

GUIDE LOCAL DU 14ÈME POUR DES FÊTES ÉCOLOGIQUES & SOLIDAIRES

Réalisé par l'association
Quatorziens en chemin

Pour le compléter :
Quatorziensenchemin@gmail.com



1. Contribuer pendant les fêtes
2. Trouver des idées secondes mains
3. Fabriquer ses propres cadeaux
4. Trouver des cadeaux “made in 14ème”
5. S’informer et muscler son esprit critique
6. Contribuer à quelle structure locale
7. Offrir une sortie engagée
8. Faire ses courses
9. Partager un moment
10. Prendre soin de soi
11. Cuisiner les recettes de l’atelier “Serein.e sous le sapin”
12. D’autres inspirations culinaires
13. Emballer les cadeaux comme au Japon

4. Trouver des cadeaux “made in 14ème”

- [Anne Damesin](#) La Rochefoucauld (sur RDV), Paris 14
- [Atelier Brune](#) 155 rue du Château, Paris 14
- [Atelier Vert'do](#) 12 Rue du Texel, Paris 14
- [Bloomi Paris](#) 2 Square Henri Delormel, Paris 14
- [Bock de bohème](#) 104 Rue du Château, Paris 14
- [Mon jardin chocolaté](#) 28 rue Losserand, Paris 14
- [De verre en verre](#) 118 Rue du Château, Paris 14
- [Diatomée](#) 42 Rue Gassendi, 75014 Paris
- [Fabuleuse Factory](#) Cité Artisanale, 63 Rue Daguerre, Paris 14
- [Mmay Créations](#) 1 Rue Hippolyte Maindron, Paris 14
- [Peau de lapin](#) 14 rue Gassendi, Paris 14
- [Rose et rêves dorés](#) 30 rue Bargue, Paris 14
- [Savonnerie Baba](#) Pl. Marthe Simard, Paris 14
- [Vesna Garlic](#) 53 rue du Couedic, Paris 14
- [Les cahiers d'amour](#) rue des plantes, Paris 14
- [Coin de ciel](#), marché de Noël les 5, 6 et 7 décembre, Paris 14
- [Il était une fois dix doigts](#) 30 rue Bargue, Paris 15

5. S'informer et muscler son esprit critique

- Média numérique
 - Vert
 - Fracas
- Média papier
 - La page du 14ème
 - Climax (revue)
 - Socialter (revue)
 - La salamandre (revue)
 - La petite salamandre
 - WE Demain
- Dans les librairies indépendantes (ils font des bons cadeaux !)
 - Flora Lit
 - A l'ouest
 - Le livre écarlate
- Maisons d'édition indépendantes / engagées
 - Les éditions de l'épure, rue de la sablière, Paris 14
 - La Mer Salée
 - La Volte
 - Librairie Utopia

6. Contribuer à quelle structure locale

- Devenir adhérent.e de :
 - Quatorziens en chemin
 - La Coop14
 - Un jardin partagé pour prendre soin d'une parcelle
 - Jardin des couleurs

7. Offrir une sortie engagée

- Spectacles
 - Swann Périssé
 - Climax au Lucernaire
- Conférences au MK2
 - Timothée Parrique
 - Salomé Saqué
- Films
 - Arco

8. Faire ses courses

- **Biocoop La Ruche d'Alésia, Paris 14**
- **Boutique anti-gaspi** 11 rue de l'Ouest / 49 avenue du Gal Leclerc, Paris 14
- [La Fourche](#)
- Offrir des cartes cadeaux : kdoresto, ethikado, greenweez

9. Prendre soin de soi

- S'offrir un massage bien-être [avec Félicie](#) ou www.objectifbienetre.paris
- Choisir de cheminer en 2026 [avec Anne](#), Coach & Thérapeute formée à la Communication NonViolente, pour mieux être en lien avec soi et avec les autres. Un atelier pour mieux s'écouter est prévu en début d'année !

