

DIMANCHE 01

PARTAGER
UN BON REPAS
EN FAMILLE
OU AVEC
DES AMIS

LUNDI 02

DECORER SA MAISON
POUR NOËL SANS
ACHETER DE
NOUVEAUX OBJETS

MARDI 03

DÉCIDER DE SOURIRE
TOUTE LA JOURNÉE :
A LA MAISON
AU TRAVAIL
EN FAISANT LES
COURSES...

MERCREDI 04

DRESSING : TRIER
SES VÊTEMENTS EN
4 CATÉGORIES
A GARDER
A DONNER
A REVENDRE
A RECYCLER

JEUDI 05

ÉCRIRE : UN MAIL
UN SMS OU UN MOT
POUR SURPRENDRE
QUELQU'UN

VENDREDI 06

CUISINE :
TRIER LA VAISSELLE,
PRODUITS
MÉNAGERS,
TORCHONS, ÉPICES...

SAMEDI 07

S'OCCUPER DE SOI :
FAIRE UN MASQUE,
UN SOIN CAPILLAIRE,
SE FAIRE LES
ONGLES...

DIMANCHE 08

MARCHER DANS LA
NATURE : FORET,
MONTAGNE,
CAMPAGNE...

CALENDRIER DE L'AVENT
MINIMALISTE
&
BIENVEILLANT

DÉCEMBRE 2019
SEMAINE 1



UNE CRÉATION DU BLOG
MINIMALISME-TOULOUSE.FR

LUNDI 09

OFFRIR DE L'AIDE À
QUELQU'UN :
DANS LA RUE,
AU TRAVAIL,
AUTOUR DE SOI...

MARDI 10

BUREAU/MEDIAS :
TRIER SES PAPIERS,
LIVRES, CD,
PHOTOS...

MERCREDI 11

DÉJEUNER AVEC
UN(E) AMIE OU SON
CHÉRI(E)

JEUDI 12

EXTÉRIEUR :
NETTOYER ET
RANGER BALCON,
TERRASSE, JARDIN

CALENDRIER DE L'AVENT
MINIMALISTE
&
BIENVEILLANT

DÉCEMBRE 2019
SEMAINE 2

VENDREDI 13

APPELER UN(E) AMIE
OU PERSONNE DE LA
FAMILLE ÉLOIGNÉE

SAMEDI 14

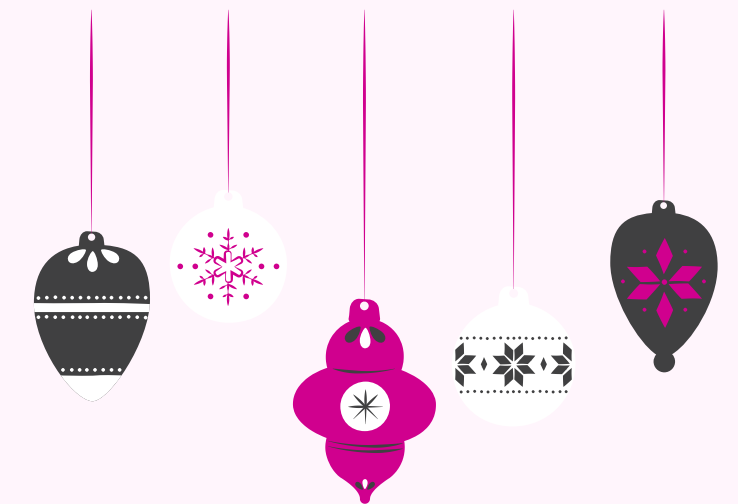
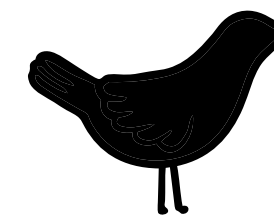
NUMÉRIQUE :
TRI DES MAILS,
MARQUE-PAGES,
DOCUMENTS.
SE DÉSABONNER DES
NEWSLETTERS

DIMANCHE 15

METTRE DE LA
MUSIQUE : DANSER,
CHANTER, RIRE

NOTES

PENSER À DONNER
À MANGER
AUX OISEAUX !



