

Droits d'auteur.
Merci de ne pas partager ce document avec d'autres.
© 2026. Eco Rose. Tous droits réservés.

Salut! Bienvenue dans mon guide pour des créations autour des **Pâques** plus écolo en famille.

Cela va être fun et vous inspirera à rajouter facilement vos touches personnelles à la saison de printemps de manière plus écolo dans vos activités.

Pour moi, la vie écologique signifie d'être conscient de nos actions, c'est pourquoi mon mantra est « fais ce que tu peux ». Prends le temps de réfléchir à ce que tu veux faire et à la manière de le réaliser.

Y a-t-il une manière plus écolo ? Qu'est ce que tu as déjà réutilisé, que veux-tu acheter, et comment cela peut-il être durable ?

Avec cet état d'esprit, adopte les idées qui te parlent. Il y a toujours un effet domino, donc mes idées écolos peuvent semer des graines en toi et ta famille!🌱

Ce guide peut t'inspirer. Le plus important, c'est de vous amuser ensemble, en famille.

Voila, un guide débordant d'activités écolos qui te guideront pas à pas. Il est rempli de visuels, de tutoriels et d'astuces. Installe-toi confortablement.

Régale-toi !

🍩LA CHASSE AUX ŒUFS DE PÂQUES 🍪

🍩 La chasse aux œufs est sans doute le moment le plus connu et fun de Pâques !
Mais oui, il y a beaucoup de gaspillage avec les œufs de Pâques, qui sont souvent emballés individuellement en aluminium. Avec un peu de créativité et en pensant différemment, il existe des options plus responsables à intégrer… As-tu déjà pensé à fabriquer tes propres œufs ?

ŒUFS DE PÂQUES










Méthode facile

- Mélange bien le beurre, l'huile et le sucre
- Ajoute la poudre d'amandes, mixe
- Incorpore l'œuf et le zeste de citron, mélange
- Ajoute les autres ingrédients secs, mixe bien
- Pour finir, ajoute le chocolat
- Forme des petites boules ovales
- Fais cuire pendant 8 minutes à 180 °C (si les cookies n'ont pas l'air d'être cuits, ajoute 1 minute de plus)

Emballage écolo

- Si vous mangez déjà du chocolat à la maison, c'est parfait : emballe-les dans du papier aluminium gardé des tablettes de chocolat !
- Sinon, mets-les dans de petites boîtes ou des pochettes à bijoux
- Tu peux aussi garder les emballages de bonbons

🐥Œufs de Pâques

Acheter

Bien sûr que tu vas acheter des jolis œufs de Pâques, moi aussi !
Mais pour le faire de façon plus consciente, pense à chercher :

- Des grands paquets avec plein de petits œufs sans emballage individuel
- Des œufs en vrac (dans les boulangeries ou les magasins bio)
- Des lapins en chocolat XL = beaucoup de chocolat pour relativement peu d'emballage
- Et quand tu achètes du chocolat emballé individuellement, tu peux toujours réutiliser les emballages pour ton propre projet écolo avec les enfants!

Quoi ?

Tu peux faire des cookies en forme d'œufs, super simples et aux saveurs de printemps - beaucoup de zeste de citron et un peu de chocolat blanc

Ingrédients

- 70 g de beurre (mou)
- 20 ml d'huile d'olive/autre végétale
- 40 g de sucre
- 60 g de poudre d'amandes
- 1 œuf
- 150 g de farine
- 5g de poudre à lever
- Une pincée de sel
- Le zeste d'un citron
- Carrés de chocolat blanc en dés





🍰 Autres “œufs” faits maison

Gâteau petites boulettes

- On a préparé un gâteau au chocolat - recette ici (pas besoin de glaçage)
- Émiette-la - les enfants adorent cette partie !
- Ajoute un peu de lait pour que les miettes collent entre elles
- On les a façonnés en boules — les formes ovales étaient plus compliquées avec cette texture !

À noter !

- Tu peux aussi préparer d’autres douceurs, puis les façonner en formes d’œufs ou de boules
- Par exemple des boulettes d'avoine et de beurre de cacahuète (c’est une recette végane 🌱)











✂️ Créations d’emballages imaginaires !

