Soleils d'Hiver

Trucs et astuces d'Angevins pour passer de belles fêtes

+ éco-responsables

angers.fr

Angers

Préambule

Transition écologique, le temps est à l'action à Angers … et les fêtes de fin d'année sont une belle occasion pour commencer à réfléchir et à agir autrement ! L'enjeu est que chacun participe à limiter individuellement et collectivement les émissions de gaz à effet de serre, pour garantir notre qualité de vie sur Terre.

La Maison de l'environnement se mobilise pour vous donner trucs et astuces, avec la participation d'Angevins et d'Angevines qui ont déjà passé le cap. En effet, célébrer les fêtes de fin d'année de manière plus responsable, c'est possible si on prend le temps de réfléchir à ce qu'on fait depuis des années par habitude.

Laissez parler votre créativité :

* creusez-vous la tête pour offrir des cadeaux sympas, écoresponsables et utiles,
* imaginez le repas de fête sain et goûteux, qui fera le bonheur de tous vos convives,
* faites le bonheur des enfants avec des jouets nature sans plastique,
* revenez à l'essentiel en faisant vous-même votre repas, votre déco, vos cadeaux, vos emballages,
* organisez-vous pour éviter le gaspillage et gérer vos déchets …

Autant de petits et grands gestes qui vont donner à ces fêtes une nouvelle saveur ! Il ne s'agit pas de cocher toutes les cases à tout prix, mais d'explorer d'autres manières de faire et de fêter.

Ouvrez grand les yeux et joyeuses fêtes !

Sommaire

Avant les fêtes 4

1. Le choix du sapin 4

2. Décoration et calendrier de l'avent zéro déchet 5

Déco de fête 5

Une guirlande d'oranges séchées avec Aurélie de la Paf Mobile : 5

Des décorations en argile à suspendre avec Florine de l'Atelier Ricochet : 6

Une table de fête avec Lora Bligny : 6

Décorations en carton upcyclées avec Céline d'Atelier C. : 7

Décorer ses vitres au Blanc de Meudon avec Caroline de Cocycler : 7

Et les guirlandes électriques ? 8

Calendrier de l'Avent 8

3. Les cadeaux 10

Recette des sels de bain de l'Atelier Ricochet : 11

Recette du baume à lèvres de l'Atelier Ricochet : 12

Galets à histoire avec Caroline de Cocycler : 12

Morpion upcyclé avec Caroline de Cocycler : 12

Recette du granola épicé de Colette Pâtisseries : 13

Emballer dans un furoshiki avec Lucile des Cotons de Luce : 14

Pendant les fêtes 15

1. Se faire beau pour les fêtes 15

2. Un repas de Noël pour tous les goûts 16

Recette du Pétillant au miel par Amélie de L'Appel du Végétal :..... 18

Recette des champignons farcis au pain d'épices par Karine de Miam Nutrition :... 19

Recette du velouté patate douce, poire et panais de Mathilde de BloomFit :..... 19

Recette de la tartinade de fêtes façon houmous de Maison Watson :..... 20

Recette du Parmentier de fêtes avec Florine de l'Atelier Ricochet :..... 20

Recette du carrot cake aux amandes par Karine de Miam Nutrition : 21

Et après les fêtes ?..... 22

1. Les cadeaux dont on ne veut pas 22

2. Que fait-on du sapin ? 22

3. Et bonne année grand-mère ! 23

Cartes de vœux à l'encre végétale avec Julie de Coquelicots et Papillons :..... 23

Conclusion 24

Avant les fêtes

1. Le choix du sapin

S'il y a bien un symbole de Noël qui fait consensus, c'est le sapin. Chaque année, ce sont plus de 6 millions de sapins en France qui sont vendus pour la seule période des fêtes de fin d'année (source Planetoscope). Pourtant, une question reste épineuse : entre un sapin naturel ou artificiel, lequel est le plus intéressant ?

