



**Sarah Despoisse**

alias *Les Plaisanteries*

# Couture **CUISINE** **DURABLE**

20 projets zéro déchet pour  
remplacer les objets jetables  
de votre cuisine !

Créer pour  
mieux vivre



## Coudre les indispensables de sa cuisine !



Dans une démarche durable, éco-responsable et zéro déchet, Sarah Despoisse vous propose 20 projets couture, faciles à réaliser, pour remplacer les objets jetables de votre cuisine : filtre à café, essuie-tout, éponges, bee wraps, sac à salade, sac à vrac, étui à bouteille...

Toutes les fournitures de base, les techniques et les points de couture seront accompagnés d'explications détaillées et de pas-à-pas illustrés.

19 € TTC (Prix France)



9 782350 324005

ISBN : 978-2-35032-400-5



Sarah Despoisse  
*alias Les Plaisanteries*



# SOMMAIRE

Introduction	3
Les tissus	4
Le matériel de base	4
Les termes techniques	6
Remerciements	95

## MODÈLES

Filtre à café	9
Set de table et pochette à couverts	13
Essuie-tout	17
Tablier	21
Éponge	25
Charlottes à saladier	29
Bee wraps	33
Sac à tarte	37
Sac à salade	41
Pochette et sachets de thé	45

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES MODÈLES

- \* Facile
- \*\* Moyen
- \*\*\* Difficile

Sac à bouteille	49
Sac à pain	53
Duo de torchons	57
Sac à vrac	61
Gant de cuisine et manique	65
Nappe de pique-nique et serviettes de table	69
Sac à cake	73
Lunch bag	77
Étui à gourde	81
Pochette à goûter	85

# INTRODUCTION

En matière d'écologie, la cuisine est au cœur du sujet ! C'est là que nous produisons le plus de déchets, que le plastique est omniprésent, mais c'est ici que nous pouvons changer les choses, petite touche par petite touche et au rythme de chacun...

À la suite de l'engouement pour mon livre *Couture maison durable*, nous avons souhaité avec les Éditions L'Inédite vous proposer de nouveaux projets autour de la cuisine, cette pièce centrale dans la maison et qui s'ouvre aussi sur l'extérieur : lorsque vous faites vos courses, quand vous apportez un plat fait maison chez des amis, lorsque vous partez en vacances ou si vous déjeunez au bureau...

Coudre des accessoires pour son quotidien, c'est donner tout son sens au DIY, car ces objets se rendent utiles tout en étant personnalisés, avec les motifs et les couleurs que vous aimez. C'est cette démarche que je défends et que je vous propose avant tout dans mes livres.

J'espère que vous aurez plaisir à coudre les 20 projets de ce livre, pour vous entourer d'objets durables, responsables et personnalisés, accessibles aux débutants en couture. J'ai hâte de découvrir vos réalisations !

Partagez vos projets sur les réseaux avec les hashtags :

#couturemaisondurable

#couturecuisinedurable

# MATÉRIEL

## LES TISSUS

Pour vos choix de tissus, utilisez de préférence des matières naturelles telles que le coton ou le lin, qui sont durables et plus écologiques que les tissus synthétiques. Vous pourrez aussi les entretenir facilement.

Veillez à laver vos créations avant de les utiliser, de façon à retirer l'apprêt des tissus et d'éventuels résidus d'encres ou teintures. Si vous êtes particulièrement soucieux d'écologie, pensez aux labels : coton biologique, Oeko-Tex, pour commencer, ou encore mieux, GOTS.

Vous pouvez aussi recycler du linge ancien, le teindre avec des matières végétales, le tamponner avec des encres à l'eau pour le personnaliser, le broder... Ou encore réutiliser le tissu de vêtements un peu usés, tels que des chemises d'homme en coton ou en lin.

Il existe chez les fabricants de tissu quelques matières techniques telles que le tissu enduit, le tissu PUL, le film alimentaire, etc. Je n'ai pas souhaité les utiliser, car elles sont synthétiques (donc plutôt polluantes) et souvent plus difficiles à coudre. Elles peuvent être facilement remplacées par une double épaisseur de tissu ordinaire, par exemple pour maintenir une certaine humidité (charlottes à saladiers, sac à salade, etc.). Elles seront en revanche indispensables pour tous les projets devant retenir du liquide, avec les coutures adaptées nécessaires (couches lavables, protège-slips, etc.), mais ce n'est pas le sujet de ce livre. Bien entendu, si, à l'usage, vous n'êtes pas satisfait-e de vos choix de tissu, je vous encourage à tester différents assemblages de matières selon vos besoins. Faites appel à votre bon sens et adaptez-vous aux différents contenus !

