

RECETTES MAISON 100% SAINES



POUR UNE PEDAGOGIE PLUS RESPECTUEUSE

Introduction

Ghandi a dit : « Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde ». Prenons la responsabilité du changement en donnant l'exemple !

L'environnement agit quotidiennement sur notre santé par le biais du milieu qui nous entoure : eau, air ou sol.

On s'est aussi aperçu que les facteurs environnementaux, notamment chimiques, peuvent modifier l'expression des gènes. Cela peut favoriser les maladies métaboliques, c'est le phénomène dit épigénétique qui laisse une empreinte pouvant se transmettre d'une génération à l'autre.

Le changement de nos comportements est nécessaire pour résoudre la crise sanitaire et écologique d'aujourd'hui. La « crèche » est un lieu idéal pour inciter aux bons gestes quotidiens de par son rôle d'éducation auprès des enfants et du lien privilégié entretenu avec les familles. De plus, les enfants sont les plus sensibles aux facteurs environnementaux ayant des conséquences sur la santé. Agir auprès des jeunes enfants et de leur famille, c'est agir pour l'avenir.

Après le livret de recettes de produits d'entretien naturel et fait « maison », nous sommes fières de vous présenter le livret de recettes 100% saines pour accompagner les enfants avec une pédagogie naturelle.

Plus respectueux pour l'environnement, ils sont aussi sans danger pour les enfants.



Le sable magique

Pour faire du sable magique naturel et comestible rapidement, c'est simple et facile !

Ingrédient :

- 1 mesure d'huile végétale (tournesol, olive...)
- 8 mesures de farine.

Fabrication :

Vous mélangez le tout et c'est prêt !

Conservation :

Dans une boîte ou sac hermétique au réfrigérateur, 1 à 2 semaines

Recommandation :

Vous pouvez ensuite le parfumer et le compléter au grès de vos envies : un peu d'herbes aromatiques, d'épices ou encore de chocolat en poudre (on remplace ici une mesure de farine par une mesure de chocolat) par exemple.



La patouille

Ingrédient :

- 2 verres de maïzena
- 1 verre d'eau

Fabrication :

Mélanger le tout et c'est prêt !

Conservation :

Ne se conserve pas après utilisation.

Recommandation :

La pâte se liquéfie au contact de la main et se solidifie dans le récipient.



Le transvasement

Ingrédient :

- pâtes, le riz, les lentilles, les haricots secs...
- de l'eau

Fabrication :

Aucune

Conservation :

Dans une boîte ou sac hermétique, ingrédients secs

Recommandation :

Un saladier, quelques cuillères en bois, des ustensiles de cuisine, des gobelets...et laissez votre enfant faire et créer ses propres expériences, sous votre surveillance bien sûr !



Peinture Maison

Ingrédient :

- 2 tasses de farine
- ½ tasse de sel
- ¼ tasse de sucre
- 2 tasses d'eau
- + colorants à doser selon le résultat souhaité

Fabrication :

Mélanger la farine, le sel et le sucre

Ajouter progressivement l'eau

Séparer la préparation dans des pots hermétiques

Ajouter les colorants

Conservation :

Dans une boîte hermétique au réfrigérateur ou dans des petits pots de bébé, 2 semaines

Recommandation :

Sans danger pour l'enfant.



La pâte à sel

Ingrédient :

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

Fabrication :

Il suffit de mélanger le sel fin + la farine + l'eau dans un grand récipient. Si votre pâte est trop liquide, ajoutez un peu de farine et malaxez à nouveau. Votre pâte à sel doit être souple mais elle ne doit pas coller aux doigts.

Conservation :

Dans une boîte ou sac hermétique au réfrigérateur, 1 mois

Recommandation :

N'hésitez pas à faire de la pâte à sel colorée !

Avec des colorants alimentaires liquides : utilisez un récipient par couleur, car il faudra diluer le colorant dans le verre d'eau avant de mélanger au sel et à la farine.

Avec des craies : Vous pouvez râper une craie colorée pour obtenir une poudre colorante. Il faudra mélanger la poudre de craie avec la farine et le sel avant de mettre l'eau.

Des colorants naturels : Du safran pour faire le jaune, du paprika pour faire le rouge, de la betterave pour le rose etc... à votre imagination !

Avec des paillettes ! Ajoutez des paillettes pour obtenir une pâte à sel féérique



Vous voulez conserver les chefs d'œuvre de votre enfant : avant de faire cuire la pâte à sel, laissez la sécher 12h à l'air libre, puis mettez votre four sur le **thermostat 3. Entre 75°C et 110°C**. Surveillez la cuisson pour ne pas que la pâte gonfle.



Recette pâte à modeler pailletée

Ingrédient :

- 2 tasses de farine
- ½ tasse de sel
- 1 Cuillère à soupe d'huile (15ml)
- 1 tube de colorant alimentaire (6ml) (à ajuster en fonction du résultat souhaité)
- 250 ml d'eau bouillante (1 tasse)
- Extrait de vanille ou autres arômes
- Paillettes

Fabrication :

Mélanger la farine et le sel dans un saladier.

