



L'été anti-gaspi & naturel

47 idées simples
pour un été plus sain,
gourmand et écologique



RECETTES
fraîches & de saison



ASTUCES ANTI-GASPI
zéro déchet au quotidien



BIEN-ÊTRE NATUREL
beauté, soins & rituels



DIY & MAISON
idées simples & naturelles



JARDIN & NATURE
idées pour un coin de vert



Des idées positives pour une vie plus douce, plus saine et plus respectueuse de la planète



ET SI CET ÉTÉ DEVENAIT PLUS SIMPLE ?

L'été est souvent une saison de lumière, de retrouvailles, de repas partagés et de petits bonheurs dehors...

Mais c'est aussi le moment idéal pour ralentir un peu, consommer autrement et redécouvrir des gestes simples qui font du bien — à soi, aux autres et à la planète.

Dans ce mini cahier, nous avons rassemblé des idées faciles à adopter au quotidien :

 **recettes anti-gaspi,**


 **astuces naturelles,**

 **soins maison,**

 **DIY récup',**

 **inspirations jardin & bien-être...**

Rien de compliqué ni de parfait ici.
Juste des pistes joyeuses, accessibles et inspirantes pour profiter pleinement de l'été tout en évitant le gaspillage et en prenant soin du vivant.

Alors installez-vous à l'ombre, préparez une boisson fraîche... et laissez-vous inspirer 





CUISINE ANTI-GASPI



5 IDÉES À FAIRE AVEC DES FRUITS TROP MÛRS

Une banane un peu trop tachetée ? Des pêches très mûres oubliées dans la corbeille ? Quelques fraises ramollies qui n'attendent plus grand monde ? Avant de les jeter, sachez qu'elles peuvent encore devenir de délicieuses recettes d'été ☀️

Voici 5 idées simples, gourmandes et anti-gaspi pour leur offrir une seconde vie !



1. Le smoothie vitaminé

Mixez vos fruits trop mûrs avec :

- un peu de lait végétal,
- quelques glaçons,
- du yaourt,
- ou une poignée de menthe fraîche.

Banane, pêche, melon, fraises, mangue... tout fonctionne !



✨ Astuce Lumizen : congelez les fruits trop mûrs en morceaux pour préparer des smoothies express tout l'été.



2. La compote maison sans gaspillage

Pommes, poires, abricots, nectarines ou pêches très mûres donnent d'excellentes compotes.

Un peu de cannelle, de vanille ou de citron... et le tour est joué.



Délicieuse au petit-déjeuner, avec un yaourt ou sur une tartine.



3. Les esquimaux glacés naturels

Mixez des fruits mûrs puis versez-les dans des moules à glace.

Ajoutez :

- quelques feuilles de basilic,
- un peu de coco,
- ou un filet de miel.



☀️ Une alternative fraîche, naturelle et anti-gaspi parfaite pour l'été.

4. Le gâteau des fruits oubliés

Les fruits très mûrs sont souvent les meilleurs en pâtisserie !

Ils apportent :

plus de goût,
plus de moelleux,
et moins besoin de sucre.

Banane, pomme, poire, fruits rouges ou abricots : laissez parler votre créativité 🌿



5. Le coulis minute

Fraises, framboises, pêches ou abricots un peu fatigués peuvent devenir un délicieux coulis maison.

À verser sur :

- une glace,
- un fromage blanc,
- des crêpes,
- ou un gâteau.

✨ Quelques minutes suffisent pour éviter le gaspillage... et se régaler.



LE RÉFLEXE ANTI-GASPI

LES FRUITS TRÈS MÛRS NE SONT PAS "PERDUS".
ILS SONT SOUVENT SIMPLEMENT... PRÊTS POUR UNE
AUTRE AVENTURE GOURMANDE 😊

 Explore encore plus d'idées récup', cuisine et DIY dans [notre rubrique Anti-Gaspi](#)



PAIN RASSIS : NE LE JETEZ PLUS !

Une baguette oubliée depuis la veille ?

Du pain devenu un peu trop sec pour être dégusté tel quel ?