## LE MATÉRIEL DE BASE

**Aiguille à coudre** : prévoyez une aiguille classique pour réaliser plusieurs petites coutures à la main.

**Biais** : un biais est une bande de tissu coupée dans l'oblique du tissu. Plié sur lui-même, il permet d'entourer la lisière d'un tissu en réalisant une jolie bordure.

**Ciseaux de couture** : réservez votre paire de ciseaux de couture au tissu et à la mercerie. Si vous vous en servez pour couper du papier, cela risque d'émousser leur lame. Choisissez-les ni trop petits ni trop grands, pour qu'ils restent maniables tout en étant efficaces.

**Compas** : pour plusieurs projets, vous aurez besoin de tracer des cercles. Des verres, saladiers ou plateaux de différentes tailles vous serviront également à dessiner des arrondis.

**Craie de couture ou stylo effaçable** : pour tracer les pièces de tissu à découper, on utilise un crayon, un stylo ou une craie de couleur contrastante, qui s'efface au lavage (ou à la chaleur).

**Entoilage thermocollant** : c'est une sorte de doublure en tissu encollé d'un côté, à fixer au fer à repasser sur l'envers des tissus pour renforcer leur tenue ou les rigidifier.

**Épingle à nourrice** : elle vous sera utile pour réaliser les projets avec une coulisse ou pour retourner des anses sur l'endroit.

**Équerre** : pour la plupart des montages, vous aurez besoin de prendre des mesures très précises et de découper des angles bien droits.

**Fer à repasser** : au cours de vos réalisations, repassez les coutures au fur et à mesure pour obtenir de jolies finitions, y compris sur l'envers de votre ouvrage.

**Fils à coudre** : assortissez vos fils à vos tissus, en particulier pour que les coutures soient les plus discrètes possible (ton sur ton pour un tissu uni, ou dans l'un des tons pour un tissu à motifs). Un fil contrastant peut aussi avoir un joli effet si vous avez acquis un peu d'expérience et que vos coutures sont bien régulières.

**Machine à coudre** : pour les réalisations de ce livre, vous aurez besoin d'une machine proposant les points de base (point avant, arrière, surfil). Vous aurez aussi besoin d'un pied-de-biche classique et d'un pied-de-biche pour fermeture à glissière classique, ainsi que d'aiguilles simples (dont le calibre est à adapter à l'épaisseur de vos tissus).

**Mètre de couturière et triple décimètre** : selon les dimensions de la pièce de tissu à mesurer, vous pourrez utiliser tantôt l'un, tantôt l'autre. Le triple décimètre permettra de mesurer et tracer la plupart des pièces, sauf celles qui sont très grandes, pour lesquelles vous pourrez utiliser le mètre ruban. Le mètre permettra aussi de mesurer plus facilement les arrondis.

**Passepoil** : un passepoil est un petit bourrelet formé par un cordonnet entouré de tissu. Il permet d'ajouter un peu de relief en finition entre deux pièces de tissu cousues ensemble.

**Pince à boutons-pression** : qu'ils soient en métal ou en résine, les boutons-pression nécessitent une pince spécifique pour les mettre en place de part et d'autre des tissus.

**Ploir** : cet accessoire, d'habitude réservé au papier, est idéal pour repousser le tissu et former des angles bien nets.

## LES TERMES TECHNIQUES

**Arrondir les angles avec un verre** : l'utilisation d'un verre ou d'un bol permet d'arrondir les angles d'une pièce de tissu de façon régulière et de reporter ce même arrondi sur plusieurs côtés. Il suffit de poser le verre (tête en bas) en faisant coïncider son bord avec la lisière du tissu, de part et d'autre de l'angle à arrondir. Avec un stylo, tracez l'arrondi en suivant le bord du verre.