10. Partager un moment de qualité

- Ecrire une carte de vœux à semer
- Louer un film dans une bibliothèque pour le regarder en famille
- Découvrir la cuisine végétarien
 - Slow rue Danville, Paris 14
 - Wonderland Pâtisserie, avenue du Maine, Paris 14
- Aller dans un cinéma indépendant pour voir un vieux film
 - L'entrepôt, rue Francis de Pressensé, Paris 14
 - Le Chaplin Denfert
- Réaliser sa galette des rois vegan le samedi 10 janvier avec [Delphine](#)
- Expérimenter une balade poétique ou un atelier d'écriture avec [Flora](#)
- Découvrir la psychophonie avec [Sophie](#)
- Faire du land art / bain de forêt avec [Marie-Sophie](#)
- Billet de train pour une escapade nature
- <https://www.jeux-cooperatifs.com/>
- https://www.greengo.voyage/carte-cadeau?srsId=AfmBOorQC7bFI159Cs0Aj5K_sXxFAu_S2Fkn3jEnJJNtU7EBktl_rV-e

11. Cuisiner les recettes de l'atelier "Serein.e sous le sapin"



BOULES DE LINZ par Mathilde

- 125 g d'amandes en poudre
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 125 g de farine
- 1 pincée de 4 épices
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 2 cuillère à soupe de cacao
- 1 toute petite pincée de levure chimique
- 1 œuf
- 1 pot de confiture de framboise

Au préalable, sortir les œufs et le beurre du réfrigérateur 2h avant afin qu'il soit suffisamment mou.

- 1) Ramollir légèrement le beurre (technique du bol d'eau chaude)
- 2) Mélanger la farine avec les amandes, le sucre, la levure, les épices et le cacao.
- 3) Faire une fontaine et y mettre l'œuf et le beurre.
- 4) Pétrir et mettre en boule, filmer au contact et laisser reposer deux à trois heures au frais.
- 5) Former de petites boules de la taille d'une noisette, avec le doigt faire un creux au milieu et y déposer de la confiture
- 6) Faire cuire à 180 °C pendant 16 minutes

ETOILES AU CITRON par Mathilde

- 100 g de beurre
- 70 g de sucre glace
- 250 g de farine
- ½ paquet de levure chimique
- 1 citron, zeste + jus
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf
- 1 blanc d'œuf (glaçage)

- 3 cuillères à soupe de crème
 - 125 g de sucre glace (glaçage)
- 1) Mettre la farine et la levure en fontaine
 - 2) Au milieu ajouter le sucre, le sel fin, le zeste de citron, le jaune d'œuf et une cuillère à soupe de jus de citron et la crème.
 - 3) Former avec cela un pâton
 - 4) Ajouter au milieu le beurre coupé en morceaux et bien pétrir afin que le beurre se mélange bien
 - 5) Filmer au contact et mettre au frais 15 minutes
 - 6) Abaisser la pâte sur ½ cm d'épaisseur et découper des étoiles
 - 7) Placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire à 180° pendant 10 minutes
 - 8) Après complet refroidissement, enduire les étoiles de glaçage (blanc d'œuf + sucre glace + 1 cuillère à soupe de jus de citron)

SPRITZ par Mathilde

- 200 g de beurre
 - 200 g de sucre
 - Sucre vanillé
 - 4 jaunes d'œufs
 - 2 cuillères à soupe de kirsch/extrait de vanille
 - 125 g d'amandes en poudre
 - 320 g de farine
1. Tourner le beurre et le sucre en une pommade blanchâtre
 2. Ajouter les jaunes d'œufs un à un en mélangeant bien entre chaque œuf
 3. Incorporer la farine, les amandes et l'extrait de vanille ou le kirsch, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et souple
 4. Remplir une poche à douille cannelée et déposer des S sur une plaque de papier sulfurisé
 5. Laisser reposer pendant 1h dans un endroit frais
 6. Faire cuire à four moyen 180 ° pendant environ 15mn, ne pas laisser brunir