Potagers

- Pendant la période de Pâques dernière, j’ai récupéré nos emballages de chocolat. Il y avait des boîtes à œufs de chocolat violettes. Avec ces boîtes (plus une boîte à œufs de poule) les enfants ont créé des potagers imaginaires !
  - Mes deux grands ont utilisé de la vraie terre
  - Mon fils a fait une installation de panneaux solaires sur l’ouverture de la boîte, créé avec du carton doré

🍪PLATS FESTIFS POUR PÂQUES🍓

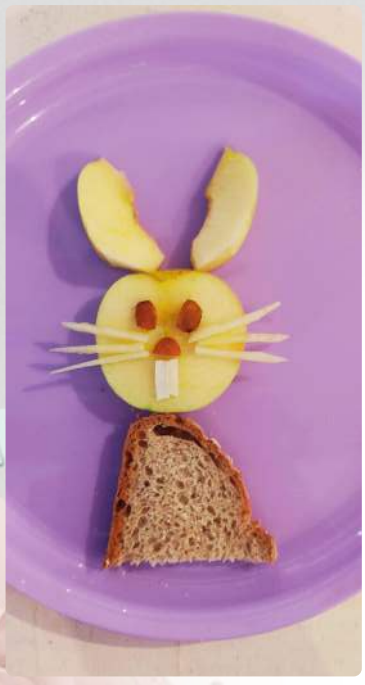
🥘 L'idée ici, c'est de faire des plats maison qui sont festifs et simples à réaliser. Le "fait maison" gagne toujours contre le "tout prêts" :

- plus savoureux
- moins cher
- plus sain
- moins de déchets — beaucoup moins

À noter et conseils écolo

- Tu peux rendre beaucoup de ces recettes véganes
- Tu peux adapter les ingrédients/quantités selon tes goûts ou ce que tu as sous la main
- Qu'est-ce qui est de saison ? Privilégie les fruits et légumes cultivés localement ou dans ton pays
- Essaie d'acheter en vrac. Dans les magasins bio et aux marchés, tu peux apporter tes propres sachets et les remplir. Au supermarché, choisis les produits avec le moins d'emballage et privilégie le papier ou le carton
- Utilise les restes pour préparer un nouveau repas
- Les déchets alimentaires vont dans le compost. Si tu n'en as pas, contacte la mairie (ou essaie de crée ton propre compost !) 🌱
- **Sais-tu** que depuis janvier 2024 chaque commune de France doit mettre en place un système de compostage à disposition pour que tous les foyers puissent facilement y accéder?

SUCRÉ





À noter !

- Garde les chutes de pomme pour les manger plus tard
- Ajoute un peu de jus de citron sur la pomme pour éviter qu'elle ne brunisse

🍏 Lapin pomme & pain

Ingrédients

- 1 pomme
- Quelques raisins secs
- 2 morceaux de noix de coco râpée ou une amande épluchée, ou bien tout autre ingrédient blanc
- Du pain de campagne pour le corps

-

Méthode facile

- Coupe la pomme et assemble le visage et les oreilles
- Découpe un corps à partir du pain

Les enfants adorent aider pour créer le lapin!

À noter!

Au moment de manger, pose les morceaux de pomme sur le pain. C'est délicieux comme ça !

Image 1

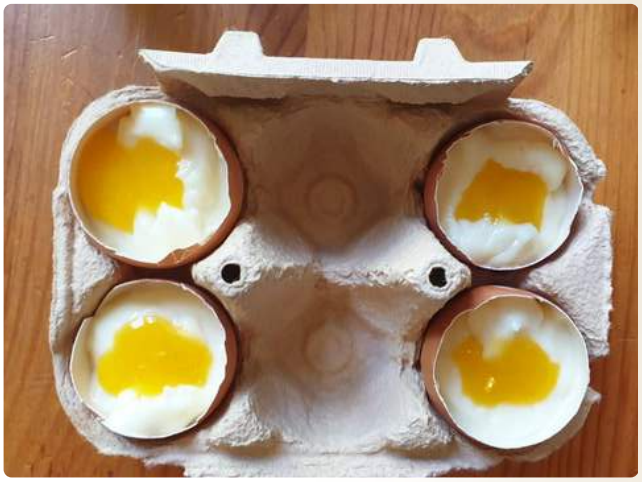


Image 2



À noter !
Ces recettes sont très ludiques et faciles - les enfants peuvent aider à chaque étape!

🐟 Poisson d'avril (facileeee !)

Ingrédients / matériel

- Image 1 : des coquilles d'œufs gardées
- Image 1 & 2 : un yaourt (végétal ou au lait - selon vos préférences)
  - ou bien du fromage blanc, du mascarpone ou une pâte d'amandes blanche
- Image 1 : une cuillère à café de confiture d'abricot
- Image 2 : un demi-abricot (en conserve)
- Image 2 : ingrédients pour pancakes (liens ci-dessous)

Méthode facile

Image 1

- Nettoie délicatement les coquilles d'œufs et laisse-les sécher à l'air libre
- Aux enfants pour les remplir avec l'ingrédient blanc
- Ajoute une cuillère à café de confiture d'abricot et c'est prêt !