On a longtemps entendu dire qu'un sapin artificiel était plus durable car une fois qu'on l'a, on le garde, et on ne doit pas cultiver, couper, transporter puis jeter un sapin chaque année. La logique est bonne mais, dans les faits, de par sa fabrication lointaine et le fait qu'il soit en plastique, il faudrait conserver son sapin synthétique entre 8 et 20 ans pour que son impact soit moins important que celui d'un sapin naturel (source : Ecoconso). Cela dit, ce n'est pas infaisable et, encore mieux, vous pouvez acheter un sapin artificiel d'occasion afin de minimiser son coût carbone ! Attention également à son impact sur la santé : les peintures et colles utilisées peuvent dégager des composants volatiles nocifs pour l'homme.

Le sapin naturel reste donc, à priori, la solution la plus saine et la moins polluante. Pour acheter un sapin naturel qui soit le plus écologique possible, on privilégie une production locale : en Anjou, le pépiniériste "Sapin d'Anjou" cultive ses sapins dans les Mauges. Vous pouvez également vous fier au label "Agriculture Biologique" qui garantit une culture de sapins faite selon un cahier des charges respectueux de la nature.

Vous pouvez aussi opter pour un sapin "alternatif" à fabriquer vous-même ! Avec un peu de récup' et d'huile de coude, on arrive à de très jolis résultats.

Voici quelques exemples pour vous inspirer :

© Caroline Coussin

© Caroline Coussin

© Caroline Coussin

© L'Etabli

2. Décoration et calendrier de l'avent zéro déchet

Déco de fête

Décorer son intérieur au moment des fêtes est un moment de partage important en famille. Et si vous ajoutiez des petites touches de fait-maison à votre déco ?

Une guirlande d'oranges séchées avec Aurélie de la Paf Mobile :

Idéal pour utiliser des oranges abîmées ou que vous ne consommerez pas !

© Aurélie Pigeon

1. Coupez les oranges en rondelles de 1 cm.
2. Placez-les au four à 100°C sur une plaque de cuisson ou du papier sulfurisé.
3. Laissez au four 3h, en retournant les tranches d'oranges à mi-cuisson, et laissez refroidir. Encore mieux : utilisez la chaleur résiduelle du four après avoir cuit un gâteau pour éviter d'allumer le four juste pour sécher vos oranges !
4. À l'aide d'une aiguille et d'une ficelle de lin, percez la chair de l'orange au plus proche de la peau et faire un double nœud à chaque rondelle. Vous pouvez également intégrer de l'anis étoilé, des petites pommes de pin, des bâtons de cannelle ou des rondelles de bois percées.

Des décorations en argile à suspendre avec Florine de l'Atelier Ricochet :

© Florine De Bie

1. Mélangez dans une casserole 2 verres de bicarbonate de soude, 1 verre de fécule de maïs et 1 verre d'eau.
2. Faites chauffer à feu très doux tout en remuant, la pâte va s'épaissir jusqu'à se décoller des parois de la casserole.
3. Déposez la pâte sur le plan de travail et malaxez-la quand elle a un peu refroidi.
4. Étalez la pâte et découpez des formes à l'aide d'emporte-pièces. Vous pouvez créer des motifs à l'aide de feuilles, de dentelles, ou les peindre une fois sèches !
5. Faites un trou pour passer un fil afin de suspendre vos créations.

Une table de fête avec Lora Bligny :

Pour décorer votre table, pas besoin de dépenser une fortune : allez glaner dans la nature des éléments que vous pourrez intégrer à votre décoration : attention à prendre seulement ce dont vous avez besoin et à conserver les éléments quand c'est possible pour les prochaines fêtes. Pensez aux ressourceries pour chiner de jolies pièces et osez la vaisselle dépareillée pour un esprit bohème !