UNE CRÉATION DU BLOG
MINIMALISME-TOULOUSE.FR

LUNDI 16

SALLE DE BAIN :
TRI PRODUITS DE
TOILETTE &
MAQUILLAGE
PHARMACIE : IDEM
+ RECYCLAGE

MARDI 17

S'ACHETER UN JOLI
CARNET POUR ÉCRIRE
SES PENSÉES ET/OU
S'ORGANISER

MERCREDI 18

NUMÉRIQUE :
TRIER & ORGANISER
VOS DOSSIERS
PHOTOS

JEUDI 19

PASSER UNE
JOURNÉE SANS
ÉCRANS NI RÉSEAUX
SOCIAUX

CALENDRIER DE L'AVENT
MINIMALISTE
&
BIENVEILLANT

DÉCEMBRE 2019
SEMAINE 3

VENDREDI 20

DRESSING :
PRÉPARER DES
TENUES TYPES
DÉTENTE
TRAVAIL
SOIRÉES...

SAMEDI 21

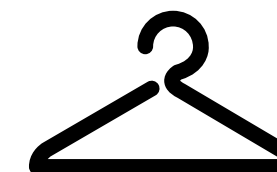
JOURNÉE SANS
ACHAT + FAIRE DES
GÂTEAUX DE NOËL

DIMANCHE 22

MÉDITER, LIRE
DESSINER, PEINDRE,
BRICOLER...

NOTES

PRÉPARER À
L'AVANCE SA TENUE
POUR LE RÉVEILLON



UNE CRÉATION DU BLOG
MINIMALISME-TOULOUSE.FR

LUNDI 23

TRIER VOTRE SAC À
MAIN &
ACCESSOIRES :
BIJOUX,
CHAUSSURES,
FOULARDS...

MARDI 24

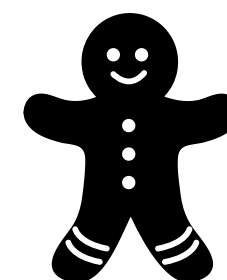
VOUS OFFRIR UN
MOMENT : SPA, SOIN,
COURS DE YOGA,
BALADE EN VÉLO...

MERCREDI 25

JOYEUX NOËL :
PROFITER DE
L'INSTANT !

NOTES

RECETTE DES SABLÉS
DE NOËL
CI-DESSOUS



CALENDRIER DE L'AVENT
MINIMALISTE
&
BIENVEILLANT

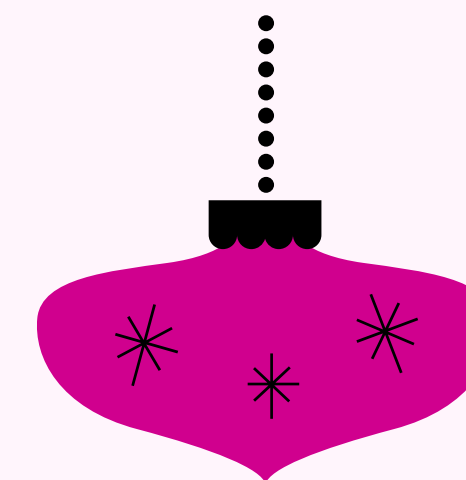
DÉCEMBRE 2019
SEMAINE 4

LES SABLÉS DE NOËL

Ingrédients : 3 œufs - 500g de farine - 250g de beurre mou - 250g de sucre poudre - 1 zeste de citron/orange

- 1/ Battre le beurre pour qu'il devienne presque mousseux
- 2/ Ajouter les œufs, le sucre et battre pendant 10 min
- 3/ Ajouter la farine et le zeste et former une pâte à la main, faire une boule et mettre un peu au frigo
- 4/ Préchauffer le four à 150°C/5, sortir la pâte du frigo et la dérouler sur 1/2 cm d'épaisseur
- 5/ Avec des emporte-pièce de Noël, découper des petits biscuits et les déposer sur une plaque garnie d'une feuille de papier sulfurisé
- 6/ Recouvrir chaque biscuit d'un peu de jaune d'œuf
- 7/ La pâte donne environ 3 plaques de four
- 8/ Faire cuire 10 min environ

Les biscuits finissent de sécher après les avoir sortis du four, donc ne pas s'étonner s'ils sont encore un peu mous à la fin de la cuisson. Conservation : après cuisson garder les sablés dans une boîte en métal.
(source marmiton.org)



UNE CRÉATION DU BLOG
MINIMALISME-TOULOUSE.FR