Image 2

- Fais des pancakes américains
  - recette avec œufs et produits laitiers
  - recette végane
- Étale la préparation crémeuse de ton choix
- Ajoute un demi-abricot au centre















Le moment de décoration !

- Pour décorer, les enfants adorent aider ! Décore comme tu veux. Nous, on a fait simple, mais il y a plusieurs éléments:
  - La “colle”: chocolat noir fondu, plus un peu d’eau (au bain marie)
  - l’herbe: de la noix de coco mélangée à quelques gouttes de colorant vert et un peu d’eau → mélange bien, puis sèche au four 10 min
  - Les nids: des biscuits au chocolat écrasés
  - Les œufs: raisins blanc et chocolat de type Smarties
  - Le ruban (qu’on a récupéré) pour mettre autour ! Je garde tous les rubans que je recois/trouve/ achète et réutilise

🍰Gâteau au chocolat végan, avec déco de Pâques !

Ingrédients

- 500 ml de lait d’avoine
- 2 c. 500 ml de lait d’avoine
- 2 c. à café de vinaigre de cidre
- 320 g de farine
- 20 g d’amidon de tapioca (disponible dans n’importe quel magasin bio. La fécule de maïs fonctionne aussi – mais ajoutez-en un peu moins : 15 g)
- 160 g de sucre
- Extrait de vanille
- 2 g de sel
- 5 g (1 c. à café) de bicarbonate
- 10 g de poudre à lever
- 60 g de cacao en poudre non sucré
- 1 c. à café de jus de citron
- 100 ml d’huile de coco
- 60 ml d’huile d’olive
- 60 g de chocolat noir haché café de vinaigre de cidre

Méthode facile

- Mesure le lait d’avoine, ajoute le vinaigre et laisse reposer 10 à 15 min
- Mélange tous les ingrédients secs dans un grand bol
- Dans un petit bol à part, mesure les huiles et le jus de citron
- Ajoute le mélange d’huiles aux secs, puis mixe
- Verse le mélange de lait, mixe bien, puis ajoute le chocolat haché
- Enfourne à 180 °C pendant 17 à 25 minutes — vérifie dès 17 mn

À noter !

Vu que la pâte est humide, il faut peut être couvrir le gâteau avec du papier sulfurisé pour éviter que le dessus brûle

PAIN & ŒUFS (DE POULES) DE PÂQUES





Un peu d'inspiration!
Voici à quoi ressemblait notre table l'année dernière chez ma mère 🌸

J'ai ramené quelques fleurs à la maison pour les faire sécher (on habite à plusieurs heures de route, dans un autre pays), et je les ai encore un an plus tard !

🥐 Pain brioché

- 500 g de farine
- 10 g de sel
- 8 g de levure boulangère sèche
- 5 g de sucre
- 60 g de beurre fondu
- 300 ml de lait tiède
- + 1 jaune d'œuf avec un filet de lait pour badigeonner

Méthode facile
Cette brioche de Pâques, hyper connue en Suisse, est la compagne parfaite pour votre table de Pâques : elle est ultra moelleuse et bien aérée.



Idée fun !
Fais une bataille d'œufs : le dernier œuf qui ne se casse pas a gagné!

A noter!
J'achète toujours les œufs les plus chers pour qu'au moins la poule ait eu une meilleure vie - en générale au marché ou dans les magasins bio

🥚 Œufs décorés

Matériel
- Des œufs
- Des feutres

Méthode facile
- Fais cuire les œufs durs dans l'eau pendant 10 minutes (j'ajoute un filet de vinaigre pour qu'ils s'épluchent plus facilement)
- Passe-les tout de suite sous l'eau froide après la cuisson
- C'est l'heure de dessiner! Les enfants adorent décorer de vrais œufs

Ces œufs ont été décorés par mon fils de 11 ans et ma fille de 8 ans.

🎋 ARBRE D'OEUFS DE PÂQUES

🎋 Un arbre de Pâques? Ça a l'air d'être quelque chose d'inventer, peut-être pour suivre la tradition du sapin de Noël?

