 ingrédients
fétiches du Viking
du ménage et
tous leurs usages
miraculeux

LEDUC ↗



Vous avez du bicarbonate, mais vous ne savez pas quoi en faire ? Vous êtes perdu dans la jungle des recommandations du ménage au naturel ? Vous pensez qu'il ne s'envisage pas sans une multitude de produits, un pour chaque usage ? Dans ce livre, je reprends les bases et je partage avec vous mes 15 ingrédients incontournables, à associer pour absolument tout nettoyer chez vous, en faisant du bien à la planète et à votre porte-monnaie !

(Re)découvrez :

- **Mes 15 ingrédients fétiches :** 12 produits de base et 3 inédits issus de la récup' ;
- **Leurs pouvoirs insoupçonnés et leurs multiples usages ;**
- **Toutes les infos pour bien les choisir et les utiliser** (précautions à prendre, coût, avantage écologique...);
- **20 recettes inédites ou améliorées** avec toutes mes astuces pour les utiliser.

15 ingrédients magiques : pour tout nettoyer du sol au plafond

Après 22 années en tant que cuisinier, qui ont renforcé sa rigueur et son côté « maniaque », **ALEXANDRE CRESSIOT** obtient un master en conduite de changement et accompagnement. Surnommé le Viking du ménage, il est aujourd'hui coach en bonne humeur domestique... et émotionnelle ! Révélé par l'émission *Cleaners, les experts du ménage*, diffusée sur TFX, il partage son savoir-faire et son énergie sur son compte Instagram @le_viking_du_menage. Il est déjà l'auteur aux éditions Leduc de *Ne jetez plus l'éponge !* et des *Recettes prodigieuses du Viking du ménage*.

Avec la collaboration d'**ALIX LEFIEF-DELCOURT**.



19,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC ➔



Rayon : Vie quotidienne

Et ça,
j'en fais
quoi ?

The text is written in a bold, yellow, sans-serif font with a slight shadow effect. It is arranged in three lines: 'Et ça,', 'j'en fais', and 'quoi?'. The text is surrounded by several small, purple-outlined circles, some of which contain small white stars or dots, giving it a bubbly or decorative appearance.

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

Ne jetez plus l'éponge !, 2022.

Les recettes prodigieuses du Viking du ménage, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Édition : Maeva Perrin

Relecture : Camille Le Dain

Conception graphique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Caroline Gioux

Photographies de couverture et intérieures : © Betül Balkan et © Shutterstock (p. 11)

Illustrations intérieures : © Shutterstock

Stylisme : Florence Hennequin

Produits : Aroma-Zone

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3160-7

ALEXANDRE
CRESSIOT

Et ça,

j'en fais
quoi ?

Les
15 ingrédients
fétiches du Viking
du ménage et
tous leurs usages
miraculeux

SOMMAIRE

Introduction	9
Mes ingrédients fétiches	13
Mon carnet de recettes	139
Remerciements	185
Table des matières	187



INTRODUCTION

Chères lectrices, chers lecteurs, l'heure est grave ! Au fil de mes recherches pour écrire ce livre, j'ai découvert une étude¹ réalisée par des scientifiques norvégiens, qui démontre que faire le ménage quotidiennement revient à fumer l'équivalent d'un paquet de cigarettes par jour. Je vous vois venir avec vos gros sabots : « Alex, tu nous dis que le ménage, il faut le faire tous les jours un petit peu... » Je confirme : oui, ne changez rien à cette bonne habitude, mais attention aux produits que vous utilisez. L'étude, menée sur 6 235 personnes pendant 20 ans, affirme que les symptômes respiratoires (l'asthme, par exemple) seraient plus présents chez les maniaques de l'eau de Javel ou du lave-vitre. Et malheureusement, ces conséquences seraient évidemment plus souvent constatés sur des femmes que sur des hommes ! La parité femmes/hommes, on n'y est pas encore...

Double constat ici : 1. Les choses ne changent pas encore assez vite, et les femmes ont toujours la charge des tâches domestiques, en plus de leur propre charge mentale ; 2. Utiliser des produits industriels du commerce pour faire un ménage quotidien est un danger pour notre propre santé et celle de notre entourage, y compris pour nos bêtes à poils ou à écailles (et ce n'est pas une blague). J'en parlais déjà dans mon premier livre, mais les pollueurs et les lobbies continuent de se frotter les mains en voyant leurs bénéfices annuels s'envoler, grâce à nous ! J'ai un petit 3 (qui en réalité est un grand 3) : l'environnement. Et là, vraiment, ça ne peut