Bonne nouvelle : le pain rassis est une véritable mine d'idées gourmandes et anti-gaspi 🌿

Voici quelques façons simples de lui offrir une seconde vie

🥗 Les croûtons maison

Découpez le pain en petits cubes puis faites-les revenir avec :

- un filet d'huile d'olive,
- de l'ail,
- quelques herbes de Provence.

✨ Parfaits pour accompagner salades, soupes froides ou gaspachos d'été.



🍅 La bruschetta gourmande

Un peu de pain grillé, quelques tomates bien mûres, un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic...

Et voilà une recette simple, rapide et pleine de soleil ☀️

🥞 Le pudding anti-gaspi

Le pain rassis fait merveille dans les desserts !
Mélangez-le avec :

- du lait,
- des œufs,
- quelques fruits trop mûrs,
- un peu de vanille ou de cannelle.

🌿 Une recette économique et réconfortante.



La chapelure maison

Mixez simplement votre pain sec puis conservez la chapelure dans un bocal hermétique.

Parfaite pour :

gratins,
légumes farcis,
galettes végétales,
panures maison.



Le pain perdu version salée

Oui, le pain perdu peut aussi se décliner en version salée 😊

Ajoutez :

- herbes fraîches,
- fromage,
- ail,
- tomates ou légumes grillés.

🌟 **Idéal pour un brunch d'été improvisé.**



LE RÉFLEXE ANTI-GASPI

UN PAIN UN PEU SEC N'EST PAS "FINI".
IL PEUT ENCORE DEVENIR CROUSTILLANT, FONDANT, GOURMAND... ET
ÉVITER BIEN DU GASPILLAGE 😊

🍊 ÉPLUCHURES & FANES ONT DU TALENT

Fanes de carottes, zestes de citron, épluchures de légumes ou herbes un peu fatiguées...

Et si ces "petits restes" devenaient de vraies ressources en cuisine ? 🌿

Avec quelques idées simples, ils peuvent encore parfumer, relever et enrichir vos plats tout l'été.

🌿 Le pesto de fanes

Les fanes de radis, carottes ou betteraves peuvent devenir un délicieux pesto maison.

Mixez-les avec :

- un peu d'huile d'olive,
- des graines ou oléagineux,
- de l'ail,
- et un peu de parmesan ou levure maltée.

✨ Délicieux avec des pâtes, sur des tartines ou dans une salade estivale.

🥕 Le bouillon anti-gaspi

Conservez vos épluchures propres dans un sachet au congélateur :

- poireaux,
- carottes,
- oignons,
- céleri,
- herbes fraîches...

Une fois le sachet bien rempli, faites mijoter le tout avec de l'eau et quelques épices.

☀️ Vous obtiendrez un bouillon maison parfumé et zéro déchet.

🍊 Le vinaigre parfumé

Écorces d'agrumes, herbes fraîches ou fleurs comestibles peuvent parfumer naturellement un vinaigre.

Laissez infuser quelques jours puis utilisez-le :

dans les salades,
marinades,
légumes grillés,
ou sauces d'été.

✨ Une jolie façon d'apporter du soleil dans l'assiette.

→ Voir comment préparer facilement [un vinaigre parfumé maison](#)

🍊 Les zestes séchés

Ne jetez plus vos zestes de citron ou d'orange !
Faites-les sécher puis utilisez-les :

- dans les gâteaux,
- infusions,
- granolas,
- ou mélanges d'épices maison.



🌿 Un concentré de parfum... et moins de gaspillage.



🍵 Les infusions maison

Certaines pelures et fanes peuvent aussi parfumer vos boissons :

- peau de pomme,
- menthe un peu fanée,
- verveine,
- zestes d'agrumes,
- queues de fraises.

