

# Recettes de peintures végétales: exemples

## Le vert des orties:

1 botte d'orties (feuilles et tiges)

1 tasse d'eau

- Coupez les orties en petits morceaux.
- Mettez dans une petite casserole en ajoutant une tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 30mn.
- Versez le contenu dans une passoire et récoltez le jus; puis écrasez ce qui reste des orties à l'aide d'un torchon, une fois le jus refroidi.



## Le jaune des pelures d'oignons

3-4 tasses de pelures d'oignon séchées

1 tasse d'eau

- Versez le tout dans une Casserole. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 20mn.
- Versez le contenu dans une passoire et récoltez le jus; puis écrasez ce qui reste des pelures avec une grosse Cuillère.



## Le rose des betteraves rouges

1 betterave rouge fraîche (de qualité)

1 Cuillère à soupe d'eau

- Râpez la betterave très finement
- Posez un vieux torchon au-dessus d'un récipient, et placez la betterave râpée dessus.
- Versez une cuillère à soupe d'eau sur la betterave râpée et fermez le torchon. Pressez soigneusement jusqu'à la dernière goutte.



## Le brun du brou de noix

1/2 tasse de lanières de brou de noix séchées

2 grandes tasses d'eau

- Versez le tout dans une Casserole. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 30mn.
- Versez le contenu dans une passoire et récoltez le jus; puis écrasez ce qui reste du brou avec une grosse Cuillère.