1. Svanes Ø et al., « Cleaning at Home and at Work in Relation to Lung Function Decline and Airway Obstruction », *American Journal of Respiratory Critical Care Medicine*, 2018.

pas durer comme ça ! La pollution des sols, l'acidification des eaux, la pollution de l'air aux particules fines, les perturbateurs endocriniens, la déforestation, la fonte massive du permagel, la mort à petit feu du Gulf Stream qui nous protège des ouragans, les continents de plastique qui font mourir la faune et la flore marines... la liste des catastrophes est sans fin ! En 100 ans, la main de l'homme a tout accéléré de manière effrayante, et la frénésie de l'argent sur cette planète est en train de terminer le travail de sape contre la nature et notre santé !

Malgré ce constat pessimiste, je me réjouis de voir que de plus en plus de personnes se mettent à la fabrication de leurs propres produits ménagers. Et quand je vous croise dans la rue, que vous venez me dire que vous achetez mes livres, et que vous adorez faire les recettes, vous ne pouvez pas savoir à quel point je suis content ! Dans ma tête, c'est un feu d'artifice parce qu'ensemble, on fait un pas pour la planète, et que chacun fait sa part, comme le petit colibri. Alors surtout, la *team*, on ne lâche rien, on continue de faire ses produits ménagers maison, on ramasse les déchets qu'on découvre dans la rue, on arrête de jeter des mégots par terre, et on éduque nos enfants pour leur garantir un avenir un peu plus serein.

« Alors, pourquoi un nouveau livre ? », allez-vous me dire. Parce que c'est vous qui m'en avez fait la demande ! Vous connaissez ma passion pour les produits ménagers faits maison, et pour les ingrédients qui les composent. Mais je constate régulièrement que ces ingrédients de base restent souvent assez mal connus. Sur mes conseils, vous êtes nombreux à acheter du vinaigre blanc, de l'alcool ménager, du blanc de Meudon, du bicarbonate et/ou des cristaux de soude... mais vous ne savez pas toujours très bien comment ils fonctionnent, ni quoi en faire au quotidien, hormis les utiliser dans les recettes de produits ménagers maison que je vous propose.

Alors, dans ce nouveau livre, je vous explique tout ! Car ces ingrédients sont réellement magiques, et ils peuvent vous faciliter la tâche (sans mauvais jeu de mots) au quotidien : un petit coup d'alcool ménager pour faire briller les chromes, une cuillerée d'acide citrique pour détartrer la bouilloire, un peu de blanc de Meudon pour nettoyer la plaque de cuisson, de la glycérine pour adoucir le linge ou chasser la buée sur les vitres et les miroirs, et même des coquilles d'œufs ou du marc de café pour récurer vos casseroles... Simplissime et super efficace ! Dans ce livre, j'ai sélectionné 15 incontournables (et un petit bonus) à avoir toujours dans vos placards. Et si vous êtes (aussi) fan de mes recettes, pas de panique, je vous en ai concocté plein, que vous retrouverez dans la partie « Carnet », à la fin de cet ouvrage !



Mes ingrédients fétiches



QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX

Pour bien choisir et stocker vos ingrédients

- ✔ Dans la mesure du possible, privilégiez, pour les ingrédients secs, les produits proposés dans des emballages en papier recyclé, et non dans des contenants en plastique, toujours dans un souci d'éco-responsabilité. Pour économiser tout emballage, l'idéal reste, bien sûr, les produits en vrac, que l'on trouve dans certains magasins : il vous suffit de venir avec vos récipients, et de les remplir en fonction de vos besoins.
- ✔ Pour faire les bons choix dans les magasins, comparez les prix au kilo. Ne vous laissez pas bernier par le conditionnement : plus il sera « joli » et plein de fioritures, plus le prix sera élevé... pour le même produit.
- ✔ Pour une conservation au top, transférez vos produits secs dans des contenants hermétiques, comme des bocaux en verre (que vous réservez à cet usage spécifique), et assurez-vous que les couvercles ferment parfaitement pour éviter toute exposition à l'humidité. N'oubliez pas de bien étiqueter les bocaux avec le nom du produit et la date d'achat.

- ✔ Conservez vos ingrédients ménagers dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil. Limitez les variations de température, car elles peuvent entraîner des changements de texture ou d'autres altérations.
- ✔ Tenez vos produits hors de portée des enfants, et des animaux domestiques, pour prévenir les risques d'ingestion accidentelle.
- ✔ Une fois votre recette terminée, pensez à bien laver/rincer vos instruments (saladiers, cuillères et autres spatules) avant de les ranger.

