

Table des matières

03 Introduction

04 Le Menu et les Recettes

15 Les Cadeaux

19 Les décorations

22 Les activités



Taillard Mélissa

@harmonisez-moi

Bonjour et bienvenue! Je suis Mélissa, thérapeute holistique et passionnée par le bien-être sous toutes ses formes.

J'accompagne les familles et les individus dans leur quête d'une vie plus saine, équilibrée et en harmonie avec la nature. Les fêtes de fin d'année sont un moment privilégié pour se recentrer sur l'essentiel : le partage, la convivialité et le plaisir simple d'être ensemble.

Dans cet e-book, je partage avec vous des idées et astuces pour célébrer Noël et le Nouvel An autrement.

Vous y découvrirez:

• Un menu festif et healthy, facile à préparer à l'avance pour profiter pleinement de vos proches.

• Des cadeaux faits maison, sains et gourmands, à offrir avec amour.

- Des décorations DIY inspirées par un thème naturel et chaleureux.
- Des activités ludiques pour créer des souvenirs inoubliables en famille ou entre amis.

Ce guide gratuit est conçu pour vous inspirer et vous aider à vivre des fêtes magiques tout en respectant votre bien-être et celui de votre entourage.

Le Menn

Menu Festif Léger et Sain pour les Fêtes

Apéritif:

- Mini-verrines de houmous à la betterave
- Toasts de patate douce au saumon fumé et crème d'avocat
- Velouté de courge aux épices et lait de coco
- Bouchées aux champiquons

Entrée:

- Salade festive avec légumes croquants et graines de courqe grillées
- Cromesquis aux légumes de saison et fromage de chèvre

Plat Principal:

- Filets de volaille farcis aux champignons et marrons
- Rôti vegan aux l'entilles et noix

Accompagnements:

- Taboulé de chou-fleur à la grenade
- Carpaccio de fenouil et orange
- Purée de patate douce au gingembre
- Gratin de légumes racines

Dessert:

• Bûche glacée revisitée avec fond croustillant au sarrasin, glace amande et sorbet fruits rouges

Apéritif



Mini-verrines de houmous à la betterave

- Ingrédients :
 - ° 200 q de pois chiches cuits
 - 1 petite betterave cuite
 - o 1 c. à soupe de tahini
 - o 1 c. à soupe de jus de citron
 - 1 gousse d'ail
 - 1 pincée de cumin
 - Sel et poivre
- Garniture : Graines germées (alfalfa ou radis) et un filet d'huile d'olive.
- Accompagnement : Crackers au sarrasin (achetés ou faits maison) et bâtonnets de carotte (2 carottes moyennes).

Toasts de patate douce au saumon fumé et crème d'avocat

- Ingrédients :
 - 1 grosse patate douce (environ 300 g)
 - 1 avocat bien mûr
 - 1 c. à soupe de jus de citron
 - o 100 g de saumon fumé ou truite fumée
 - Sel, poivre, et ciboulette pour garnir
- Préparation :
 - Coupez la patate douce en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.
 Badigeonnez-les d'huile d'olive et enfournez 15 min à 200°C.
 - Écrasez l'avocat avec le citron, le sel, et le poivre. Étalez sur les toasts, ajoutez le saumon, et parsemez de ciboulette.

Velouté de courqe aux épices et lait de coco

• Ingrédients :

400 g de courge (butternut ou potimarron)

1 oignon moyen

- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à café de curry doux
- 1 pincée de muscade

Sel et poivre

Garniture : Éclats de noisettes grillées.

 Préparation: Faites cuire la courge avec l'oignon, mixez avec les épices et le lait de coco. Réchauffez juste avant de servir.

Bouchées aux champignons et pâte saine au sarrasin

Ingrédients pour la pâte :

- ° 100 g de farine de sarrasin
- o 50 g de farine complète
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- o 60 ml d'eau tiède
- o 1 pincée de sel

• Pour la farce :

200 g de champignons

1 petite échalote

o 1 poignée d'épinards frais

1 gousse d'ail

Sel, poivre, et thym

• Préparation :

- Mélangez les ingrédients de la pâte et laissez reposer 30 min. Étalez finement.
- Faites revenir les champignons avec l'échalote, l'ail, et les épinards. Garnissez des disques de pâte, refermez, et cuisez 15 min à 180°C.