© Lora Bligny

Décorations en carton upcyclées avec Céline d'Atelier C. :

© Céline Delanoë

1. Découpez une étoile dans un carton récupéré dans vos emballages.
2. Recouvrez d'un papier coloré (reste de papier peint, papier cadeau, chute de tissu...).
3. Découpez des fines baguettes dans du carton ondulé de récupération et collez-les sur les contours de l'étoile.
4. Ajoutez un petit bout de laine pour suspendre votre étoile ! Et voilà une petite déco simple, 100% récup à 0 €.

Décorer ses vitres au Blanc de Meudon avec Caroline de Cocycler :

© Caroline Coussin

1. Dans un petit bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'argile blanche et 1 cuillère à soupe d'eau pour former une peinture très épaisse.
2. Prenez un pinceau et laissez libre court à votre créativité !
3. Après les fêtes, retirez au chiffon humide (et en plus, ça lave les vitres !).

Et les guirlandes électriques ?

Les guirlandes lumineuses de Noël consomment de l'électricité, c'est indéniable. Pour autant, sans aller jusqu'à s'en passer, voici quelques astuces pour réduire la facture :

* Privilégiez les guirlandes led, qui permettent de vraiment réduire la consommation énergétique. C'est le choix qu'a fait la ville d'Angers pour les illuminations de Noël. En 17 ans, elle a divisé sa consommation électrique par 14 pour arriver en 2020 à 10 MWH, soit l'équivalent de la consommation d'une maison de 70 m^2, en tout électrique sur un an.
* Certaines guirlandes se rechargent naturellement grâce à un mini panneau solaire : pratique pour les guirlandes d'extérieur !
* Réfléchissez à la nécessité d'illuminer votre maison toute la nuit même quand tout le monde dort !

Calendrier de l'Avent

Les calendriers de l'Avent permettent aux enfants (et aux grands !) de patienter avant Noël ... Leur version traditionnelle est pourtant source de nombreux déchets, entre l'emballage et les petites babioles qui, une fois le Père Noël passé, n'intéresseront plus tant que ça les enfants... Et si cette année on passait à un calendrier de l'Avent plus respectueux de la planète et bien plus original ?

Vous pouvez acheter un calendrier de l'Avent perpétuel qui servira d'une année sur l'autre, ou vous pouvez aussi le fabriquer vous-même à partir d'objets de récupération : rouleaux de papier toilettes décorés, pochons en tissu, petits sachets en kraft suspendus à une branche... internet regorge de tutoriels !

Voici quelques idées pour remplir votre calendrier de l'Avent fait-maison :

* Planifiez de bons moments en famille : faire le marché de Noël de votre ville, une balade en forêt, préparer une recette de Noël ensemble, regarder un film de Noël, aller en ville regarder les illuminations... profitez de ce temps festif pour faire une pause et profiter de vos proches !

* Achetez des chocolats et confiseries en vrac auprès des nombreuses boutiques que la ville d'Angers recense : L'Epicerie 2 Pauline, P'tits Poids Carottes, Day by Day ou encore Madame Chocolat qui travaille avec des chocolatiers de la région.

* Remplacez les babioles en plastique par des cadeaux plus durables : un livre d'histoires de Noël dont on lit un conte chaque soir, un puzzle dont on ajoute une nouvelle pièce chaque jour...
  Et vous pouvez bien sûr mixer toutes ces idées !

© Tatyana Soares

© Andrei Yarashevich

© Maria Symchych

3. Les cadeaux

Les cadeaux sont indissociables de l'esprit de Noël, tant on prend plaisir à les offrir à ses proches autant qu'à en recevoir. Cependant, ils peuvent être une source de stress, voire de privation les mois précédents Noël tant il convient de "marquer le coup". La plus grande part du budget cadeaux des foyers va aux enfants, qui reçoivent en moyenne 6 à 8 cadeaux chacun. Au-delà de réfléchir à mieux choisir ses cadeaux en termes d'impact, il est important de songer à réduire le nombre de cadeaux que l'on fait et que l'on reçoit.

