



La peau de banane : 10 astuces zéro déchet

Description

[vc_row][vc_column][vc_column_text]Le saviez-vous ? Il n'est plus nécessaire de systématiquement jeter la peau de banane une fois le fruit mangé. C'est un « résidu » qui n'en n'est pas vraiment un... Elle a de très nombreuses vertus et bénéfiques. Elle peut être utilisée en cuisine, au jardin, pour nettoyer ou encore pour prendre soin de soi ! C'est un vrai programme anti-gaspi que je vous propose aujourd'hui. Mais alors, comment et où l'utiliser?[vc_column_text][vc_single_image image= »3859? img_size= »large » alignment= »center » style= »vc_box_rounded »][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Cuisiner la peau de banane

Saviez-vous que la peau de banane peut se manger ? Eh oui ! Elle est excellente ajoutée à des muffins par exemple. Avant de l'utiliser, il vous suffit de la faire bouillir une dizaine de minutes. Cela la rendra plus tendre. Vous pouvez ensuite l'ajouter coupée en lamelles à votre pâte à gâteau ou dans des jus de fruits maison.

Des bienfaits pour les plantes

Elle peut aussi être utilisée sur les plantes vertes de nombreuses façons. D'abord, c'est un excellent engrais naturel, car elle est riche en nutriments, et contient notamment du potassium. Laissez-la tremper dans de l'eau à température ambiante pendant 24 à 48 heures environ. Arrosez ensuite vos plantes avec cette eau, elles profiteront de tous les bienfaits de la banane.

Sinon, vous pouvez aussi couper la peau en petits morceaux et les éparpiller dans la terre de votre jardin. Les nutriments se transmettront à la terre et cela a aussi un effet anti-mouches ! C'est également un très bon élément à ajouter dans votre compost, qui, si utilisé sur vos fleurs, ravivera leurs couleurs.

Enfin, vous pouvez simplement utiliser l'intérieur de la peau de banane pour nettoyer, dépeussier et faire briller les feuilles de vos plantes. Passez-la délicatement sur chaque feuille, et le tour est joué.

Nettoyer avec la peau de banane

Frottez l'intérieur de la peau de banane pour nettoyer et faire briller vos couverts ou bijoux en argent. Vous pouvez aussi vous en servir sur le cuir, cela le nourrit, lui rend son éclat et ravive les couleurs. Frottez la surface à nettoyer avec l'intérieur de la peau, laissez poser quelques minutes puis passez un chiffon doux sec.

En soin de la peau

La banane est une grande source de nutriments très bénéfiques pour la peau et les cheveux. Elle a même des vertus anti-rides ! Il existe de très nombreuses recettes de masques ou d'exfoliants à préparer avec la peau de banane. Voici deux recettes très faciles à préparer:

- saupoudrez l'intérieur de la peau de banane avec du sucre, et frottez-la délicatement sur la peau (sur les zones à gommer). Rincez ensuite avec de l'eau.
- pour hydrater vos cheveux, mixez la peau d'une banane avec un peu d'eau. Etalez le mélange sur les cheveux, des racines aux pointes et laissez poser une vingtaine de minutes. Procédez ensuite à votre shampoing, comme d'habitude.

On lui attribue aussi un effet blanchisseur pour les dents. Elle permettrait de réduire les taches de thé et de café. Il suffirait dans ce cas de se frotter les dents avec l'intérieur de la peau d'une banane pendant 1 à 2 minutes, puis de procéder au brossage des dents.

Pour terminer, elle est aussi très bonne en infusion ! Elle a dans ce cas des effets calmants et aide à l'endormissement. Il suffit de laisser infuser la peau d'une demi-banane pendant 10 minutes. Ajoutez-y du gingembre et du miel, qui donneront un très bon goût.

Voilà, je crois que maintenant, vous n'allez plus regarder la peau des bananes de la même manière. Tirez-en un maximum d'avantages et ne la jetez plus simplement à la poubelle. Faites-en de même avec le marc de café. Lisez l'article sur [Marc de café : 10 façons de l'utiliser](#)

content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][vc_column_text]

Pour lire plus de trucs et astuces

[vc_column_text][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none » grid_id= »vc_gid:1616949378197-33c9d0e9-46ad-5? taxonomies= »111? filter_source= »category »][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Trucs et astuces
2. Zéro déchet

POST TAG

1. beauté
2. éco-responsable
3. entretien

Categorie

1. Trucs et astuces
2. Zéro déchet

Tags

1. beauté
2. éco-responsable
3. entretien

date créée

28/03/2021

Auteur

admin

default watermark