

Activités manuelles en intérieur



Fondation reconnue d'utilité publique
80 établissements médico-sociaux en France
au service de toutes les différences
fondation-ove.fr



Dans la cuisine

- pâte à modeler
- pâte à sel
- bulles de savon
- peinture gonflante
- Aquarelle
- pâte durcissant à l'air
- pâte à pain
- Préparation de gâteaux et repas

Ne pas hésiter à jouer avec différentes textures (grains de riz, haricots rouges et blancs, pâtes, sable...).



Pâte à modeler

Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- des colorants alimentaires

Recette :

- ✦ Mettre le tout dans un saladier
 - ✦ Bien mélanger
- ✦ Verser le tout dans la casserole
- ✦ Remuer jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte qui ne colle plus aux parois.
- ✦ Diviser celle-ci selon le nombre de couleurs que vous choisirez
- ✦ Malaxer-là sur un plan de travail

⚠ Attention, elle est vraiment très chaude !



Pâte à sel

Ingrédients :

- un verre de sel fin
- un verre d'eau tiède
- deux verres de farine
- Colorant alimentaire ou poudre de craie

Recette :

- ✦ Mélanger le sel fin et la farine avec le verre d'eau tiède.
 - ✦ Malaxer la pâte
- ✦ Diviser la pâte selon vos colorants
 - ✦ Colorer chacune des pâtes

La pâte doit être souple et ne pas coller aux doigts.

Si la pâte est trop molle ou collante, ajouter de la farine.

Si elle est sèche, ajouter de l'eau tiède.



Bulles de savon

Ingrédients :

- quatre cuillères à soupe de produit vaisselle
- une cuillère à soupe de sucre en poudre
 - une cuillère à soupe de maïzena
 - un verre d'eau
 - support à bulle
 - une cuillère

Recette :

- ✦ Mélanger délicatement avec une cuillère tous les ingrédients dans un contenant refermable de votre choix. Il faut bien que le mélange soit sans grumeau, une fois mélangé.
- ✦ Reste plus qu'à réaliser les bulles avec le ou les support(s) à bulle, en soufflant délicatement.



Aquarelle

Ingrédients :

- 1 tasse de maïzena (fécule de maïs)
- 1 tasse de bicarbonate de sodium
 - 2/5 d'une tasse d'eau
 - des colorants alimentaires
- des gros bouchons de bouteille de lait

Recette :

- ♦ Verser la maïzena et le bicarbonate dans un saladier et mélanger.
- ♦ Ajoutez petit à petit l'eau et mélanger, c'est assez difficile.
- ♦ Mettre le mélange dans chaque bouchon. Attention de bien mélanger entre chaque cuillerée que vous allez verser dans votre bouchon, car les solides retombent au fond.
 - ♦ Ajoutez pour chaque bouchon les colorants désirés et mélanger à nouveau.
- ♦ Laisser reposer au réfrigérateur, pour que ça prenne bien environ, 48h.



Peinture gonflante

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sel fin
- 1 cuillère à café de levure chimique ou de bicarbonate alimentaire
- un peu d'eau

Recette :

- ✦ Verser la farine, le sel fin dans chaque récipient.
 - ✦ Ajouter le bicarbonate ou la levure
 - ✦ Ajouter un peu d'eau et mélanger (résultat : une texture veloutée)
- ✦ Verser quelques gouttes de colorants alimentaires
 - ✦ Mélanger la préparation et c'est bon



Peinture durcissant à l'air

Ingrédients :

- Un verre de farine
- Une cuillère à soupe d'huile
- Une cuillère à soupe de maïzena
- Un demi-verre de sel fin
- Un verre de lait bouillant
- De la gouache
- Une casserole
- Une cuillère en bois

Recette :

- ✦ Mélanger tous les ingrédients et faire cuire à petit feu. La pâte doit se détacher de la casserole.
- ✦ Colorer la pâte avec de la gouache, en la malaxant de sorte à obtenir une couleur homogène.
- ✦ Laisser libre à votre imagination et celle des enfants.
 - ✦ Mettre à sécher 24 à 48 heures.



Pâte à pain

Ingédients

- 1kg de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 40g de levure boulangier
- $\frac{3}{4}$ de litre d'eau tiède

Recette

Etape 1 : Mélanger et pétrir

Dans un grand saladier, mélanger le sel avec la farine. Mettre un peu d'eau dans un bol et y ajouter la levure. Verser le reste de l'eau petit à petit sur la farine tout en pétrissant. Ajouter la levure. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple qui ne colle plus aux doigts.

Etape 2 : Repos

Placer un torchon humide au-dessus du saladier. Laisser lever la pâte 3 à 4 heures dans un endroit tempéré

Etape 3 : La levée

Verser la pâte sur un plan de travail fariné. Pétrir en repliant plusieurs fois la pâte sur elle-même pour vider l'air. Former une boule

Etape 4 : Torchon

Dans une corbeille, placer un torchon sec et fariné. Placer la boule de pâte dans la corbeille. Laisser lever environ 2h dans un endroit tempéré

Etape 5 : Cuisson

Le four doit être très chaud. Renverser la boule sur la plaque du four. Faire des traits réguliers au couteau sur le dessus. Laisser cuire au four pendant une heure.

Etape 6 : Dégustation

Attention quand le pain sort du four il est très chaud.