Entrée



Salade festive avec léqumes croquants et graines de courge grillées

• 1 carotte, 2 radis, 1 petit morceau de chou, 1 branche de céleri, 1 grenade, 30 g de graines de courge et 1 poignée de roquette ou jeunes pousses

• Vinaigrette : 3 c. à soupe d'huile de noix, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de miel, 1 c. à café de moutarde, Sel et poivre au goût

1. Préparez les légumes croquants : Pelez , râpez-finement ou coupez en julienne (bâtonnets fins) les légumes. Ouvrez la grenade, retirez les graines (arilles) et mettez-les de côté.

2. Grillez les graines de courge : Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez les graines de courge et faites-les griller pendant 5 à 7 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croquantes. Retirez du feu et laissez refroidir.

3. Assemblez la salade : Dans un grand saladier, mélangez tous les légumes croquants (carottes, radis, chou, céleri) et ajoutez les jeunes pousses

(roquette ou autres).

o Incorporez les graines de courge grillées et les graines de grenade.

4. Préparez la vinaigrette : Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile de noix, le vinaigre de cidre, le miel, la moutarde, le sel et le poivre.

5. Montage : Ajoutez la vinaigrette au moment de servir et mélangez

délicatement.

Cromesquis sain de courge et fromage de chèvre

- 400 g de courge (butternut ou potimarron), 100 g de fromage de chèvre frais, 1 œuf, 50 g de farine de pois chiches (ou farine complète), 50 g de chapelure complète (ou de la panko pour plus de croustillant), 1 c. à soupe de graines de sésame, 1 c. à soupe d'huile d'olive, Sel, poivre et épices au choix (cumin, paprika, ou muscade)
- 1. Cuisson de la courge : Coupez la courge en morceaux et retirez les graines. Faites cuire la courge à la vapeur ou au four à 180°C pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Si vous la cuisez au four, vous pouvez la recouvrir de papier aluminium et l'arroser d'un peu d'huile d'olive pour plus de moelleux.

2. Préparation de la farce : Une fois la courge cuite et refroidie, écrasez-la à la fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Mélangez la purée de courge avec le fromage de chèvre émietté, un peu de sel, de poivre, et les épices de votre choix.

- 3. Formation des cromesquis : Façonnez des petites boules avec la purée de courge et de fromage (environ 1 à 2 cuillères à soupe de mélange par boule). Dans un bol, battez l'œuf. Dans un autre bol, placez la farine de pois chiches et dans un troisième bol, mettez la chapelure complète et les graines de sésame. Passez chaque boule dans la farine de pois chiches, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure avec les graines de sésame.
- 4. Cuisson : Préchauffez le four à 200°C (chaleur tournante). Disposez les cromesquis sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez légèrement d'huile d'olive et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.



Plat principal



Filets de volaille farcis

4 filets de poulet (ou de dinde), 150 g de champignons (de Paris ou autres variétés), 50 g de marrons cuits (ou noix de pécan pour une touche plus gourmande), 1 c. à soupe de canneberges séchées, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de thym frais, Sel et poivre

1. Préparez la farce : Lavez et hachez finement les champignons. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres et l'eau évaporée. Concassez les marrons ou les noix de pécan. Mélangez-les avec les champignons, les canneberges séchées, du thym, du sel et du poivre.

2. Préparez les filets :Faites une incision dans chaque filet de volaille pour créer une poche. Garnissez chaque poche avec la farce préparée, puis

fermez avec des cure-dents ou de la ficelle de cuisine.

3. Cuisson: Préchauffez le four à 180°C. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les filets de volaille sur chaque côté (environ 2-3 minutes de chaque côté). Transférez ensuite les filets dans un plat allant au four et faites cuire pendant 20 à 25 minutes.

Accompagnement



Purée de patate douce au gingembre

2 grosses patates douces, 1 c. à café de gingembre frais râpé, 100 ml de lait végétal (amande ou coco), Sel et poivre.