**Bouton-pression en résine, sa pose à la pince** : pour poser un bouton-pression en résine, faites un repère de ses emplacements au stylo. Percez le tissu avec la partie pointue de la pression (si le tissu est épais, aidez-vous d'un poinçon). Placez la partie creuse de l'autre côté du tissu, puis utilisez la pince pour presser les deux parties bien à la verticale. Faites de même sur l'autre partie du tissu, avec la partie en relief de la pression. Veillez à bien prévoir la position de vos pressions en testant au préalable le mouvement du tissu.

**Coutures anglaises** : il s'agit d'une technique de finition pour les marges de couture, qui se réalise en deux temps. On pique d'abord envers contre envers, puis endroit contre endroit, de façon à dissimuler la lisière du tissu.

**Cranter** : cela permet de faciliter la mise en place d'une couture en arrondi. Avec de petits ciseaux précis, faites de petites coupes perpendiculaires à la couture, depuis la lisière du tissu jusqu'à quelques millimètres avant la couture. Répétez l'opération sur tous les arrondis et espacez les crans : plus l'arrondi est marqué, plus vos crans doivent être resserrés.

**Dégarnir les coins** : cela permet de diminuer le repli de tissu sur l'envers de la couture et d'obtenir des coins plus nets. Coupez en biais le surplus de couture dans les angles, à quelques millimètres de la couture.

**Épingler** : pour préparer les coutures, vous devrez épingler les tissus bord à bord. Si vous le faites perpendiculairement au tissu, vous pourrez piquer directement à la machine en passant au-dessus des épingles (cela évite d'avoir à bâtir les coutures au préalable à la main).

**Ganser** : cela permet de dissimuler les marges de couture sur l'envers de l'ouvrage, sans avoir à coudre la doublure séparément du tissu extérieur. Placez un biais à cheval sur les différentes épaisseurs de tissu et épinglez-le. Surpiquez-le en une fois, ou bien piquez un côté, puis l'autre après avoir replié le biais.

**Laize** : la laize désigne la largeur d'un tissu (généralement entre 1,10 m et 1,60 m pour les rouleaux de tissu les plus courants).

**Marges de couture** : on prévoit une quantité de tissu suffisante pour les surplus qui seront sur l'envers.

**Piquer** : ce terme général est employé pour désigner une couture à la machine, au point droit sur l'envers du tissu. Cette piqûre est donc invisible lorsqu'on retourne le tissu sur l'endroit. Il nécessite un petit aller-retour d'amorce et d'arrêt au début et à la fin de la couture pour maintenir le fil.

| **Point d'amorce et point d'arrêt** : pour maintenir le fil  
| au début et à la fin d'une couture à la machine, faites  
| un petit aller-retour en utilisant le bouton « marche  
| arrière » de votre machine à coudre.

| **Point glissé à la main** : ce point glissé est à réaliser en  
| faisant passer l'aiguille à l'horizontale sur la marge de  
| couture, d'un côté du tissu et de l'autre alternativement.  
| Cela permet de réaliser une couture invisible.

| **Surfiler** : ce terme général désigne une couture à la  
| machine, au point zig-zag. Il évite que la lisière du tissu  
| s'effiloche.

| **Surpiquer** : ce terme général désigne une couture  
| à la machine, au point droit sur l'endroit du tissu.  
| La surpiqûre est donc visible.



# FILTRE À CAFÉ

FACILE  
\*

**Dimensions** : environ 12 cm de diamètre × 11 cm de hauteur • **Réalisation** : 45 min

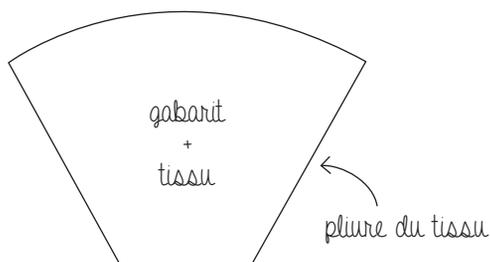
Vous êtes plutôt capsules ou dosettes pour votre café ? Revenez à l'essentiel avec ce filtre à café classique par sa forme, mais avant-gardiste pour sa longévité !