Notions importantes

LE PH



Le pH, c'est le potentiel hydrogène. Il sert à mesurer l'acidité ou la basicité d'une solution dans un milieu aqueux, idéalement à 25 °C. On distingue ainsi deux types de produits : les produits qui ont un pH alcalin ou basique (entre 7 et 14) et les produits qui ont un pH acide (entre 0 et 7).

Les produits au pH alcalin ou basique sont les meilleurs ennemis du gras, des taches alimentaires, de la saleté... Ainsi, la terre de Sommières mélangée avec un peu d'eau fera un parfait dégraissant, au même titre que le savon de Marseille éliminera le gras emprisonné dans la fibre textile de votre jean, par exemple. Le savon noir, lui, sera un allié pour toutes les surfaces de la maison (plaque de cuisson, vaisselle, carrelage, vitres, parquet...). Les produits au pH acide aideront à détruire certaines souillures : calcaire, calcium, oxydation (faite par l'eau ou l'air), jus, café... Attention, ils doivent être utilisés avec précaution, car ils peuvent abîmer certains matériaux fragiles et altérer les couleurs.

Produits au pH acide [entre 0 et 7]

- Le vinaigre blanc
- Le citron
- L'acide citrique
- L'alcool ménager...

Produits au pH alcalin ou basique [entre 7 et 14]

- Le bicarbonate de soude
- Les cristaux de soude
- Le savon de Marseille
- Le percarbonate de soude
- Le blanc de Meudon
- Le savon noir
- La terre de Sommières...

LE PRÉCEPTE TACT, C'EST LE SECRET POUR OBTENIR UN NETTOYAGE PARFAIT !

- ✔ **T = Temps de contact.** Pour être efficace, un produit ménager doit rester suffisamment longtemps en contact avec la surface à nettoyer. Sachez que, pour une efficacité équivalente, le temps de contact est plus long pour un produit naturel que pour un produit industriel. C'est la raison pour laquelle je vous indiquerai souvent de laisser poser le produit avant de rincer.
- ✔ **A = Activité mécanique.** Ce que j'appelle l'« huile de coude » ! En clair, vous allez frotter, brosser et utiliser quelques outils de nettoyage spécifiques, en particulier pour les zones difficiles d'accès.
- ✔ **C = Chimie.** Il s'agit de l'utilisation des bons produits pour chaque zone à nettoyer. Par exemple, contre le calcaire au pH basique (un peu plus de 7), on applique un produit au pH acide, comme le vinaigre (environ 2,4).
- ✔ **T = Température (de l'eau).** Elle est essentielle pour dégraisser ou pour optimiser l'effet de certains produits naturels. Par exemple, le percarbonate de soude libère son oxygène actif (qui a un pouvoir blanchissant très fort, plus que la javel) dans une eau à partir de 40 °C.

Source : formation HACCP.com



**Le
vinaigre
blanc**



Si vous avez lu mes deux premiers livres, vous connaissez déjà ma passion pour le vinaigre. Depuis petit, mon palais a développé un goût certain pour les saveurs acidulées, ou l'acidité, comme vous voulez. J'adore par-dessus tout le vinaigre de cidre, si fruité et doux, que mes parents utilisent à toutes les sauces. Une salade de carottes râpées avec une toute petite pointe d'ail frais, une rasade de vinaigre de cidre et une goutte d'huile au goût neutre, un peu de sel et de poivre : c'est la recette de mon papa. Mention spéciale aussi au rôti de porc basse température déglacé au vinaigre de cidre de ma maman... Mais je m'égare, mon côté cuisinier reprend le dessus !

L'utilisation du vinaigre remonterait à plus de 5 000 ans en Égypte et en Mésopotamie. Il serait apparu en même temps que les premiers alcools, ce qui, somme toute, semble logique. Une véritable alchimie naturelle se produit en effet entre l'air et l'alcool : si on oublie de reboucher une bouteille de vin, que les conditions de stockage de la bouteille sont idéales (endroit sombre, température entre 20 et 30 °C...), le vin devient aigre, acide ! Tadam : le vinaigre est né. C'est magique ! Tout cela est rendu possible grâce à une bactérie, appelée « mère », qui transforme le vin en acide acétique.