À savourer chaudes ou glacées ☀️

🌿 LE RÉFLEXE ANTI-GASPI

AVANT DE JETER UNE ÉPLUCHURE OU UNE FANE, POSEZ-VOUS UNE SIMPLE QUESTION :
"ET SI ELLE AVAIT ENCORE QUELQUE CHOSE À OFFRIR ?" 😊

🌿 Explore encore plus d'idées récup', cuisine et DIY dans [notre rubrique Anti-Gaspi](#)



3 SOINS NATURELS FRAÎCHEUR POUR L'ÉTÉ

Quand les températures grimpent, notre peau et notre corps apprécient les gestes simples, rafraîchissants et naturels 🌿

Pas besoin d'une salle de bain remplie de produits compliqués : quelques ingrédients doux suffisent souvent pour apporter fraîcheur, détente et confort pendant l'été.

Voici 3 idées faciles à adopter au quotidien ☀️



1. L'hydrolat fraîcheur express

Rose, lavande, menthe poivrée, fleur d'oranger ou bleuet...

Les hydrolats sont parfaits pour rafraîchir le visage pendant les journées chaudes.

À utiliser :

- au réveil,
- après le soleil,
- après une balade,
- ou simplement pour un petit moment de fraîcheur.

🌟 Astuce Lumizen : conservez votre hydrolat au réfrigérateur pour un effet ultra rafraîchissant.



2. Le bain de pieds détente

Après une journée chaude ou une longue marche, un bain de pieds fait des merveilles 😊

Ajoutez dans une bassine :

- de l'eau fraîche,
- une poignée de gros sel,
- quelques fleurs de lavande,
- ou quelques gouttes d'huile essentielle adaptée.

 Un petit rituel simple pour relâcher les tensions et retrouver une agréable sensation de légèreté.



3. Le masque bonne mine au marc de café

Le marc de café peut devenir un excellent soin exfoliant naturel. Mélangez-le avec :

- un peu de yaourt,
- de miel,
- ou une huile végétale douce.

Appliquez quelques minutes puis rincez délicatement.

✨ **Résultat : une peau plus douce, lumineuse et réveillée naturellement.**

→ **Découvrir l'article complet : Beauté naturelle au marc de café**



 LE RÉFLEXE BIEN-ÊTRE NATUREL

PARFOIS, LES GESTES LES PLUS SIMPLES SONT AUSSI CEUX QUI FONT LE PLUS DE BIEN 😊



MON RITUEL SLOW ÉTÉ

L'été est aussi une invitation à ralentir un peu...

À savourer davantage les petits moments simples qui apaisent le corps et l'esprit ☀️

Pas besoin de grand-chose pour créer une parenthèse douce dans la journée.

Voici quelques idées pour composer votre propre rituel slow été 🌸



🍵 Une tisane glacée ou parfumée

Verveine, menthe, hibiscus, lavande ou mélisse...

Préparée chaude ou glacée, une infusion naturelle apporte immédiatement une sensation de calme et de fraîcheur.

✨ À savourer lentement, à l'ombre d'un arbre ou sur un balcon en fin de journée.

📖 Quelques pages d'une lecture inspirante

Un roman d'été, un livre sur les plantes, quelques pages de poésie ou un magazine inspirant...

Lire doucement permet parfois de ralentir le rythme intérieur.

🌿 Même 10 minutes peuvent déjà faire du bien.



Une pause respiration

Fermer les yeux quelques instants.
Respirer profondément.

Écouter les sons autour de soi.

Le chant des cigales, le vent dans les
feuilles, les oiseaux du soir...

✨ Une mini pause simple et gratuite
pour relâcher les tensions.



Admirer un coucher de soleil

Prendre quelques minutes pour regarder
le ciel changer de couleur.

Sans téléphone.

Sans écran.

Juste le moment présent.

☀️ L'un des plus beaux rituels slow... et
certainement l'un des plus simples.



Une musique douce en fond de soirée

Quelques notes de guitare, une playlist nature, du jazz léger ou des sons apaisants...
La musique transforme souvent l'ambiance d'un instant.

✨ Une jolie façon de terminer la journée en douceur.