Pelez les patates douces et coupez-les en morceaux. Faites cuire les morceaux de patates douces à la vapeur pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Écrasez-les à la fourchette ou au presse-purée. Ajoutez le gingembre râpé, le lait végétal, le sel et le poivre.

Mélangez bien jusqu'à obtenir une purée lisse et crémeuse.

Gratin de légumes racines

300 g de légumes racines (panais, navets, carottes), 100 ml de crème végétale, 1 c. à soupe de chapelure complète, 1 gousse d'ail, Sel et poivre.

Épluchez et coupez les légumes racines en fines tranches. Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Frottez un plat à gratin avec la gousse d'ail coupée en deux. Disposez les léqumes dans le plat et versez la crème végétale par-dessus.

Saupoudrez de chapelure et enfournez à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et légèrement croustillant.

Taboulé de chou-fleur

1 petit chou-fleur (environ 300 g), 1 poignée de persil frais haché, 1 poignée de coriandre fraîche hachée, 1 poignée de menthe fraîche hachée, 1 jus de citron, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

- 1. Couper le chou-fleur en petits morceaux et les passer au mixeur ou au robot culinaire jusqu'à obtenir une texture fine, ressemblant à du couscous.
- 2. Dans un saladier, ajouter les herbes fraîches hachées.
- 3. Verser le jus de citron, l'huile d'olive, puis assaisonner de sel et de poivre.
- 4. Mélanger, ajuster l'assaisonnement si nécessaire, et laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de servir.

Carpaccio de fenouil et orange

- 1 fenouil, 2 oranges, 20 g de pistaches non salées, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre.
 - 1. Couper le fenouil en fines tranches à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.
 - 2. Peler les oranges à vif, puis couper-les en tranches fines.
 - 3. Disposer les tranches de fenouil et d'orange sur une assiette en alternant.
 - 4. Hacher grossièrement les pistaches et les saupoudrer sur le carpaccio.
 - 5. Assaisonner avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre.
 - 6. Laisser mariner quelques minutes avant de servir.



Dessert



Bûche glacée revisitée

Fond croustillant:

50 g de flocons de sarrasin, 2 c. à soupe de sirop d'érable, 1 c. à soupe d'huile de coco

Faites griller au four 10 min à 180°C et tassez dans un moule.

Glace amande:

200 ml de lait d'amande, 2 jaunes d'œufs, 1 c. à soupe de sirop d'agave, 1 c. à café de vanille

Faites chauffer doucement jusqu'à épaississement, puis refroidissez et turbinez en glace.

Sorbet fruits rouges :

200 g de fruits rouges surgelés mixés avec 1 c. à soupe de jus de citron. Faites prendre au congélateur dans un moule à insert ou roulez dans du papier film pour lui donner la forme.

Assemblage:

Étalez la moitié de la glace à l'amande sur le fond croustillant, ajoutez le sorbet, recouvrez avec le reste de la glace, puis laissez prendre au congélateur.

Garniture : fruits rouges frais, éclats de cacao cru, zestes d'orange.

Une check-list détaillée

J-7 : Planification & Préparations de Base

- 1. Vérifiez les quantités et ingrédients
- 2. Achetez les ingrédients non périssables
- 3. Commandez ou achetez les ingrédients frais à l'avance

J-2: Préparation des Bases

- 1. Dessert (Bûche glacée revisitée)
- 2. Préparer la farce des Filets de volaille farcis aux champignons et

J-1: Préparation des Plats

- 1. Préparer les bouchées aux champignons
- 2. Faire mariner le Taboulé de chou-fleur et Carpaccio de fenouil et orange.
- 3. Préparer le Velouté de courge aux épices et lait de coco :
- 4. Préparer les Cromesquis aux légumes de saison et fromage de chèvre :
- 5. Préparer la Purée de patate douce au gingembre :
- 6. Préparer le Gratin de légumes racines :

JJ: Assemblage et Service

- 1. Cuisson des Bouchées aux champignons
- 2. Préparer la Salade festive
- 3. Cuisson du Velouté de courge
- 4. Cuisson des Filets de volaille farcis
- 5. Préparer les Accompagnements
- 6. Finition du Taboulé de chou-fleur
- 7. Cuisson des Cromesquis
- 8. Cuisson des Toasts de patate douce et Velouté
- 9. Décoration du Dessert
- 10. Montage final des Accompagnements.