Bref, le vinaigre, quel qu'il soit, c'est de l'acide acétique. Les emplois du vinaigre à travers les âges ont été multiples. Ses propriétés ont offert à nos ancêtres la possibilité de conserver, soigner, désinfecter, digérer

le gras... Aujourd'hui, on s'en sert principalement pour détartre. Pour vous expliquer cette propriété, je vais faire simple, et surtout comme je l'entends et le comprends, car je ne suis pas chimiste, je m'intéresse juste aux produits que j'utilise. D'ailleurs, cela me paraît normal, je faisais la même chose lorsque j'étais cuisinier. Pour faire simple, donc, le pH acide du vinaigre est l'ennemi du calcaire et du tartre qui, eux, ont un pH basique ou alcalin. Il permet également de faire briller les chromes, l'argent, l'inox, les vitres, et le tout, sans laisser de traces ! C'est un excellent désodorisant, et un bon adoucissant pour le linge (en raison de son action anticalcaire). Enfin, il est aussi ce que l'on appelle un « séquestrant » : dans certaines recettes, il sert de *booster* aux autres matières premières qui entrent dans la composition du produit.

Mais attention, le vinaigre blanc seul n'est ni un désinfectant ni un dégraissant ! En effet, il ne contient pas de tensioactif (molécule soluble dans l'eau qui possède la propriété de s'agréger aux interfaces entre l'eau et d'autres substances peu solubles dans l'eau, comme le gras). Seuls les tensioactifs, contenus par exemple dans le savon de Marseille, le savon noir ou encore le percarbonate de soude, ont une action détergente qui attire les particules grasses, puis les disperse dans l'eau avant de les éliminer.

Aujourd'hui, le vinaigre blanc, composé d'eau et d'acide acétique, est fabriqué de manière synthétique le plus souvent. Il résulte grosso modo de la fermentation de la betterave à sucre ou d'une solution aqueuse de mélasse, ce qui en fait un produit qui préserve l'environnement. Toutefois, sa fabrication est, comme pour tout produit industriel, quelque peu polluante. C'est comme pour tout, finalement. Personnellement, je préfère dans tous les cas utiliser du vinaigre blanc plutôt que des produits pleins de polluants.

Comment je le choisis ?

Je le choisis en fonction de son taux d'acide acétique, qui est indiqué sur la bouteille au moyen d'un chiffre suivi du signe °, par exemple 8° ou 10° (il peut afficher jusqu'à 20°). Rien à voir avec le taux d'alcool ni avec la température : ce chiffre indique le taux d'acidité ou d'acide acétique pour 1 l de liquide. Ainsi, 8° signifie 80 g d'acide acétique par litre de vinaigre. Plus le degré est haut, plus le vinaigre est concentré en acide acétique : logique !

Le vinaigre à 8° (qui est le vinaigre blanc alimentaire) est idéal pour les utilisations ménagères du quotidien. Vous pouvez aussi opter pour du vinaigre à 10° ou 12°, mais pas la peine de prendre plus. Il reste suffisamment acide contre tous types de calcaire, et surtout il ne détériore pas les joints de vos appareils électroménagers !

MON ASTUCE EN +

Allez chercher votre vinaigre blanc dans les rayons alimentaires (et pas dans ceux des produits ménagers). Il est généralement rangé tout en bas des étagères (les distributeurs ne sont pas bêtes, tout ce qui est moins cher est tout en bas, bien planqué...). C'est le même vinaigre que celui qui est vendu au rayon des produits ménagers, mais en beaucoup moins cher.

Comment je l'utilise ?

Le vinaigre s'utilise principalement dilué avec de l'eau, ou d'autres matières premières naturelles telles que l'acide citrique, par exemple pour obtenir un gel détartrant surpuissant (*voir p. 150*). L'association de ces deux produits au pH acide (entre 2 et 3) est redoutable sur toutes les surfaces exposées au calcaire et au tartre.

Quelques utilisations incontournables :

- ✔ **Pour détartrer la bouilloire, la machine à expresso, la cafetière...** Il suffit de verser moitié eau-moitié vinaigre dans l'appareil à détartrer, puis de le mettre en route normalement. Pensez à rincer plusieurs fois après l'opération (pour ne pas avoir un café qui a le goût de vinaigre...).
- ✔ **Pour éliminer les petites traces de rouille sur différentes surfaces** (attention cependant aux matériaux plus fragiles, *voir les précautions importantes p. 26*). Préparez de petits cataplasmes de tissus en coton ou autre imbibés de vinaigre, puis posez-les sur les traces de rouille. Laissez agir le temps nécessaire pour faire disparaître l'oxydation.
- ✔ **Pour enlever les dernières traces sur les vitres ou les miroirs.** Après avoir nettoyé vos vitres ou miroirs, frottez-les avec un chiffon imprégné d'un peu de vinaigre blanc. Idéal en finition, pour des vitres et des miroirs nickel !
- ✔ **Pour entretenir les canalisations (et éviter le développement de mauvaises odeurs).** Versez une bonne rasade de vinaigre blanc (préalablement chauffé dans la bouilloire) dans votre évier. Vous pouvez éventuellement y ajouter un peu de bicarbonate de soude.
- ✔ **Pour faire briller les chromes.** Finalisez le nettoyage en les frottant avec un chiffon en microfibre imbibé de quelques gouttes de vinaigre blanc. Ça brille !