LE RÉFLEXE SLOW ÉTÉ

L'ÉTÉ NE SE MESURE PAS SEULEMENT AUX ACTIVITÉS QUE L'ON FAIT...
MAIS AUSSI AUX MOMENTS QUE L'ON PREND LE TEMPS DE SAVOURER 😊



DIY RÉCUP' SPÉCIAL ÉTÉ

L'été est la saison parfaite pour créer, récupérer et apporter une touche naturelle à son intérieur 🌿

Avec quelques objets du quotidien, un peu d'imagination et quelques éléments glanés ici et là, il est facile de fabriquer des créations simples, poétiques et zéro déchet.

Voici quelques idées DIY à tester cet été ☀️

🌸 Le sachet parfumé maison



Lavande séchée, pétales de rose, menthe ou romarin...
Glissez quelques plantes parfumées dans :

- un petit sachet en tissu,
- une chute de coton,
- ou même un vieux mouchoir noué.

✨ Parfait pour parfumer :

- une armoire,
- un tiroir,
- une voiture,
- ou un coin lecture.

🕯️ La bougie récup'

Un vieux pot en verre peut facilement devenir une jolie bougie d'ambiance.

Ajoutez :

- de la cire végétale,
- une mèche,
- quelques fleurs séchées,
- ou quelques zestes d'agrumes.

☀️ Une création simple pour apporter une atmosphère douce aux soirées d'été.



🎨 Le pot customisé nature

Un pot de yaourt en verre, une boîte métallique ou un vieux cache-pot peuvent retrouver une seconde vie.

À décorer avec :

- de la ficelle,
- des feuilles séchées,
- un peu de peinture naturelle,
- ou quelques motifs au pinceau.

🌿 **Idéal pour accueillir :**

- herbes aromatiques,
- fleurs séchées,
- crayons,
- ou petits trésors d'été.



🍊 Le désodorisant naturel



Dans un petit bocal ou une coupelle, mélangez :

bicarbonate,
zestes d'agrumes,
lavande,
romarin,
ou quelques gouttes d'huiles
essentiels adaptées.

✨ **Une alternative naturelle pour parfumer délicatement la maison pendant l'été.**

🌿 **LE RÉFLEXE RÉCUP'**

AVANT D'ACHETER DU NEUF, REGARDEZ AUTOUR DE VOUS 😊
UN SIMPLE OBJET OUBLIÉ PEUT PARFOIS DEVENIR UNE JOLIE CRÉATION
PLEINE DE CHARME ET DE POÉSIE.



5 RÉFLEXES ÉCOLO FACILES QUAND IL FAIT CHAUD

Quand les températures grimpent, quelques gestes simples peuvent aider à rester au frais tout en limitant le gaspillage et les petits excès du quotidien 🌿

Pas besoin de révolutionner ses habitudes : parfois, de petits réflexes suffisent à faire une vraie différence ☀️

💧 1. Garder une gourde toujours à portée de main

Une gourde réutilisable permet :

- de limiter les bouteilles jetables,
- de boire plus régulièrement,
- et de garder une eau fraîche plus longtemps.

✨ Ajoutez quelques rondelles de citron, de concombre ou quelques feuilles de menthe pour une pause fraîcheur naturelle.

🍋 2. Miser sur les boissons maison au citron

Citron, menthe, fruits rouges ou verveine peuvent facilement parfumer :

- une eau fraîche,
- un thé glacé,
- ou une infusion estivale.

☀️ Une alternative simple, économique et rafraîchissante aux boissons ultra sucrées.



🌿 3. Mieux conserver les aliments d'été

Avec la chaleur, fruits, herbes fraîches et légumes s'abîment souvent plus vite.

Quelques astuces utiles :

- conserver les herbes dans un verre d'eau,
- utiliser des bocaux hermétiques,
- éviter de laisser refroidir les plats trop longtemps à l'air libre,
- ou congeler les fruits très mûrs.



🌿 Moins de gaspillage... et plus de fraîcheur dans l'assiette.

🌀 4. Le ventilateur malin



Avant d'allumer la climatisation, quelques astuces simples peuvent aider :

- fermer volets et rideaux en journée,
- créer des courants d'air le soir,
- placer un linge humide près du ventilateur,
- ou utiliser une bassine d'eau fraîche dans la pièce.