Ses racines germaniques datent de plusieurs siècles, selon lequel des branches bourgeonnantes étaient apportées à l'intérieur des maisons pour booster la fertilité et l'abondance durant le printemps, quand les plantes commencent à pousser. La philosophie des œufs sont créée dans le même esprit, c'est peut être pour ça qu'ils ont été accrochés aux branches.

Aujourd'hui, dans les pays germaniques le concept de l'arbre de Pâques, *Ostereierbaum*, demeure, et d'autres pays le suivent! C'est aussi une décoration très jolie, joyeuse et colorée - à faire avec les enfants !

Cet « arbre » est plutôt une collection de brindilles ou de plantes, donc c'est très facile à créer de façon écologique !

L'idée là, c'est de proposer plein d'options amusantes, tout en faisant du recyclage.

L'ARBRE DE PÂQUES



🎋 L'arbre de Pâques écolo

Notre arbre de Pâques est en fait composé de branches d'eucalyptus que j'ai gardées d'un bouquet de fleurs il y a quelques années de cela.

- Avec les enfants, on a fabriqué des décos en mode récup sur le thème de Pâques avec des rouleaux de papier toilette
- J'avais déjà quelques œufs de déco que je ressors chaque année
- J'ai trouvé deux ou trois rubans colorés dans ma collection de ficelles. Facile !

Conseils pour un arbre écolo

- Utilise surtout ce que tu as déjà
- Joue avec les couleurs
- La simplicité est importante, pas besoin de surcharger les branches

🌷BRICO DÉCO🐥

🐥 L'idée ici, c'est de réutiliser les déchets ! Fabriquez ensemble de jolis objets printaniers et gardez-les pour l'année prochaine.

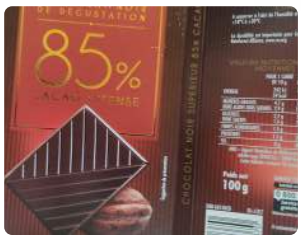
Pense aux : boîtes en carton, feutres secs, rouleaux de papier toilette, rubans, bâtonnets de glace, papier aluminium de chocolat...

Rends la création amusante : pas besoin que ce soit parfait, les enfants peuvent participer comme ils veulent !

DÉCO RÉCUP







🌷 Tulipes récyclées

Matériel

- Des feutres séchés — j'en ai utilisé des verts pour faire des tiges
- Du carton recyclé
- La peinture ou des craies grasses
- Ma fille de 8 ans a fait le découpage et le coloriage (quand elle avait 7 ans)
- Elle a utilisé des craies grasses, c'est facile à utiliser et les couleurs sont très vives

Technique

- Dessine une forme simple de tulipe (il en faut deux par tulipe)
- Découpe
- Colorie
- Colle les deux parties de la tulipe ensemble
- Utilise le feutre comme tige sur la fleur - enlève le bouchon du feutre, il est trop gros!











À noter !
Pour les oreilles : tu peux utiliser beaucoup de matériel différents, par exemple des mélangeurs à café ou des bouchons de feutres. Mais tu peux aussi simplement découper les oreilles dans une boîte alimentaire.

Voici que j'ai fait pour un atelier à l'école de ma petite dernière, l'année dernière quand elle a été en MS.





Les résultats !

🐰 Lapin à glace

Matériel

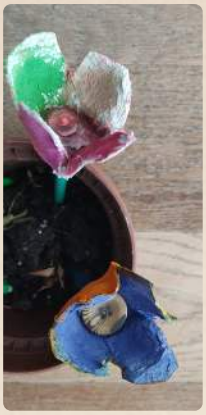
- Une boîte - de glace ou n'importe quelle boîte en carton de source alimentaire (céréales, ...)
- Des bâtonnets de glace
- Des ciseaux
- De la peinture
- Un feutre pour dessiner le visage
- De la colle

Technique

- Découpe un triangle d'une boîte en carton
- Découpe un triangle dans une boîte de glaces / céréales
- Pour faire de longues oreilles pointues, j'ai utilisé des bâtonnets de glace et je les ai coupés pour qu'ils ressemblent à des oreilles de lapin
- Peins les différents éléments
- Dessine un visage de lapin simple
- Colle les oreilles
- Replie le bas du triangle (le corps) pour que le lapin puisse se tenir debout

C'était un beau projet familial, mes deux filles m'ont aidé de A à Z!

DÉCORATIONS DE BOÎTE À ŒUFS







Les fleurs !

Les poules !







Notes!