Voici quelques astuces pour renouer avec le plaisir d'offrir des cadeaux :

* Faites des listes... et canalisez celles des enfants ! Avec l'idée d'un personnage magique qui amène des cadeaux sans limite partout dans le monde, difficile de demander aux enfants d'être raisonnables c'est vrai ! Fixez des limites (en nombre de demandes, ou en valeur pour les plus grands). Demandez aussi à vos proches ce qui leur ferait plaisir, pour être sûr de viser juste ! Vous avez l'impression que cela casse un peu la spontanéité et la magie de Noël ? Jouez au Secret Santa avec vos proches : chacun tirera au sort secrètement un membre de la famille et ne devra faire de cadeau qu'à cette personne. De quoi garder un peu de mystère jusqu'au réveillon tout en limitant le nombre de cadeaux échangés.

* Pensez aux cadeaux immatériels comme les places de concert, de cinéma, les sorties nature, les ateliers d'initiation (à la couture, à la cuisine, au DIY...), une invitation dans un très bon restaurant... Faites vivre des commerces et des artisans locaux en optant pour des achats auprès de boutiques ou de créateurs indépendants ! C'est l'assurance de trouver un cadeau unique.

* Pour répondre aux souhaits de vos proches, osez l'achat d'occasion s'ils y sont réceptifs. N'hésitez pas non plus à signaler que vous êtes ouvert aux achats d'occasion pour les cadeaux qu'on pourrait vous faire à vous ou à vos enfants. A côté des traditionnels sites de vente entre particuliers, vous pouvez dénicher des trésors dans les ressourceries (Emmaüs, Ressourcerie des biscottes, ...) de la région. La seconde main s'inscrit à 100% dans une démarche éco-responsable et les gens y sont de plus en plus ouverts ! Osez !

* Mettez tout votre coeur dans vos cadeaux : créez-les de vos mains ! Mettez en valeur vos talents : nous vous avons sélectionné quelques idées cadeaux simplissimes à fabriquer, vous pouvez même les réaliser avec les enfants. D'expérience, ce sont les cadeaux qui touchent le plus celui qui le reçoit.

Recette des sels de bain de l'Atelier Ricochet :

1. Dans un saladier, versez 1 verre de bicarbonate de soude, 1 verre de gros sel (ou de sel d'Epsom ou de sel de l'Himalaya) et 1 verre de farine de coco.
2. Mélangez, et versez dans un pot que vous décorerez avant de l'offrir.
3. Pour l'utiliser, versez une cuillère à soupe de ces sels de bain directement dans la baignoire !

© Florine De Bie

Recette du baume à lèvres de l'Atelier Ricochet :

1. Pesez dans un bol 4g de beurre de karité, 4g d'huile d'abricot, 1g de cire d'abeille, et 1g de miel.
2. Faites fondre au bain-marie.
3. Quand tout est fondu, versez dans un petit pot propre et désinfecté ou un ancien tube de baume à lèvres nettoyé.

© Florine De Bie

Galets à histoire avec Caroline de Cocycler :

© Caroline Coussin

1. Après avoir ramassé des galets, décorez-les avec des feutres spécial verre et métal ou indélébiles. Trouvez les motifs des dessins en famille.
2. Placez le tout dans un joli pochon pour l'offrir.
3. Pour jouer : piochez 3 galets et imaginez une histoire avec les éléments dessinés sur les galets.

Morpion upcyclé avec Caroline de Cocycler :

1 pochon + 1 carton + 2 feutres = 1 morpion à emporter partout.

© Caroline Coussin

1. Tracez des lignes sur le pochon.
2. Découpez 10 petits ronds de cartons qui rentrent dans les cases.
3. Décorez-en 5 avec un motif et 5 autres avec un second motif.