Des cadeaux gourmands sains et faits maison

Les cadeaux gourmands ne sont pas uniquement réservés aux sucreries riches en sucre raffiné. Il est tout à fait possible d'offrir des créations maison savoureuses, originales et saines, sans gluten ni sucres raffinés. Découvrez ces recettes pleines de saveurs de saison qui raviront vos proches tout en respectant leurs besoins alimentaires.



Sirop de fruits et légumes Koso

La méthode japonaise de préparation des sirops consiste à alterner des couches de sucre et de fruits ou légumes crus pour créer un sirop naturel, doux et concentré. Voici une version de saison, aux saveurs épicées, idéale pour les fêtes.

350gr potimarron coupé en lamelles, 350 g de sucre de canne brun, 1 cuillère à soupe de cannelle, 1 cuillère à café de gingembre en poudre, 50 q de noix de pécan concassées

- 1. Alternez dans un bocal en verre propre des couches de potimarron, de sucre, d'épices et de noix de pécan..
- 2. Répétez l'opération jusqu'à remplir le bocal, en terminant par une couche de sucre.
- 3. Laissez macérer le tout pendant 5 à 15 jours à température ambiante, en secouant le bocal de temps en temps pour bien répartir les sucs.
- 4. Une fois que les fruits ont libéré leur jus, filtrez pour obtenir un sirop épais. Conservez-le au réfrigérateur.

Tursu lactofermenté aigre-doux

1 kg de légumes (carottes, chou-fleur, chou-rave, concombre), 50 g de sel marin, 1 cuillère à soupe de sucre de canne brun, 2 feuilles de laurier, 3 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à café de graines de coriandre, 1 cuillère à café de graines de moutarde, 500 ml d'eau filtrée.

1. Coupe les légumes en morceaux de taille uniforme.

2. Dans un bocal propre, alterne les couches de légumes avec les gousses d'ail, les graines de coriandre et de moutarde, et les feuilles de laurier.

3. Dans une casserole, fais chauffer l'eau avec le sel et le sucre, jusqu'à

dissolution complète. Laisse refroidir.

4. Verse la saumure refroidie dans le bocal de légumes jusqu'à ce que les légumes soient entièrement immergés. Si nécessaire, utilise un poids pour les maintenir sous l'eau.

5. Ferme le bocal et laisse fermenter à température ambiante pendant 5 à 7 jours, en fonction de la température ambiante et du goût souhaité (plus

la fermentation dure, plus le goût sera aigre).

6. Une fois la fermentation terminée, conserve ton tursu au réfrigérateur. Il est prêt à être déqusté.

Granola maison sans gluten, à l'avoine et chia :

200 g de flocons d'avoine sans gluten, 50 g de graines de chia, 50 g de noix de pécan concassées, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre, 3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel, 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue, 50 g de fruits secs (raisins, cranberries...).

1. Préchauffe ton four à 160°C (thermostat 5).

2. Dans un grand bol, mélange les flocons d'avoine, les graines de chia, la

cannelle et les noix de pécan.

3. Dans un autre bol, mélange le sirop d'érable (ou miel) et l'huile de coco fondue. Verse ce mélange sur les ingrédients secs et mélange bien pour enrober tous les ingrédients.

4. Étale le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier

sulfurisé.

5. Fais cuire au four pendant 20-25 minutes, en remuant toutes les 10 minutes pour une cuisson uniforme.

6. Une fois le granola cuit et doré, laisse-le refroidir complètement avant d'ajouter les fruits secs.

Biscuits au sarrasin, sans gluten et sans sucre raffiné :

150 g de farine de sarrasin, 50 g de beurre ou d'huile de coco, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable, 1 cuillère à café de vanille, 1 pincée de sel, 1/2 cuillère à café de cannelle.

1. Préchauffe ton four à 180°C (thermostat 6).

2. Dans un bol, mélange la farine de sarrasin, la cannelle et le sel.

3. Ajoute le beurre (ou l'huile de coco fondue), l'œuf, le miel (ou sirop d'érable) et la vanille. Mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.

