

**\* INTRODUCTION ..... 6**

**\* AUTOMNE**

**Cocooner, retrouver l'intérieur  
de la maison, s'imprégner  
de couleurs éclatantes ..... 9**

Mobile nature.....	10
Tasses d'automne et nectar de pomme.....	12
Coussin lavande.....	14
Barres de céréales maison.....	16
Petite vannerie sauvage.....	18
Pâte à modeler maison.....	20
Balade en bocal.....	22
Presse-feuilles.....	24
Lampes à huile nature.....	26
Cheval de bois.....	28
Pâte à tartiner maison.....	30
Yaourts sans yaourtière.....	32

**\* HIVER**

**Observer, nourrir la nature,  
se protéger du froid ..... 35**

Tisane anti-rhume.....	36
Étoiles de branches.....	38
Galets glacés.....	40
Baume anti-froid.....	42
Graines germées.....	44
Choco-ruits.....	46
Couronnes de bouleau.....	48
Bougeoirs de glace.....	50
Mangeoires en coques d'oranges et de pommes.....	52
Moufles feutrées.....	54
Calendrier de l'aveat.....	56
Dînette récup'.....	58

**\* PRINTEMPS**

**Contempler, goûter le réveil de la nature .. 61**

Gelée de pissenlit.....	62
Crayon sureau.....	64
Pancakes d'acacia.....	66
Limonade de tilleul.....	68
Boutons de bois.....	70
Sirop de sapin ou d'épicéa.....	72
Rouleaux de printemps champêtres.....	74
Tisane froide de fleurs de sureau noir.....	76
Flans à la reine des prés.....	78
Flèches polynésiennes.....	80
Kazoo sureau.....	82
Échasses récup'.....	84

**\* ÉTÉ**

**Vivre dehors, ressentir l'espace..... 87**

Colliers gourmands.....	88
Cartes nature.....	90
Choco-fleurs.....	92
Sablés aux pétales de souci.....	94
Drôle de récolte.....	96
Gelée fleurie.....	98
Huile de millepertuis.....	100
Plat glacé.....	102
Couronnes et bijoux nature.....	104
Salade de fleurs.....	106
Papier recyclé.....	108
Spray anti-moustiques.....	111

**\* ANNEXES..... 113**

Index des activités par types.....	114
Mes indispensables.....	115
Conseils de récolte.....	116
Calendrier des récoltes sauvages et potagères.....	117
Bibliographie / inspireurs.....	118
Remerciements.....	118