Recette du granola épicé de Colette Pâtisseries :

Ingrédients pour un pot :

Flocons d'avoine : 50g - graines de tournesol : 10g - noix : 10g - noisettes : 10g - 1 pincée de 4 épices

huile de tournesol : 10g - miel : 15g

© Sarah Lagorre

1. Préchauffez votre four à 160°C.
2. Faites fondre dans une casserole le miel et l'huile de tournesol.
3. Mélangez le reste des ingrédients dans un saladier et ajoutez l'huile de tournesol fondue et le miel. Bien mélanger le tout pour mettre au four.
4. Versez dans un plat allant au four et faites cuire jusqu'à ce que ce soit doré (entre 15 et 20 minutes). Hmm, ça sent bon !
5. Une fois refroidie, versez la préparation dans un pot en verre.

Et les emballages alors ?

Symboles de l'éphémère par excellence, jetés aussitôt après le cadeau ouvert, ils sont pourtant hyper faciles à remplacer ! De nombreux papiers cadeaux traditionnels ne sont même pas recyclables, c'est donc un geste simple pour éviter le gaspillage inutile. On adopte la technique du furoshiki, qui consiste à emballer son présent dans un tissu. Celui-ci est récupéré par la personne qui a offert le cadeau pour être réutilisé, ou peut aussi être offert pour servir de foulard par exemple !

Emballer dans un furoshiki avec Lucile des Cotons de Luce :

1

2

3

4

5

6

© Lucile Bourguignon

Vous pouvez aussi songer à la récup' en trouvant de quoi emballer vos cadeaux au naturel : boîtes en carton à recouvrir d'un joli papier, rubans récupérés et agrémentés de matériaux glanés avec modération dans la nature tels que des pommes de pin, des branches de sapins ou des tiges d'arbustes... Soyez créatifs !

Pendant les fêtes

1. Se faire beau pour les fêtes

L'un des charmes des fêtes de fin d'année repose aussi sur l'importance que tout le monde met à se pomponner. Pour autant, acheter une tenue de fête qui ne sert qu'une fois dans l'année, est-ce bien raisonnable ? L'industrie de la mode est l'une des plus polluantes qui existe.

Voici quelques alternatives pour être les plus beaux le soir du réveillon sans participer à la pollution liée à la fast fashion :

* "Pimpez" une tenue que vous possédez déjà avec un accessoire festif : une petite robe noire qu'on agrémente de collants à paillettes ou d'une broche un peu tape à l'oeil, et vous voilà parée sans avoir dû acheter une tenue complète !
* Empruntez ou troquez une tenue à l'un de vos proches : si vos placards regorgent de pépites inutilisées, c'est aussi le cas de ceux des autres membres de votre famille ! Glanez accessoires, chaussures ou tenues complètes que vous pouvez emprunter le temps d'un repas.
* Achetez une tenue en seconde main plutôt que neuve : en plus des traditionnelles plateformes de vêtements de seconde main, nous avons la chance de compter à Angers de nombreuses friperies et dépôts-vente où vous pouvez trouver votre bonheur, que ce soit pour les adultes (chez Tianguis, Frip your mind, Qaz, Kiloshop, la Friperie du Tonnerre, Les Petits Maudoux...) ou pour les enfants (Kidiz Truck, Ma Petite Tribu, Comptes de Fées...). C'est une alternative moins risquée qu'un achat d'occasion en ligne qui ne vous irait finalement pas ou qui serait abîmé et qui vous ferait courir en dernière minute vers un achat neuf !
* Dernière bonne idée, louez votre tenue plutôt que de l'acheter ! C'est le concept de la très belle boutique angevine Elizaé qui propose à la location des tenues de fêtes pour toutes.

2. Un repas de Noël pour tous les goûts

Le repas de Noël à la française est souvent signe d'opulence, de nourriture à foison, et de "j'aurais-du-m'arrêter-après-le-troisième-plat"... Un budget conséquent, parfois synonyme de gaspillage alimentaire. Il est pourtant envisageable de passer un bon moment à table sans pour autant consommer 3 repas en 1 !

Voici quelques idées pour un repas de Noël plus éco-responsable :

* Ajustez les quantités pour éviter le gaspillage alimentaire.