Diluer le colorant dans l'eau bouillante et ajouter au mélange.

Bien mélanger à la cuillère

Ajouter l'huile

Incorporer les paillettes, les arômes souhaités

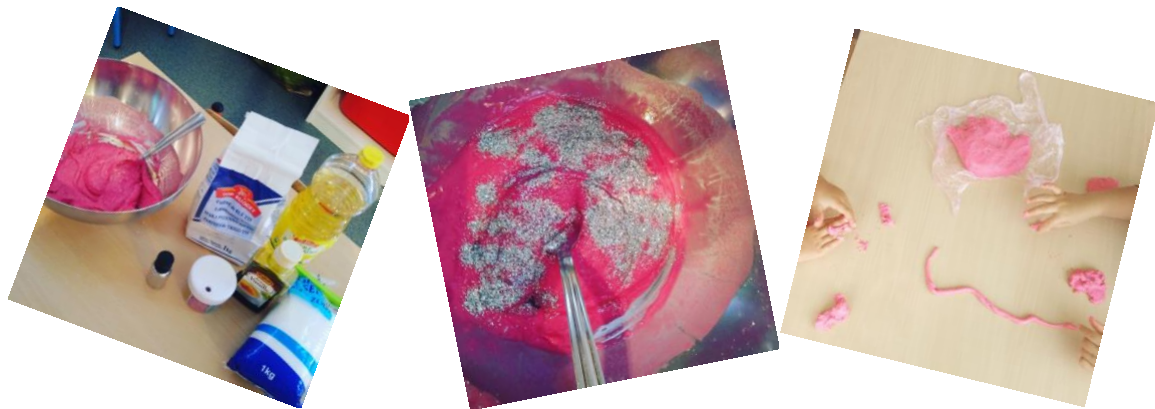
Pétrir à la main et rajouter de la farine si le mélange colle et de l'eau s'il est trop sec.

Conservation :

Dans une boîte ou sac hermétique au réfrigérateur, 1 mois

Recommandation :

/



La colle

Ingrédient :

- 1 dose de farine de blé
- 5 doses d'eau

Fabrication :

Faire chauffer en mélangeant pour éviter les grumeaux
Peut être passé au mixeur
Utiliser à froid.

Conservation :

Il est préférable de faire la colle au fur et à mesure des besoins.
Sinon ajouter un conservateur naturel type extrait de pépins de pamplemousse pour la conserver un mois au réfrigérateur

Recommandation :

Idéale pour le collage de positionnement du papier, du carton, du papier aluminium, des feuilles d'arbres, des feuilles plastiques, du tissu mais aussi du bois sujet à de faibles efforts de traction
Idéale aussi pour faire « du papier mâché » d'annuaires ou de journaux, des masques, des décors...



La peinture végétale

Ingrédient :

- Pelures d'oignons pour le jaune
- Feuilles d'épinards pour le vert
- Betteraves pour le rouge
- Chou rouge pour le violet
- Petits pots de bébé

Fabrication :

- Le jaune

Verser les pelures d'oignons dans une casserole, et ajouter un petit fond d'eau, porter à ébullition pendant une vingtaine de minutes, verser dans un pot à peinture avec une petite passoire

- Le vert

Ecraser au pilon une quinzaine de feuilles d'épinards dans un mortier, ajouter quelques gouttes d'eau en pilant jusqu'à obtenir une fine bouillie, verser la bouillie dans une passoire à petits trous dans un pot en verre et écraser avec une cuillère pour extraire le jus

- Le rouge

Râper une betterave rouge finement à l'aide d'une râpe de cuisine, mettre la betterave rapée au-dessus d'un plat, ajouter une cuillère à soupe d'eau et presser pour extraire le jus!

- Le violet

Couper 1/4 de chou rouge en tous petits morceaux et déposer les dans un torchon, placer dans un saladier, ajouter un peu d'eau, presser le torchon au-dessus du saladier pour extraire le jus.
Astuce : Ajoutez à ce jus de chou, du citron, vous obtiendrez du rose fluo

Conservation :

Dans un petit pot en verre (type petit pot de bébé), 1 à 2 semaines

Recommandation :

A votre créativité ! Peinture à l'eau à faire sur papier épais ou carton



La peinture au yaourt

Ingrédient :

- Yaourt nature
- Colorants alimentaires

Fabrication :

Répartir le yaourt dans 2 ou 3 pots non dangereux pour l'enfant, ajouter 1 à 2 gouttes de colorant alimentaire et mélanger à l'aide d'une cuillère.

En fonction de l'âge de l'enfant, proposer une feuille, une nappe blanche cirée ou un tissu blanc pour qu'il puisse étaler le yaourt.

Conservation :

Ne pas conserver après utilisation

Recommandation :

Sans danger pour l'enfant, à utiliser aux doigts, pinceaux, rouleaux...



Microcosmos, réseau de micro crèches

Microcosmos, réseau de micro crèches La santé environnementale