

Comme une petite envie

le tutoriel de la bouillotte sèche



Plus d'infos :

le blog : commeunepetiteenvie.com

la page facebook : <https://www.facebook.com/commeunepetiteenvie/>

contact : commeunepetiteenvie@gmail.com

Avant de démarrer le tuto, quelques mots sur la bouillotte :

En été comme en hiver, en version chaude (1min30 au micro-ondes) ou en version froide (quelques heures au congélateur), la bouillotte sèche peut être utilisée juste pour le confort ou pour soigner des maux.

Elle est également un cadeau toujours très apprécié.

De quoi s'agit-il ?

C'est tout simplement une bouillotte remplie de graines.

Plusieurs choix s'offrent à vous. Personnellement, j'utilise des graines de lin, de blé, d'orge, d'épeautre mais on peut aussi la garnir de riz ou de noyaux de cerises.

Le + : vous pouvez en confectionner de toutes les tailles en fonction de l'endroit à soulager.

Le nécessaire :

Le tuto que je vous propose correspondant à une bouillotte finie de 11 cm de largeur sur 25 cm de longueur. Les marges de couture sont comprises.

- 1 pièce de coton ou lin de 24 x 27 cm pour la bouillotte sèche
- 1 pièce de tissu de votre choix (coton, polaire ou autre) 35 x 30 cm pour la housse
- le matériel de couture
- 1 sachet de graines de votre choix (500 grs)

Temps requis : 30-40 minutes

Niveau : débutant

Confection de la bouillotte

- Pliez en deux, endroit contre endroit, votre pièce de tissu sur la largeur. Vous obtenez ainsi un rectangle de 12 cm sur 27cm de long
- Piquez au point droit les 3 côtés, à environ 1cm du bord et laissez une ouverture pour retourner votre ouvrage



- Dégarnissez les 3 angles et retournez votre ouvrage
- Pour une plus jolie finition, surpiquez le côté opposé à l'ouverture



- A l'aide d'un entonnoir, remplissez la bouillotte de votre garniture
- En rabattant l'excès de tissu de l'ouverture à l'intérieur, surpiquez à 0,5cm du bord

Votre bouillotte sèche est terminée !



Confection de la housse

- Faire un ourlet simple sur chaque largeur
- Comme pour une taie d'oreiller, pliez en 3 votre pièce de tissus endroit contre endroit. Le rabat qui se trouvera à l'intérieur de la housse (lorsque vous retournerez la housse) doit se trouver à l'extérieur de la couture comme sur la photo dessous.
- Piquez au point droit chacun des côtés et retournez votre housse.



Toutes mes excuses pour la photo, j'avais oublié de photographier cette étape

Et voilà, une bouillotte et sa housse prêtes à l'emploi !

