Jeux et peintures

Recettes faciles pour la maison

Informations supplémentaires
CPIE Loire Anjou
02 41 71 77 30 - contact@cpieloireanjou.fr
Facebook : CPIE Loire Anjou
www.cpieloireanjou.fr

Obtenir des encres naturelles

Matériel nécessaire :

- Légumes ou plantes
- 1 pilon ou 1 mixeur pour broyer
- 1 passoire à maille fine
- 1 rappe à légume
- 1 saladier
- 1 cuillère café et à soupe
- 1 couteau
- 1 pinceau
- des petits pots en verre
- 1 torchon en coton
- des gants
- du vinaigre
- du bicarbonate de soude
- de l'eau

Ce sont souvent des plantes tinctoriales, attention aux tâches possibles !

Vous pouvez utiliser du matériel de récupération (vieux torchon, casserole, ...).

Utilisation :

Les encres s'utilisent comme une peinture sur différents supports.

Conservation :

Conserver les encres dans des récipients hermétiques fermés au frais pendant plusieurs jours ou congeler la préparation pour l'utiliser plus tard.

Vous pouvez composter les restes de légumes ou plantes.

Faire de l'encre verte grâce aux épinards

- 10 à 20 feuilles d'épinard

Écraser les feuilles dans un mortier.
Ajouter quelques gouttes d'eau chaudes aux feuilles et continuer à écraser pour faire une bouillie.
Transvaser dans la passoire à maille fine au dessus d'un bol ou d'un pot.
Presser la bouillie dans la passoire pour faire sortir le jus ou presser dans un torchon.

Faire de l'encre bleue grâce au choux rouge

- 1 choux rouge

Rapper le choux dans un saladier ou le broyer dans le mixeur en ajoutant 5 à 10 cuillères à soupe d'eau.
Recouvrir le saladier d'un torchon et verser le choux au milieu.
Presser en tournant le milieu du torchon pour faire sortir le jus.

Faire de l'encre rose grâce à la betterave

- 1 betterave rouge

Rapper la betterave dans un saladier ou la broyer dans le mixeur.
Recouvrir le saladier d'un torchon et verser la betterave.
Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau.
Presser la betterave au milieu du torchon pour faire sortir le jus.

Faire de l'encre jaune avec les pelures d'oignons

- 3 à 4 tasses de pelures d'oignons

Verser les pelures d'oignon et 1 tasse d'eau dans une casserole.
Faire cuire à feux doux en remuant pendant 20 minutes.
Verser la préparation dans une passoire au dessus d'un saladier.
Presser la préparation pour faire sortir tout le jus.

Faire de l'encre marron/noir avec du marc de café

- Marc de café

Récupérer du marc de café et faire sécher.
Diluer dans un peu d'eau.
Verser dans un récipient en filtrant.

Obtenir des encres naturelles

Matériel nécessaire :

- plantes
- 1 pilon ou 1 mixeur pour broyer
- 1 passoire à maille fine
- 1 rappe à légume
- 1 saladier
- 1 cuillère café et à soupe
- 1 couteau
- 1 pinceau
- des petits pots en verre
- 1 torchon en coton
- des gants
- du vinaigre
- du bicarbonate de soude
- de l'eau
- des gants/1 blouse

Ce sont souvent des plantes tinctoriales, attention aux tâches possibles !

Vous pouvez utiliser du matériel de récupération (vieux torchon, casserole, ...).

Utilisation :

Les encres s'utilisent comme une peinture sur différents supports.

Conservation :

Conserver les encres dans des récipients hermétiques fermés au frais pendant plusieurs jours ou congeler la préparation pour l'utiliser plus tard.
Vous pouvez composter les restes de légumes ou plantes.

Faire de l'encre jaune avec du curcuma

- 1 cuillère de curcuma en poudre
- 3 cuillères à soupe d'eau

Mélanger la poudre et l'eau.
Passez au tamis fin ou dans un torchon pour enlever le reste de poudre non dilué.