## ✂ Matériel

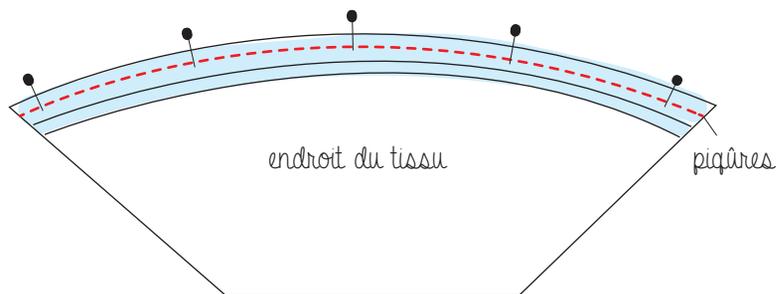
- Tissu non extensible d'épaisseur moyenne (coton ou lin, bio de préférence) : 15 × 40 cm
- Biais (bio, de préférence) : 0,50 m
- Machine à coudre
- Craie ou stylo effaçable
- Fer à repasser
- Ciseaux
- Fil à coudre assorti

## RÉALISATION

**1** Utilisez le gabarit fourni (p. 91) pour couper le tissu en double épaisseur, en positionnant le côté indiqué contre la pliure du tissu. Les marges de couture sont incluses.



**2** Commencez par recouvrir de biais le haut du filtre : ouvrez le biais et placez un des deux replis au bord du tissu, endroit contre endroit. Épinglez tout du long sans vous préoccuper des extrémités. Piquez dans la pliure du biais, à 1 cm.



**3** Repliez le biais sur lui-même, puis rabattez-le sur l'envers du tissu. Épinglez et surpiquez sur l'endroit du filtre à 0,8 cm du bord (largeur d'un demi-pied-de-biche).

**4** Réalisez maintenant des coutures anglaises pour obtenir des finitions soignées de chaque côté du filtre. Commencez par piquer le côté inverse à la pliure du tissu, envers contre envers, à 0,5 cm du bord.

**5** Au fer à repasser, ouvrez cette couture et retournez le filtre. Réalisez maintenant, endroit contre endroit, une piqûre à 1 cm du bord.

**6** Procédez de la même façon pour le fond du filtre : retournez le filtre à nouveau envers contre envers et piquez à 0,5 cm du bord.

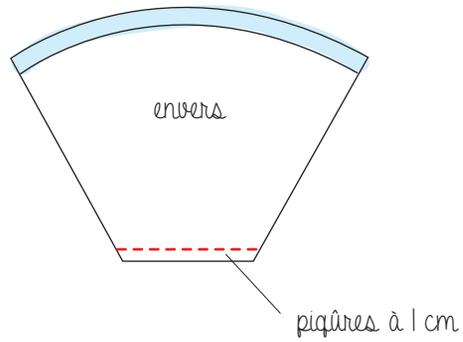
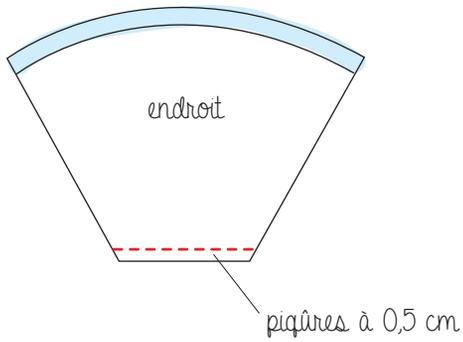
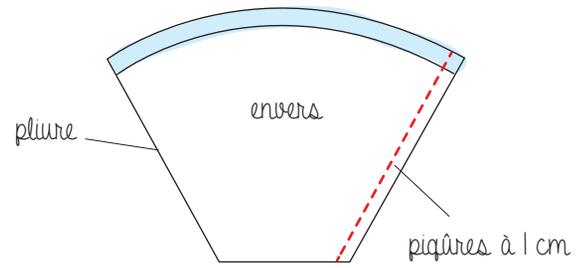
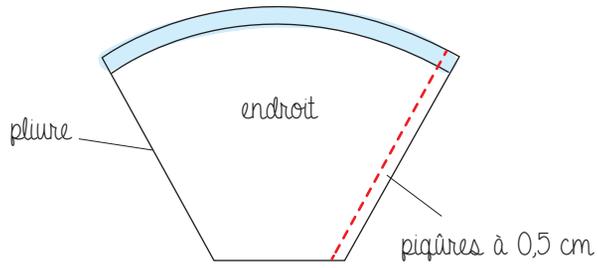
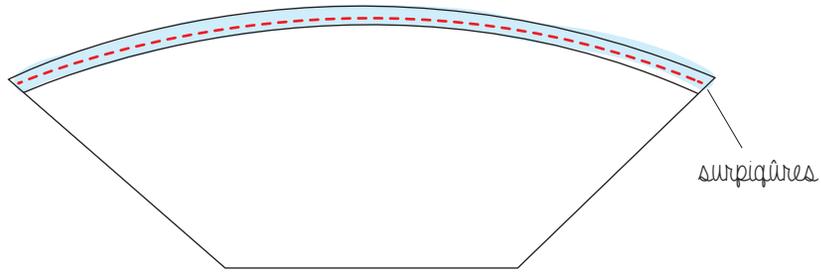
**7** Au fer à repasser, ouvrez cette couture et retournez le filtre. Réalisez maintenant, endroit contre endroit, une piqûre à 1 cm du bord.