✨ **Des gestes simples pour rafraîchir naturellement son intérieur.**

👕 5. Le linge léger & naturel

Lin, coton léger, couleurs claires...
Les matières naturelles sont souvent plus agréables quand il fait chaud.

☀️ Et faire sécher son linge au soleil reste l'un des petits plaisirs simples de l'été.



🌿 LE RÉFLEXE ÉCOLO D'ÉTÉ

QUAND IL FAIT CHAUD, RALENTIR UN PEU, CONSOMMER MOINS ET REVENIR À DES GESTES SIMPLES EST PARFOIS LA MEILLEURE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE SOI... ET DE LA PLANÈTE 😊



LE MARC DE CAFÉ AU JARDIN

Et si votre marc de café devenait l'un des meilleurs alliés du jardin ? ☀️
Souvent jeté après le petit-déjeuner, il peut pourtant rendre de précieux services au potager, aux plantes et même au compost.

Voici quelques façons simples de le réutiliser naturellement 🌿



♻️ **Un petit coup de pouce pour le compost**

Le marc de café peut enrichir le compost grâce à sa richesse en matière organique.

Ajouté en petite quantité, il aide à nourrir les micro-organismes et participe à l'équilibre du compost.

✨ **À mélanger avec :**

- épluchures,
- feuilles mortes,
- carton brun,
- ou tontes sèches.

Son odeur et sa texture peuvent aider à éloigner certains petits visiteurs indésirables comme les limaces ou escargots.

Il suffit d'en déposer légèrement autour :

- des jeunes pousses,
- des salades,
- ou des plantes fragiles.

🌿 **Une solution simple et naturelle à tester au jardin.**



Un répulsif naturel au jardin



Un engrais doux pour certaines plantes

Le marc de café peut aussi être utilisé en petite quantité au pied de certaines plantes.

Il apporte notamment :

matière organique,
minéraux,
et humidité au sol.

✨ Idéal pour :

hortensias,
rosiers,
tomates,
ou plantes vertes.

Envie d'aller plus loin ?

[Découvre aussi 5 usages naturels du marc de café au jardin](#)

 **LE RÉFLEXE JARDIN RÉCUP'**

AVANT DE JETER UN "DÉCHET" DU QUOTIDIEN, DEMANDEZ-VOUS S'IL
POURRAIT ENCORE NOURRIR LA TERRE 😊



CRÉER UN MINI COIN NATURE CHEZ SOI

Pas besoin d'un grand jardin pour profiter d'un petit coin de verdure 🌿
Quelques plantes, un peu de lumière et quelques objets simples suffisent souvent à transformer :

- un balcon,
- une terrasse,
- ou même un simple rebord de fenêtre...

en véritable parenthèse nature du quotidien ☀️

🌿 Sur un balcon

Quelques pots d'aromatiques peuvent déjà changer l'ambiance :

- basilic,
- menthe,
- thym,
- romarin,
- ou ciboulette.

✨ En plus d'être jolies, elles parfument naturellement les repas d'été.

Ajoutez :

- une petite guirlande solaire,
- un coussin,
- ou une chaise pliante...

et le balcon devient un mini refuge de fin de journée 😊



☀️ Sur une terrasse

Même quelques plantes en pot apportent immédiatement plus de fraîcheur et de vie. Vous pouvez associer :

- fleurs mellifères,
- lavande,
- tomates cerises,
- ou jardinières colorées

🌸 Les insectes pollinisateurs vous remercieront aussi !



🪟 Sur un rebord de fenêtre



Un simple coin de fenêtre peut accueillir :

- une plante dépolluante,
- quelques succulentes,
- un petit vase de fleurs séchées,
- ou un mini pot de menthe fraîche.

✨ Quelques touches végétales suffisent parfois à apporter une sensation de calme et de nature à l'intérieur.

🕯️ Créer une ambiance douce

Quelques détails peuvent rendre l'espace encore plus agréable : lanternes • bougies • panier en osier • arrosoir vintage • ou petite table récup'.

☀️ L'idée n'est pas la perfection... mais un endroit où l'on se sent bien.



