

BOUILLOTTE SECHE

FOURNITURES :

- Machine à coudre (ciseaux, fil, un mètre ou une règle, épingles)
- Tissu en coton imprimé ou uni (plutôt une couleur foncée). Les tissus peuvent être achetés mais l'idée de chercher dans son armoire une chemise oubliée en coton et découper les morceaux nécessaires est plus écologique
- Suivant la taille de la bouillotte souhaitée entre 250 grammes et 500 grammes de graines de lin ou grains de blé, épeautre, noyaux de cerises (Facilement trouvable en jardinerie pour la plupart : le moins couteux étant les graines de lin).

CONFECTION :

- Découpez deux morceaux de tissu de taille identique (la taille la plus classique étant 25 centimètres de long sur 20 centimètres de large) le choix de la taille reste à votre convenance, suivant l'utilisation de votre bouillotte.
- Placez les deux morceaux de tissu endroit contre endroit
- Coudre les deux morceaux de tissu à environ 1 centimètre du bord en laissant une ouverture d'environ 5 centimètres afin de pouvoir retourner votre ouvrage sur l'endroit.
- Repassez le tout bien à plat.
- Remplir à l'aide d'un entonnoir (ou d'une bouteille en plastique découpée ou feuille pliée en forme de cône)
- Refermez soigneusement l'ouverture de 5 centimètres afin que les graines ne puissent pas s'échapper.



Votre bouillotte est terminée !!!

2 ou 3 minutes au four micro-onde suivant sa puissance et voilà de quoi se réchauffer ou soulager les petits bobos