## À SAVOIR

---

Si vous choisissez un tissu clair, il pourra se teinter à la longue au contact du café, malgré des lavages réguliers. Il vaut mieux utiliser un tissu déjà coloré, bio de préférence !

Adaptez les dimensions du gabarit à votre cafetière si nécessaire.





# SET DE TABLE ET POCHETTE À COUVERTS

Dimensions : 30 × 45 cm • Réalisation : 1 h 00

Avec la pochette à couverts intégrée, plus besoin de couverts jetables pour vos déjeuners au bureau ou en pique-nique !

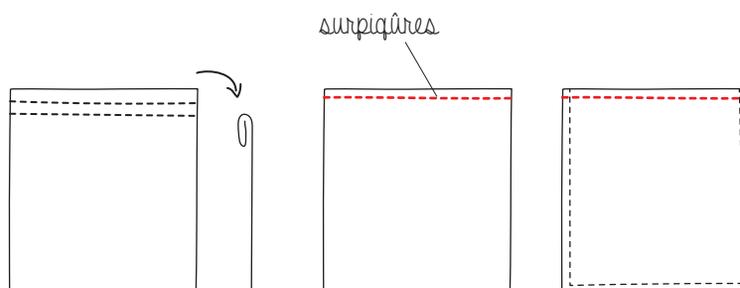
## ✂ Matériel

- Tissu fin ou d'épaisseur moyenne, non extensible (coton ou lin) : 0,40 × 1,10 m de laize minimum
- Chute de tissu contrasté : 10 × 14 cm
- Ruban de sergé (largeur 15 mm) : 60 cm
- Règle
- Équerre
- Crayon ou stylo effaçable
- Ciseaux
- Machine à coudre
- Fil à coudre assorti
- Fer à repasser

## RÉALISATION

- 1 Coupez dans le tissu principal deux rectangles de 32 × 47 cm, marges incluses.
- 2 Préparez la pochette à couverts avec la chute de tissu contrasté : surfilez tout autour puis, à l'aide du fer à

repasser, marquez un double pli sur un des petits côtés à 1 cm, puis encore 1 cm. Pliez le bord du tissu sur lui-même, épinglez et surpiquez à 0,8 cm (largeur d'un demi-pied-de-biche). Marquez ensuite au fer à repasser un pli à 1 cm sur les côtés et au bas de la poche.



**3** Positionnez la pochette à couverts sur l'endroit d'un des rectangles, à 4 cm du bord droit et à 3 cm du bas. Surpiquez les côtés et le bas de la pochette à 3 mm du bord. Augmentez légèrement la longueur du point de votre machine pour obtenir des points harmonieux lorsque vous réaliserez la surpiqûre.

**4** Placez les deux rectangles bord à bord, endroit contre endroit. Pliez le ruban de sergé en deux parties égales et glissez-le entre les deux rectangles, bien centré en hauteur, du côté opposé à la poche. Les extrémités du ruban doivent se trouver à l'intérieur et le pli doit dépasser de 0,5 cm.

**5** Épinglez tout autour et piquez à 1 cm du bord tout autour du set de table, en laissant une ouverture de 7 cm environ.

**6** Dégarnissez les angles, ouvrez les coutures au fer à repasser et retournez le set de table sur l'endroit en poussant bien les angles. Refermez l'ouverture en réalisant quelques points glissés invisibles à la main. Repassez bien à plat.

**7** Réalisez une surpiqûre à 5 mm tout autour du set de table pour assurer un meilleur maintien. Pour replier le set de table, roulez-le sur lui-même en commençant par la pochette à couverts et maintenez-le fermé en croisant les deux parties du ruban, puis en les nouant.