LE FAUX GRAS de Delphine

FOIE-GRAS VÉGÉTAL PAIN BRIOCHÉ PERDU, TARTARE DE POMME/MANGUE



Ingrédients

Foie-gras végétal

- 225g de cajou trempés la veille
- 150g d'eau
- 25g shiitake sec
- 65g de coco désodorisée
- 65g beurre de cacao
- 25g de levure maltée
- 30g de Tahini
- 10g de miso de riz
- 30g de cognac

Garniture

- 1 pomme verte
- 1 mangue
- 1 citron vert
- 1 pain brioché
- 1l de lait soja
- Sucre
- 100g Maizena

Déroulement foie-gras

1. Mettre à fondre l'huile de coco et le beurre de cacao
2. Dans un blender mettre tous les autres ingrédients et mixer longtemps, le mélange doit être lisse et homogène.
3. Ajouter les huiles et mixer quelques secondes.
4. Réserver dans le récipient de votre choix, (bocal, autre récipient)
5. Et mettre au réfrigérateur.

Déroulement garniture

1. Mélanger le lait, la maizena et le sucre
2. Couper le pain en tranches et le passer dans le mélange lait, maizena et sucre.
3. Cuire dans une poêle avec de la margarine fondu jusqu'à obtenir une belle coloration.

Pour le travail de la pomme et la mangue, surprise pendant le cours!

Pour la touche finale je mélange huile de coco fondue + beurre de cacao + sel + poudre de curcuma..mettre sur le dessus de la terrine réfrigérée une fois dans le bocal et laisser prendre.

BAISER AUX DATTES, MADELEINES, BISCUITS ÉTOILES À LA GANACHE AU THÉ et DEMI-LUNES AU CITRON par Corinne

BAISERS AUX DATTES

Pour environ 80 pièces
Préparation : 1 h
Repos de la pâte : 30 min
Cuisson : 15 min

- 200 g de dattes dénoyautées
- 100 g de cerneaux de noix
- 100 g d'amandes mondées
- 2 blancs d'œufs
- 100 g de sucre glace
- 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1 cuil. à soupe de zestes de citron râpé
- 80 rondelles de pain azy-me de 4 cm de diamètre.

- Battez les blancs d'œufs en neige ferme puis saupoudrez-les peu à peu du sucre glace. Continuez de fouetter vivement pendant 1 min puis incorporez-leur la cannelle en poudre et les zestes de citron. Laissez raffermir la préparation au réfrigérateur pendant 30 min.
- Préchauffez le four à thermostat 6 (100 °C). Coupez les dattes en petits dés. Concassez grossièrement les noix et les amandes. Incorporez délicatement l'ensemble dans les blancs d'œufs en neige.
- Alignez les rondelles de pain azy-me sur une plaque à pâtisserie.
- En vous aidant de deux petites cuillères, déposez la pâte en petits tas au centre des rondelles. Enfourez. Laissez cuire environ 15 min. Laissez refroidir sur une grille.

2 MADELEINES

Pour 24 mini-madeleines
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

- 2 œufs • 80 g de farine
- 80 g de beurre • 60 g de sucre semoule • 40 g de miel de fleur d'oranger
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 cuil. à café de zeste d'orange râpé • 2 pincées de levure chimique
- Pour la cuisson :** • 2 noix de beurre.

- Allumez le four, thermostat 5 (150 °C). Beurrez largement des plaques à mini-madeleines.
- Faites fondre le beurre et mettez le miel à liquéfier, à feu doux, dans deux petites casseroles.
- Fouettez les œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger, le zeste d'orange, la farine et la levure en les tamisant. Ajoutez enfin le beurre et le miel.
- Versez la pâte dans le moule et glissez au four. Laissez cuire 10 min environ, jusqu'à ce que les madeleines soient gonflées et dorées. Laissez refroidir sur une grille avant de réserver dans une boîte métallique hermétique.