Faire de l'encre verte avec des plantes

- feuilles d'orties (à récolter avec des gants)
- ou feuilles de plantain
- ou feuilles d'achilée
- ou feuilles de marguerite

Couper les feuilles en petits morceaux.
Les mettre dans une casserole.
Ajouter une tasse d'eau et faire mijoter à petit feu et bien remuer en continu, 30 minutes à 1h.
Transvaser dans la passoire à maille fine au dessus d'un bol ou d'un pot pour filtrer.

Faire de l'encre violette avec des plantes

- 1 tasse de pétales de coquelicot
- ou 1 tasse de baies de sureau noir mûres

Écraser les baies ou les pétales au pilon.
Filtrer le jus obtenu au dessus d'un récipient.

Faire de l'encre rouge avec des plantes

- Garance en poudre
- Eau

Mélanger la poudre et l'eau.
Passez au tamis fin ou dans un torchon pour enlever le reste de poudre non dilué.

Faire des jeux soi-même

La pâte à modeler

Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1 cuillère à café d'huile
- 2 cuillères à café de bicarbonate
- 1 tasse d'eau chaude
- colorant alimentaire

1. Verser la farine, le sel, le bicarbonate dans un saladier et mélanger.
2. Ajouter l'eau et l'huile en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Ajouter éventuellement les colorants liquides.
3. Verser dans une casserole et faire chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la pâte commence à se décoller.
4. Retirer du feu et pétrir la pâte sur la table. La pâte à modeler est terminée quand elle est souple.

Colle à la farine

Pour environ 45 cl de colle

- 1 verre de farine ou de fécule
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 2 verres d'eau

Délayer la farine dans l'eau.
Ajouter le sucre en poudre.
Lorsque le mélange est homogène, chauffer à feu doux, sans cesser de remuer.
Dès que la farine a épaissi, retirer du feu.
Laisser refroidir et utiliser la colle rapidement.

Conservation :

Au réfrigérateur, au maximum 3 jours. Les restes peuvent être compostés.

La pâte à sel

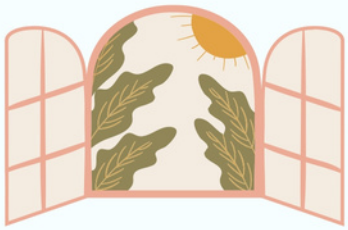
- 2 verres de farine
- 1 verre de sel
- 1 verre d'eau

Mélanger la farine et le sel.
Ajouter l'eau doucement et pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule.
La pâte à sel peut-être utilisée pour réaliser toutes sortes d'objets de décoration : pot, décoration murale, ...
Elle peut être peinte ou vous pouvez y mettre des feuilles ou des fleurs.
Une fois la réalisation terminée, faire cuire au four.

Conservation :

Dans une boite en plastique, durant quelques jours.
Les restes peuvent être compostés.

Respirer un air plus sain à la maison, c'est prendre soin de ma santé !



J'aère au moins 10 minutes par jour chaque pièce

Je ne fume pas en intérieur, même si les fenêtres sont ouvertes

Je respecte les doses recommandées sur l'emballage des produits

J'aère plus si je cuisine, fais le ménage, bricole, ou prends une douche

J'évite les parfums d'intérieur : bougies, encens, diffuseurs, etc.

Je préfère le savon plutôt que le désinfectant

Je privilégie les produits éco labellisés (hygiène, ameublement, bricolage...)

Je n'éteins pas ma VMC, elle ventile le logement en plus de l'aération

Enceinte ou allaitante, je fais encore plus attention à tout cela

Ces conseils pour une meilleure qualité de l'air intérieur vous sont proposés par le CPIE Loire Anjou, en partenariat avec le CPIE Mayenne. Envie d'en savoir plus ?

www.cpieloireanjou.fr - 02 41 71 77 30 - contact@cpieloireanjou.fr

LOIRE ANJOU Acteurs du changement environnemental

Agence Régionale de Santé Pays de la Loire