🌿 LE RÉFLEXE NATURE

MÊME UN TOUT PETIT ESPACE PEUT DEVENIR UN REFUGE VIVANT, APAISANT ET INSPIRANT 😊



RECETTES D'ÉTÉ



3 IDÉES FRAÎCHES & FACILES

L'été invite à cuisiner plus simplement : des produits de saison, quelques herbes fraîches, un filet d'huile d'olive... et beaucoup de convivialité ☀️
Voici trois idées gourmandes, colorées et faciles à préparer pour profiter pleinement des beaux jours 🌿

🍅 La tarte rustique d'été

Tomates, courgettes, oignons rouges ou fromage frais...

Les tartes rustiques sont parfaites pour cuisiner les légumes d'été sans complication.

✨ Leur charme ? Une pâte simplement repliée à la main pour un résultat aussi joli que gourmand. À savourer : tiède • froide • thym • en pique-nique • ou lors d'un dîner en terrasse.



🥒 La salade fraîche & colorée

Concombre, melon, feta, tomates cerises, herbes fraîches ou fruits d'été...

L'été est la saison idéale pour composer des salades généreuses et pleines de fraîcheur.

☀️ Ajoutez : • quelques graines • des fleurs comestibles • ou une vinaigrette maison parfumée.

Chaque salade devient une petite assiette de soleil 😊

🍋 Le vinaigre parfumé maison

Quelques herbes fraîches, des fleurs comestibles ou des zestes d'agrumes suffisent pour créer un délicieux vinaigre parfumé.


À utiliser pour : • relever une salade • parfumer des légumes grillés • apporter une touche estivale aux marinades.

✨ Une jolie façon de prolonger les saveurs de l'été.



🌿 LE RÉFLEXE CUISINE D'ÉTÉ

EN ÉTÉ, LES RECETTES LES PLUS SIMPLES SONT SOUVENT CELLES QUI METTENT LE MIEUX EN VALEUR LES PRODUITS DE SAISON 😊



🍅 **La recette ensoleillée
du cahier**

**Tarte rustique tomates,
courgettes, ail confit & feta**

*Une recette estivale imaginée par
Sarah Meyer Mangold 🌿*

Tomates bien mûres, courgettes
fondantes, feta, ail confit et pâte
rustique...

Cette tarte pleine de soleil accompagne
aussi bien :

- un déjeuner en terrasse,
- un pique-nique d'été,
- ou un dîner léger avec une salade
fraîche.

🌟 **Ce qu'on aime :**

- les légumes de saison,
- l'esprit cuisine simple & conviviale,
- et le charme rustique qui sent bon
l'été.

🌞 **À savourer tiède avec :**

- quelques feuilles de basilic,
- une salade croquante,
- ou une infusion glacée maison.

RETROUVEZ LA RECETTE COMPLÈTE SUR ECOLOPROMO



LES BOISSONS D'ÉTÉ VERSION NATURELLE

Quand les températures grimpent, rien de plus agréable qu'une boisson fraîche, parfumée et préparée simplement à la maison ☀️

Quelques fruits, des herbes fraîches, une infusion ou quelques glaçons suffisent souvent à créer de délicieuses boissons estivales 🌿

Voici trois idées naturelles à savourer tout l'été 😊



Le mocktail de l'été

🌿 Quelques idées à tester :

- pêche & romarin
- fraise & basilic
- citron & menthe
- framboise & hibiscus

✨ Mélangez :

- fruits frais,
- eau pétillante,
- glaçons,
- herbes aromatiques,
- ou infusion glacée.

☀️ Une jolie façon de créer des boissons festives, naturelles et rafraîchissantes tout l'été.



LE RÉFLEXE FRAÎCHEUR

QUELQUES FRUITS, QUELQUES HERBES, BEAUCOUP DE GLAÇONS...
ET L'ÉTÉ S'INVITE IMMÉDIATEMENT DANS LE VERRE 😊

🌸 Les infusions glacées fleuries

hibiscus • lavande • verveine • rose

✨ À laisser infuser puis refroidir avec :

- quelques glaçons,
- des fruits frais,
- ou quelques feuilles de menthe.

