JEUX ET PEINTURES

Recettes faciles pour la maison

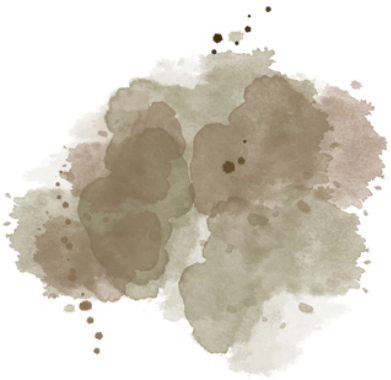


Plus d'infos :

cpie LOIRE ANJOU

3bis rue du Chanoine Libault
Beaupréau
49600 Beaupréau-en-Mauges
Tél. 02.41.71.77.30
Courriel : contact@cpieloireanjou.fr
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

1. Écraser les feuilles dans un mortier.
2. Ajouter quelques gouttes d'eau chaudes aux feuilles et continuer à écraser pour faire une bouillie.
3. Transvaser dans la passoire à maille fine au dessus d'un bol ou d'un pot.
4. 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

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

Faire de l'encre rose grâce à la betterave

- 1 betterave rouge

1. Râper la betterave dans un saladier ou la broyer dans le mixeur.
2. Recouvrir le saladier d'un torchon et verser la betterave.
3. Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau.
4. 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

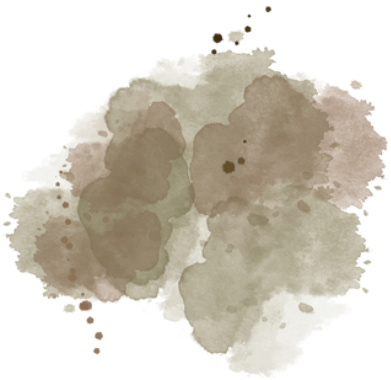
1. Verser les pelures d'oignon et 1 tasse d'eau dans une casserole.
2. Faire cuire à feux doux en remuant pendant 20 minutes.
3. Verser la préparation dans une passoire au dessus d'un saladier.
4. Presser la préparation pour faire sortir tout le jus.

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

- Marc de café

1. Récupérer du marc de café et faire sécher.
2. Diluer dans un peu d'eau.
3. 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

1. Mélanger la poudre et un peu d'eau.
2. 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

1. Couper les feuilles en petits morceaux.
2. Les mettre dans une casserole.
3. Ajouter une tasse d'eau et faire mijoter à petit feu et bien remuer en continu, 30 minutes à 1h.
4. 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

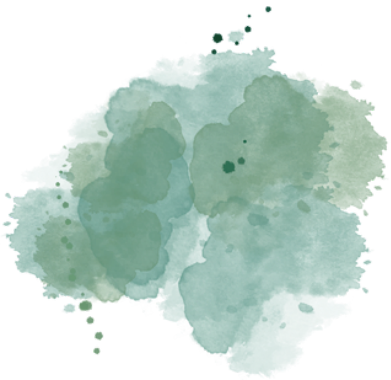
1. Écraser les baies ou les pétales au pilon.
2. Filtrer le jus obtenu au dessus d'un récipient.

Faire de l'encre rouge avec des plantes

- Garance en poudre
- Eau

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

Faire des peintures naturelles



Faire de la einture à doigt

- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel fin
- 1/2 verre de fécule de maïs
- 2 verres d'eau
- colorants alimentaires naturels en poudre

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole et chauffer jusqu'à épaississement.
Laisser refroidir et verser dans des pots, puis ajouter les colorants de votre choix.

Aux enfants de jouer !

Conservation :
Une dizaine de jour dans des bocaux en verre fermés. Au réfrigérateur, la peinture se conservera quelques jours supplémentaires mais peut durcir. Pour la rendre de nouveau souple, il vous suffira de la réchauffer légèrement.

Recette issue de "*Guide pratique - Jouer sans toxique*" du CPIE Pays de l'Aisne.

Astuces :
Vous pouvez composter les restes non utilisés ou périmés (si tous les colorants et pigments sont naturels).

Utilisez les blancs pour d'autres recettes à réaliser en famille : meringues, île flottante, langue de chat, financier aux amandes, etc.

Faire de la peinture gouache :

- jaune d'oeuf
  ou gomme arabique liquide, en poudre ou en cristaux
- pigments ou colorants naturels pour la couleur souhaitée

Si vous utilisez de la gomme arabique comme liant :
En format solide, dissoudre avec de l'eau chaude (2 fois plus d'eau que de gomme arabique).

Si vous utilisez le jaune d'œuf comme liant :
Séparer le blanc du jaune d'œuf. Ôter l'enveloppe et le germe en le filtrant au tamis.

Mouiller les pigments avec de l'eau.
Mélanger avec le liant (gomme ou oeuf). La quantité de pigment doit être maximum 2 fois le volume de liant. Plus il y a de pigment, plus la peinture est épaisse et opaque.
Pour utiliser la peinture, la diluer légèrement avec de l'eau sur un pinceau, comme de la gouache.

Support adéquat :
Papier, carton, bois, mur.
En couche trop épaisse, la peinture peut se craqueler et se décoller en séchant.

Conservation :
Attention, préparée avec le jaune d'oeuf, la peinture se conserve très mal.
Si elle a été préparée avec de la gomme arabique, laisser sécher et remouiller pour l'utiliser de nouveau.

Recettes issues de "*Peintures et enduits bio. Conseils, recettes de fabrication et mise en œuvre.*" de Bruno Gouttry, aux éditions Terres vivantes





Faire des jeux soi-même

Sable magique

- 7 tasses de farine
- 1 tasse d'huile végétale (olive ou tournesol)

Verser la farine et l'huile dans un saladier.
Mélanger bien.
Pour donner de la couleur, vous pouvez râper quelques craies. Attention, ce ne sera plus comestible.

Conservation :
Dans un sac congélation hermétique ou un bocal.
Les restes peuvent être compostés.

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 et 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.

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

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

Conservation :
Dans un bocal ou du film alimentaire. Au réfrigérateur, au maximum 1 semaine (ou moins en fonction de l'utilisation).
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

Envie d'en savoir plus ?

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

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