  On a tendance à vouloir caser tous les plats de fête lors du repas de Noël. Résultat, on n'a pas encore fini les entrées qu'on pourrait déjà s'arrêter de manger. Prévoyez de plus petites quantités, par exemple, proposez différentes mises en bouche au format apéritif plutôt qu'en entrée complète, ou zappez le fromage !

* Cuisinez local et durable.

  Pour une cuisine de Noël plus responsable, privilégiez les ingrédients locaux et de saison. L'Anjou est riche de nombreuses exploitations agricoles ou viticoles : mettez leurs savoir-faire en avant. De nombreux sites recensent les producteurs locaux qui vendent leurs produits en circuit court (Locavor.fr, Conso-Locale.com...), et vous pourrez retrouver nombre de ces producteurs sur les marchés angevins ou en devenant membre d'une Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne plus connue sous le nom d'AMAP.

* Avez-vous déjà fait vos courses en vrac ?

Les épiceries vrac vous vendent leurs denrées sans emballage afin de limiter l'utilisation de plastique à usage unique ! A Noël, où l'on cuisine parfois des ingrédients un peu inhabituels, aller acheter la juste quantité d'un ingrédient vous permettra d'éviter le gâchis : besoin de 3 gousses de cardamome ? Achetez 3 gousses et pas une de plus ! Angers dispose de plusieurs épiceries vrac (P'tits Poids Carottes, L'Epicerie 2 Pauline, Day by Day, Mademoiselle Vrac, Bocalie...) et des camions à vrac sillonnent la région (Mon Bio Camion, Du local dans l'bocal...) pour vous proposer une offre très complète ! Ayez également le réflexe d'acheter vos produits frais (légumes, crèmerie, viande...) sur les marchés, en emmenant vos sacs et vos boîtes. Retrouvez les bons plans zéro déchet sur le site de l'association Zéro Déchet Angers.

Un repas de fête pour le plaisir de tous les convives. Ces dernières années, les habitudes alimentaires évoluent, nombreuses sont les personnes qui réduisent -ou arrêtent complètement- leur consommation de protéines animales. Le repas de Noël est souvent synonyme d'une grande consommation de viandes et poissons, or, on sait aujourd'hui que leur consommation excessive a un impact non négligeable sur l'environnement. C'est l'occasion de tester de nouvelles saveurs et de proposer aux végétariens de manger autre chose que les accompagnements !

À Angers, l'épicerie Prends en de la graine propose des produits 100% végétaux : si vous ne vous sentez pas de cuisiner des recettes végétariennes ou végétaliennes, vous pourrez y trouver une offre très large de produits adaptés à tous les régimes alimentaires... et vous pourriez même être surpris de découvrir que les fromages végétaux sont délicieux !

Beaucoup de familles ont un vrai savoir-faire pour mitonner nos plats traditionnels de fêtes. Mais il n'est pas rare de devoir concilier plusieurs modes d'alimentation et le menu peut devenir un casse-tête, dès lors que l'on se met en tête de mitonner un repas qui conviendra à tous nos convives.

Voici quelques suggestions de recettes locales, simples et savoureuses, qui vous permettront de proposer des alternatives aux plats traditionnels :

Recette du Pétillant au miel par Amélie de L'Appel du Végétal :

1 litre d'eau filtrée - 100g de miel - aromates, fruits ou épices pour aromatiser

© Amélie Boursier

1. Dans un bocal, mélangez l'eau et le miel. Si vous souhaitez aromatiser votre boisson, vous pouvez rajouter à cette étape des fruits secs ou frais mais également des aromates secs ou frais selon la saison.

2. Recouvrez le bocal d'un tissu tenu par un élastique, en permettant à l'air de passer. Pendant 3 à 4 jours, laissez reposer votre pétillant au miel, en mélangeant 2 fois par jour.

3. Au bout de 3 ou 4 jours, vous allez pouvoir filtrer et mettre en bouteille à limonade pour effectuer une deuxième fermentation. Laissez la bouteille à température pendant 24 heures, en dégazant régulièrement pour éviter trop de pression. Mettez ensuite la bouteille au frais et dégustez dans les jours suivants.