☀️ Délicieuses au coucher du soleil ou lors des journées très chaudes.



🍊 Les eaux fraîches parfumées

concombre • citron • pêche • basilic • thym citron

🌿 Quelques heures au frais suffisent pour créer une boisson légère et naturellement parfumée.

🌸 Infusion glacée hibiscus & pêche

Faites infuser : hibiscus, verveine, quelques morceaux de pêche.

Laissez refroidir puis ajoutez :

glaçons, rondelles d'orange, feuilles de menthe.

🌿 Une boisson florale, fruitée et ultra rafraîchissante.



🍓 Mini recette fraîcheur

Mocktail fraise • basilic • citron vert

quelques fraises fraîches,
2 feuilles de basilic,
le jus d'un demi citron vert,
quelques glaçons,
puis complétez avec de l'eau
pétillante.

✨ Mélangez délicatement et dégustez bien frais au soleil ☀️





PRODUITS COUPS DE CŒUR



LES ÉPICES QUI RÉVEILLEN LES RECETTES D'ÉTÉ

Curcuma lumineux, paprika fumé et cannelle parfumée...
Trois épices bio & équitables pour apporter soleil et caractère aux
recettes estivales 🌿



Paprika fumé

Curcuma

Cannelle



LES THÉS GLACÉS QUI SENTENT L'ÉTÉ

Matcha citron, hibiscus menthe, rooibos citron ou maté ultra frais...
Des boissons bio et rafraîchissantes pour savourer
l'été naturellement 🌿



- ① Hibiscus Menthe
- ② Carafe en verre
- ③ Matcha Citron Vert
- ④ Maté Menthe
- ⑤ Rooibos Citron



LES FRUITS D'ÉTÉ QU'ON ADORE GRIGNOTER

Framboises, fraises sauvages et papaye ensoleillée...
Trois douceurs fruitées bio pour apporter couleur, gourmandise et
vitalité aux pauses d'été 🌿



Fraise sauvage

Framboise

Papaye Red Solo



L'APÉRO VEGGIE & GOURMAND DE L'ÉTÉ

Tartinables végétaux, bouchées gourmandes et saveurs estivales...
Une box apéro bio & conviviale parfaite pour
les soirées d'été entre amis 🌿

La Box « Apéro » comprend

- 1 From'Jamy Origan Tomate,
- 1 Bûchette Ail Noir,
- 1 Sojami à Tartiner Poivre 5 Baies,
- 1 Mayomi.



LES ALLIÉS LÉGÈRETÉ DE L'ÉTÉ

Plantes, actifs naturels et solutions bien-être...
Des formules pensées pour accompagner l'été avec équilibre et douceur 😊



Vigne rouge,
fragon
marc de raisin



Maté, noix de cola
chicorée



Guarana, thé vert
café vert, reine des prés



LE CHANVRE S'INVITE EN CUISINE

Graines, huile et farine de chanvre...
Des ingrédients bio riches et polyvalents pour enrichir simplement
les recettes du quotidien 🌱



LES ALLIÉS VITALITÉ DE L'ÉTÉ

Curcuma & actifs naturels...
Des solutions bien-être pour profiter pleinement des beaux jours 🌱



🌿 Et si l'été continuait encore un peu avec nous...

Recettes anti-gaspi, inspirations bien-être, DIY récup', idées jardin et découvertes bio & écologiques...

Chaque semaine, Lumizen by Ecolopromo partage de nouvelles idées simples, positives et accessibles pour prendre soin de soi... et de la planète ☀️

✉️ Rejoignez gratuitement la newsletter Ecolopromo et recevez :

- 🌸 des contenus exclusifs
- 🍋 des astuces de saison
- 🌿 des recettes naturelles & anti-gaspi
- 📁 des découvertes bio & des offres partenaires
- 📖 les prochains P'tits Cahiers Lumizen

➡️ Inscription gratuite sur www.ecolopromo.fr

Merci d'avoir partagé ce petit bout d'été avec nous ❤️

Lumizen by Ecolopromo
L'écologie vivante & accessible

www.ecolopromo.fr