

FICHES RECETTES ET ACTIVITÉS

Pâte à modeler sans cuisson

Ingrédients :

- 1 pot de farine
- 1 pot de fécule de maïs
- ¼ de pot de sel fin
- 2 c à café d'huile végétale
- 2 c à café de bicarbonate de soude
- Pigments naturels (paprika, curcuma, cacao, poudre d'ortie...)
- Eau

Déroulement :

- Mélanger tous les ingrédients secs
- Ajouter l'huile et malaxer
- Ajouter de l'eau progressivement et petit à petit, malaxer
- Si la préparation est trop liquide, rajouter de la farine et/ou de la fécule
- Si la préparation est trop sèche, rajouter de l'eau et/ou de l'huile

La colle d'amidon

Ingrédients :

- 3 c à soupe bombées de farine
- 50 cl d'eau
- 1 c à café de sucre (facultatif)

Déroulement :

- Délayer la farine dans 10 cl d'eau
- Mettre sur le feu
- Continuer de remuer
- Lorsque la farine commence à prendre la consistance d'une béchamel ajouter l'eau qui reste selon la consistance souhaitée pour la colle

On peut utiliser cette colle 100 % naturelle pendant environ 3 à 4 jours (voire plus), en la conservant dans un endroit frais et dans un bocal fermé. Agiter avant d'utiliser. Cette colle fixe très bien le papier, le carton. Elle peut également être utilisée en remplacement de la colle à papier peint lors de la fabrication de papier mâché.

La peinture au chocolat

Ingrédients :

- Chocolat en poudre
- Eau

Déroulement :

Les enfants mélangent eux même les ingrédients pour obtenir une texture plus ou moins liquide selon le rendu souhaité. Le plus important est de les laisser expérimenter : mélanger à la cuillère ou avec les doigts, goûter, laisser une trace...

La peinture à doigts

Ingrédients :

- Différentes couleurs d'argile ventilée ou ultra ventilée (verte, blanche, rouge, rose...)
- Eau

Déroulement :

- Mettre de l'argile ventilée dans un petit récipient ajouter de l'eau pour obtenir une consistance de crème fraîche épaisse.
- Selon les argiles, la quantité d'eau nécessaire varie, la blanche a besoin de moins d'eau que la verte.

L'argile est une matière particulièrement douce au toucher, les enfants adorent.

La peinture magique**Ingrédients :**

- Du jus de chou rouge (à l'extracteur de jus)
- Un ou deux citrons
- Du savon de Marseille, en morceaux ou râpé
- De la cendre de cheminée tamisée

Déroulement :

Mélanger le jus de chou rouge avec les différents éléments pour obtenir différentes couleurs.

Le papier recyclé**Ingrédients :**

- Du papier (récupération de papier d'impressions, voire de papier journal le tout non glacé)
- De l'eau tiède
- Un mixeur plongeant
- Un saladier
- 2 lavettes éponge absorbantes
- Un rouleau à pâtisserie

Déroulement :

- Déchirer le papier, le mettre dans l'eau tiède et manipuler avec les enfants
- Mixer la matière avec le mixeur plongeant en dehors de la présence des enfants. Il ne faut pas laisser de bout, la texture doit être bien homogène.
- Prendre un petit tas de la bouillie obtenue, le mettre sur un carré d'éponge, recouvert d'un autre carré éponge par-dessus
- Passer le rouleau pour étaler
- Ouvrir, renverser sur sa main le papier obtenu pour le faire sécher

Vous pouvez mettre des fleurs ou autre avant de mettre la deuxième éponge.

Une variante : retirer un peu d'eau de la bouillie et ajouter de la colle d'amidon. Vous aurez du papier mâché et pourrez faire des créations en volume.