Recette des champignons farcis au pain d'épices par Karine de Miam Nutrition :

500g de champignons - 2 gousses d'ail - 1 botte de ciboulette - 200g de pain d'épice - 100 ml de crème épaisse - 2 c. à s. d'huile d'olive - sel et poivre

© hlphoto

1. Poêlez les pieds des champignons avec l'ail puis le pain d'épices en morceaux. Ajoutez la crème, la ciboulette, le sel et poivre.
2. Farcir les têtes des champignons.
3. Cuisez au four à 180°C pendant 20 à 30 min.

Recette du velouté patate douce, poire et panais de Mathilde de BloomFit :

500 g de patate douce - 1 gros panais ou 3 petits - 1 poire - 1 gousse d'ail - 1 échalote - bouillon de légumes

© VictoriaArt

1. Dans un fait-tout, faites suer l'ail et l'échalote émincés dans une cuillère à soupe d'huile.
2. Ajouter la patate douce et le panais et couvrez avec du bouillon de légumes.
3. Après 25 min de cuisson, ajouter la poire épluchée, laissez cuire encore 3 min avant de mixer.
4. Vous pouvez agrémenter votre velouté avec des graines de tournesol (préalablement toastées), des herbes fraîches, du poivre noir, du piment d'Espelette et un trait d'huile...

Recette de la tartinade de fêtes façon houmous de Maison Watson :

400g d'haricots blancs cuits – 40g de purée de noisette – 10g d'ail frais - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s. de jus de citron - 10g de noisettes concassées - sel - poivre

© Florine De Bie

1. Mixez tous les ingrédients sauf les noisettes concassées.
2. Disposez dans un bol, décorer d'un filet d'huile d'olive et de noisettes concassées.
3. Servez avec du pain grillé.

Recette du Parmentier de fêtes avec Florine de l'Atelier Ricochet :

100g de lentilles vertes - 200 g de champignons (de Paris, pleurotes, chanterelles...) - 1 oignon - 500g de pomme de terre - 1 courge butternut - 250 ml de lait végétal - 30g de beurre ou de margarine - sel, poivre - chapelure

© margouillat photo

1. Faites cuire vos lentilles dans un grand volume d'eau. Egouttez les.
2. Dans une poêle, faites suer un oignon dans de l'huile, et ajoutez les champignons coupés en morceaux. Ajoutez le persil et les lentilles, ainsi que le sel et le poivre.
3. Réalisez une purée de pommes de terre et une purée de courges : faites cuire vos pommes de terre et vos courges séparément, ajoutez le lait végétal et le beurre ou la margarine, et passez au presse-purée. Assaisonnez.
4. Dans un plat allant au four (ou dans des cercles en inox), mettez votre préparation aux lentilles, puis une couche de purée de pommes de terre, puis une couche de purée de courges. Terminez en ajoutant un peu de chapelure, et faites gratiner au four à 180°C pendant 20min avant de servir.

Recette du carrot cake aux amandes par Karine de Miam Nutrition :

250 g de carottes râpées très finement - 200 g d'amandes râpées - 100 g de farine d'épeautre T 80 - 75 g de sucre roux (rapadura ou autre) - le zeste de 1 citron - le jus de 1/2 citron - 1 verre d'eau - 1 pincée de sel - 1 c. à c. de cannelle

© Tatiana Bralnina

1. Mélangez et malaxez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
2. Versez dans un moule à cake graissé et cuire 30 à 40min à 180°C.
3. Optionnel : confectionnez un glaçage en mélangeant 70g de sucre glace à 2 c. à s. de jus de citron, pour obtenir un glaçage pas trop liquide, afin de venir napper le dessus du gâteau une fois celui-ci refroidi.