- Ma fille de 8 ans a fait une version similaire l'année dernière à l'école. J'ai trouvé cette idée excellente ! Mais il y a eu plusiers élements qui ont été achetés, du coup, on a crée notre version totalement upcylcée ;)
- Notes sur le matériel:
  - Colorie du papier brouillon de la bonne couleur pour la crête et le bec
  - Marqueur/feutre pour les yeux, ou pour des idées plus élaborées : des boutons de vêtements ou des raisins secs
  - Pour l'herbe : J'ai acheté une boîte à œufs verte, comme ça ma fille n'a eu qu'à ajouter quelques touches vertes

🌷 Fleurs upcyclées

Matériel

- Une boîte à œufs
- Des ciseaux
- De la peinture
- Un bouton
- De la colle
- Des feutres secs

Technique

- Découpe une forme de fleur dans le creux de la boîte à œufs
- Peins-la avec des couleurs vives
- Colle un bouton au centre
- Fixe une tige (le feutre) sur la fleur — garde le bouchon cette fois-ci, il offre plus de surface pour coller

Avec ma petite, nous avons fait une fleur chacune :)

🐥 Des poules upcyclé

Mes filles de 8 et 5 ans ont fait cette activité ensemble.

Matériel:

- Une boîte à œufs (verte)
- De la peinture : blanche et verte
- Du papier brouillon
- De la craie grasse rouge
- Marqeur/feutre noir
- Un bâton de colle
- D'emballage de chocolate & petites perles

Technique

- Peins la boîte à œufs: blanc pour les poules et ajoute des touches verte pour l'herbe
- Colorie le papier en rouge pour la crête et le bec, découpe-les, puis colle-les ensemble
- Fais une incision en haut des poules pour les fixer
- Dessine les yeux
- Ajoute des petites ronds d'aluminium de chocolat & des petites perles

DÉCO EN ROULEAUX DE PAPIER TOILETTE











À noter!
Nos paniers ont été faits avec des rouleaux de taille normale, mais tu peux aussi les faire plus petits

🗑️ Paniers de Pâques en rouleaux

Matériel

- Un rouleau de papier toilette
- De la peinture
- Un petit morceau de boîte à nourriture
- Pistolet à colle
- De la ficelle ou un ruban

Technique

- Peins le rouleau comme tu veux. Mes filles (quand elles avaient 7 et 4 ans) s'en sont occupées
- Découpe un cercle de la taille du rouleau dans une boîte alimentaire (ma grande a fait cette partie)
- Colle le cercle sous le rouleau pour le fermer (avec le pistolet à colle)
- Fais deux trous près du haut, de chaque côté, avec un couteau - à faire par un adulte
- Passe la ficelle ou le ruban dans les trous et fais des petits nœuds

C'est aux enfants à remplir avec des œufs de Pâques ou des bonbons ! Mon fils était super motivé pour le faire ;)







🐥 Poussins en rouleaux de papier toilette

Matériel

- un rouleau de papier toilette
- des ciseaux
- de la peinture

Technique

- Coupe le rouleau en deux
- Laisse les enfants les peindre comme ils veulent.

Mon fils de 10 ans et ma fille de 7 ans en ont fait un chacun, deux idées très différentes !

DÉCO EN ROULEAUX DE PAPIER TOILETTE











🌼Fleurs en rouleaux

Matériel

- Un rouleau de papier toilette
- De la peinture
- Une boite à céréales
- Stylo / crayon
- Ciseaux
- En option: Bâton de colle

Technique

On vient de les faire en vacances chez ma mère - mes trois enfants et moi. C'est une super activité de vacances! Chacun avait ses propres idées, ce qui a rendu le moment encore plus sympa. 😊

- Peins le rouleau de papier toilette en vert
- Dessine une grosse fleur sur la boîte de céréales
  - Tu peux aussi dessiner plusieurs têtes de fleurs et les coller ensemble avec de la colle en bâton
- Peins la fleur (d'un côté ou des deux)
- Peins / dessine des feuilles en bas du rouleau, dans un vert nuancé
  - Mon fils de 11 ans a découpé des feuilles pour les coller dans le rouleau sur les côtes
- Laisse tout sécher, puis fais de petites incisions sur le haut du rouleau pour y glisser la tête de fleur
- Avec le découpage de la boîte de céréales on a créé une autre fleur. Elle n'a pas pris la forme exacte d'une fleur, mais c'était arrondi et coloré (peut-tu la voir ?)

On a mis nos fleurs dans le jardin de ma mère — ça rend super bien ! Faut juste faire attention s'il pleut 😉

RDV sur mon site
eco-rose.com

= plus d'information pour
aider notre belle planète !