- 4. Façonne des petites boules de pâte et dispose-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Aplatis légèrement chaque boule avec le dos d'une cuillère.
- 5. Fais cuire pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
- 6. Laisse refroidir avant de les emballer pour offrir ou déquster.



Il existe de nombreux modèles de jolies étiquettes gratuits sur Canva, parfaits pour personnaliser vos cadeaux gourmands faits maison!



Décorations DIY de Noël

Créer soi-même ses décorations de Noël est un véritable plaisir, que ce soit en solo, en famille ou entre amis. C'est l'occasion de partager des moments chaleureux tout en laissant libre cours à sa créativité. En plus d'ajouter une touche personnelle à votre intérieur, ces ornements faits main peuvent aussi être un cadeau original et plein de sens à offrir, bien audelà des traditionnels présents gourmands. Pourquoi ne pas offrir un petit sapin en branche ou une étoile en bois, un souvenir unique qui apportera une touche d'authenticité à ceux qui le recevront?





Mini sapins en branches :

Assemblez de petites branches de tailles décroissantes en forme de sapin sur un bâton principal. Pour une touche festive, ajoutez une étoile en bois au sommet.



Bois gravées au pyrograveur :

Découpez des rondelles de bois et gravez des motifs de Noël comme des flocons de neige, des sapins ou des rennes.



Boules en papier :

Pliez et collez des papiers aux motifs festifs pour créer des boules légères, parfaites pour suspendre au sapin.



Anges en pomme de pin et feuilles :

Collez des feuilles pour former les ailes d'un ange, puis ajoutez une petite boule de bois pour la tête.



Ornements en pâte autodurcissante:

Utilisez des emporte-pièces pour découper des formes de Noël dans la pâte, ajoutez un trou pour les suspendre, puis laissez sécher. Peindre selon vos besoins.



Activités festives pour toute la famille

Les fêtes de fin d'année sont le moment parfait pour se retrouver en famille et créer des souvenirs inoubliables. Pourquoi ne pas profiter de cette période pour organiser des activités festives et ludiques qui feront briller les yeux des petits comme des grands? Voici quelques idées pour partager des instants joyeux autour de Noël, tout en créant des traditions uniques et amusantes.





Test des senteurs de Noël

Faites sentir des pots contenant des épices comme la cannelle et le clou de girofle, des agrumes frais ou des huiles essentielles. Un jeu amusant où chacun devra deviner de quoi il s'agit et s'imprégner de l'odeur magique de Noël!



Décoration de biscuits :

Préparez des biscuits nature et laissez place à la créativité avec des glaçages colorés et des toppings à personnaliser. Un vrai moment de partage en cuisine, qui ravira les gourmands.



Blind Test:

Créez une playlist avec les incontournables chansons de Noël et lancez un jeu de devinettes musical. Qui saura retrouver le titre en premier? Un jeu qui mettra tout le monde dans l'ambiance festive!



Pictionary de Noël:

Préparez des cartes avec des mots ou scènes emblématiques de Noël, comme le Père Noël, un sapin ou un renne. Ou : Téléchargez et imprimez le kit inclus dans cet e-book pour un moment de rires en famille autour de ce classique du jeu.



Je vous remercie d'avoir pris le temps de parcourir ce guide, conçu avec l'intention de vous accompagner dans la création de moments simples et authentiques pendant les fêtes.

Chaque idée, qu'il s'agisse de recettes partagées autour d'un repas ou de décorations fabriquées avec soin, est une invitation à ralentir, à savourer les petits plaisirs et à cultiver la convivialité et la bienveillance. Noël, c'est aussi un temps pour se reconnecter à l'essentiel, pour offrir de l'amour à ceux qui nous entourent et pour célébrer ensemble la magie des instants partagés.

J'espère que ce guide vous aura inspiré à vivre des fêtes sereines et joyeuses, où chaque geste, chaque création, reflète la beauté des moments présents. Que ce soit dans la cuisine, autour du sapin ou lors d'activités en famille, que la douceur et la créativité vous accompagnent tout au long de ces célébrations.

Prenez soin de vous, de vos proches, et laissez la magie de Noël se déployer avec bienveillance et simplicité.