- ✔ **Pour éliminer les résidus de tartre sur la semelle du fer à repasser.** Passez un chiffon doux imprégné de quelques gouttes de vinaigre sur la semelle tiède, puis laissez sécher.
- ✔ **Pour assainir les planches à découper** (en bois, plastique...). Il suffit de les nettoyer avec un mélange à parts égales de vinaigre et d'eau en frottant avec une éponge, puis de rincer. Attention cependant aux surfaces fragiles (*voir les précautions importantes p. 26*).
- ✔ **Pour adoucir le linge** (le vinaigre permet de « casser » le calcaire qui se glisse dans vos fibres textiles et durcit le linge). Dans le bac à lessive de votre machine à laver, versez un verre rempli d'un mélange de vinaigre blanc et d'eau (moitié-moitié). Et pas d'inquiétude, votre linge ne sentira pas le vinaigre.

Je l'utilise aussi pour préparer les recettes suivantes :

- ⊙ Mon produit nettoyant pour le sol, *voir p. 149*.
- ⊙ Mon gel détartrant surpuissant pour les toilettes, *voir p. 150*.
- ⊙ Mon solide vaisselle, *voir p. 154*.
- ⊙ Mon spray antibuée (vitres, miroirs, parois de douche...), *voir p. 166*.
- ⊙ Mon assouplissant ultra-doux à la glycérine végétale, *voir p. 168*.
- ⊙ Mon brillant breton, version améliorée, *voir p. 173*.
- ⊙ Mon nettoyant universel (spécial gros nettoyages), *voir p. 178*.
- ⊙ Ma pâte nourrissante pour le cuir, *voir p. 180*.

MON ASTUCE EN +

Le vinaigre blanc est généralement vendu dans une bouteille en plastique munie d'un petit bouchon de couleur. Ne vous acharnez pas à enlever le bouchon pour ouvrir la bouteille : percez-le en son centre avec la pointe d'un couteau. Il suffira d'appuyer sur la bouteille pour faire sortir le vinaigre. Pratique, non ?

QUELQUES PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



- ✓ Une info qui vaut son pesant de cacahuètes : ne mélangez jamais le vinaigre blanc avec du chlore (eau de Javel), car vous risquez de produire une réaction chimique dangereuse et donc d'inhaler un gaz chloré toxique pour vos muqueuses et vos voies respiratoires.
- ✓ En raison de son pH acide, le vinaigre pur ne doit pas être utilisé sur des surfaces très fragiles, comme le marbre, le granit, les meubles cirés, le bois brut, le carrelage en pierre naturelle... car il les décape ! Une belle auréole blanche ou une tache indélébile pourraient apparaître. Quoi qu'il en soit, lorsque vous avez un doute, testez d'abord sur une petite zone peu visible, et vérifiez après quelques heures s'il y a eu une réaction ou non. C'est comme en cuisine, avant d'ajouter un plat à la carte, on fait des essais, on goûte et on rectifie.
- ✓ Sachez aussi que le vinaigre blanc pur ne fait pas bon ménage avec les joints composés de matières fragiles telles que le polyacrylate ou encore le fluoro-silicone (la plupart des joints des machines à laver sont fabriqués avec ces matières aux noms bizarres). Prudence également avec les joints en silicone (autour de la baignoire ou du lavabo). Dans tous les cas, utilisez plutôt du vinaigre dilué (avec de l'eau, du savon de Marseille, du savon noir...), car il sera moins corrosif.

.....

Combien ça coûte ?

À moins de 1 € le litre au rayon alimentaire, le vinaigre est l'allié du nettoyage à moindres frais.

.....

Pourquoi c'est bon pour la planète ?

Malgré sa fabrication industrielle, le vinaigre blanc, issu de la fermentation de la betterave à sucre ou d'une solution aqueuse de mélasse, est beaucoup moins polluant que les produits nettoyeurs de grandes surfaces.

.....

Ça remplace quoi ?

Grâce à son pH acide, le vinaigre blanc est un excellent détartrant. Il remplace donc très bien les nettoyeurs anticalcaire pour la salle de bains, les toilettes et la cuisine. C'est également un adoucissant et un désodorisant.