Remettez la générosité au centre de votre table

Tout le monde n'ayant pas la chance de profiter d'un bon repas en famille, vous pouvez prévoir une part de plus à offrir à une personne dans le besoin. Le collectif angevin *La Part de Plus* fait le lien entre volontaires pour cuisiner et personnes sans-abri grâce à des coursiers leur livrant ces repas à vélo. Profitez de Noël pour faire une bonne action... que vous pourrez répéter tout au long de l'année !

Et après les fêtes ?

1. Les cadeaux dont on ne veut pas

Qui n'a jamais reçu un cadeau dont il n'avait ni envie, ni besoin ? Cadeau en double, pas à notre goût, que faire d'un cadeau qui ne nous plaît vraiment pas ? Selon un sondage en 2020 (*sondage OpinionWay pour Rakuten)*, 40% des français ont déjà revendu un cadeau de Noël, que ce soit par déception du cadeau reçu ou par besoin d'argent. D'où l'importance de communiquer sur ses envies bien avant les fêtes !

Revendre un cadeau peut être l'occasion de s'offrir quelque chose dont nous avons vraiment besoin, mais vous pouvez également envisager d'offrir ce cadeau à un autre de vos proches, ou l'offrir à une association : idéal, par exemple, pour les nombreux jouets offerts aux enfants chaque année.

2. Que fait-on du sapin ?

Une fois Noël passé, que faire de votre sapin ? Si vous avez opté pour un sapin artificiel ou fait-maison, facile, vous pouvez le ranger jusqu'à l'année prochaine. Les sapins naturels coupés vont commencer à perdre leurs épines peu après Noël. Voici plusieurs options pour vous en débarrasser :

* Amenez-le dans un des points de collecte mis en place par la ville d'Angers ou en déchetterie : les sapins collectés seront broyés pour être réutilisés dans les espaces verts de la ville ! La carte est disponible sur l'application mobile de la ville d'Angers.

* Si vous avez un composteur chez vous, vous pouvez y mettre votre sapin après l'avoir débité en plusieurs tronçons. On vous déconseille cependant de le brûler dans votre cheminée, car les résineux sont connus pour encrasser fortement les conduits !

* Si vous avez choisi un sapin en pot avec ses racines, il est possible de le replanter, mais pensez à l'arroser tout le temps qu'il passera à l'intérieur de votre foyer pour qu'il ne sèche pas.

3. Et bonne année grand-mère !

Terminez les fêtes en beauté avec ces cartes de vœux à la peinture végétale, une activité idéale à faire avec les enfants pour faire durer l'esprit de Noël en janvier...

Cartes de vœux à l'encre végétale avec Julie de Coquelicots et Papillons :

Invitez la nature dans vos cartes de vœux ! Betterave, chou rouge, épinards et tant d'autres végétaux sont des alliés en or pour des peintures colorées et 100% écologiques.

© Julie Gayet

1. Mixez les légumes crus et filtrez pour utiliser le jus comme une encre.
2. Jouez les chimistes en ajoutant une pincée de bicarbonate de soude ou quelques gouttes de vinaigre au jus de chou rouge pour voir sa couleur se transformer du rose au vert.
3. Pour une peinture moins liquide, ajoutez petit à petit un peu de farine pour épaissir votre peinture.

Conclusion

Nous avons tenté dans ce guide de vous donner des astuces faciles à reproduire pour célébrer Noël de la manière la plus éco-responsable possible. Pour autant, si vous remplacez la pression et le stress du "Noël traditionnel" par la pression et le stress du "Noël écolo", nous n'aurons rien gagné. Focalisez-vous sur l'essentiel, prenez le temps, appréciez le temps des préparatifs et le temps ensemble. Il en va des fêtes comme de la vie quand on veut prendre soin de la planète : faire moins, mais mieux.

Passez de très belles fêtes auprès de ceux que vous aimez.

Plus de renseignement à la maison de l'environnement

02 41 05 33 60 • angers.fr/mde

© Direction de la Communication - Ville d'Angers ALM / Graphisme : Couverture : C. Lambert - Maquetage intérieur : C. Bergeron / 12/2021