ETOILES A LA GANACHE AU THE

Pour environ 60 petits
gâteaux
Préparation : 1 h
Repos de la pâte : 1 h
Cuisson : 12 min

Pour la pâte :

• 250 g de farine • 125 g de
beurre • 125 g de sucre
glace • 1 œuf entier + 1
jaune • 2 cuil. à café de
zestes de citron • sel

Pour la finition :

• 150 g de chocolat noir
• 50 g de chocolat au lait
• 10 cl de crème liquide
• 50 g de beurre • 2 jaunes
d'œufs • 25 g de sucre gla-
ce • 1 cuil. à s. de sirop de
framboises • 1 cuil. à café
de jus de citron • 1 cuil. à
s. de thé à la bergamote.

■ Creusez la farine tamisée avec le sel, en fontaine. Versez le beurre en parcelles, le sucre, les zestes, l'œuf et le jaune d'œuf. Amalgamez l'ensemble en une pâte homogène. Roulez-la en boule, enveloppez-la dans un torchon. Laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 1 h.

■ Râpez les chocolats. Portez la crème à ébullition, jetez-y le thé. Laissez infuser à couvert pendant 5 min puis filtrez et réchauffez la crème. Versez-la sur le chocolat râpé, faites fondre et lissez à la spatule.

■ Allumez le four à th. 6 (180 °C). Sur un plan fariné, pétrissez rapidement la pâte sablée, puis étalez-la sur 3 mm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce en forme d'étoile d'environ 5 cm de diamètre découpez

des petits gâteaux (environ 120).

■ Posez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé beurré et fariné. Badigeonnez-les des jaunes d'œufs dilués avec un peu d'eau. Enfournez 12 min.

■ Travaillez le beurre en pommade, puis incorporez-lui peu à peu la préparation au chocolat froide. Laissez raffermir la crème au réfrigérateur pendant environ 15 min, puis versez-la dans une poche à pâtisserie munie d'une douille étoilée. Déposez-la sur la moitié des étoiles. Couvrez des étoiles restantes.

■ Délayez peu à peu le sucre glace avec le jus de citron et le sirop de framboises. A l'aide d'une poche à décoration, déposez un petit point coloré au centre de chaque étoile.



S | 15 minutes de préparation | 10 minutes de cuisson

Demi-lunes au citron

Pour 25 demi-lunes

50 g de farine
100 g de sucre vergeoise
150 g d'amandes en poudre
2 jaunes d'œufs
1 œuf entier
1 cuillère à café de cannelle
1 zeste de citron non traité

Pour le glaçage au citron

150 g de sucre glace
1 cuillère à soupe d'eau
très chaude
3 cuillères à soupe
de jus de citron

Mélangez la farine avec le sucre, les amandes, la cannelle et le zeste de citron. Ajoutez les jaunes d'œufs et l'œuf entier puis travaillez tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène.

Préchauffez le four à 150 °C (thermostat 5).

Étalez la pâte et découpez-la à l'aide d'un emporte-pièce en forme de demi-lune.

Posez les demi-lunes sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé.

Enfournez 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Glaçage au citron

Mélangez le sucre, l'eau et le jus de citron jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et brillant.

Nappez les demi-lunes avec le glaçage au citron.



Croquants aux noisettes

Pour 25 croquants

125 g de farine

150 g de sucre

200 g de noisettes
hachées grossièrement

3 œufs

1 sachet de levure chimique

1 sachet de sucre vanillé

120 g d'écorce d'orange
confite

1 cuillère à café
de cardamome moulue

Battez les œufs, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Ajoutez la farine, les noisettes, l'écorce d'orange, la cardamome et la levure chimique. Mélangez.

Préchauffez le four à 120 °C (thermostat 4).

Étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur. Découpez-la en bandes de 6 cm de large.

Posez les bandes sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé et faites cuire environ 20 minutes.

Coupez la pâte encore chaude en bâtonnets de 2 cm de large. Remettez au four pendant environ 10 minutes.

12. D'autres inspirations culinaires

[MENU DES FETES](#) créé par **The Vegan Colibri** et **Mélanie en Véganie**

13. Emballer les cadeaux comme au Japon

