

Sommaire

Introduction 5

Chapitre 1

Les ingrédients et les bons gestes 11

Chapitre 2

Lexique des ingrédients 30

Chapitre 3

Bien choisir vos ustensiles 60

RECETTES

Chapitre 4

Vous protéger et vous soigner 70

Chapitre 5

Protéger et traiter vos animaux 121

Chapitre 6

Protéger et traiter votre maison 148
