



## #PrenonsSoinDenous !

### La peinture végétale

Fabriquer des peintures végétales non toxiques à base de jus de cuisson de légumes est accessible. A vous de créer vos propres nuances de couleurs à l'aide d'une goutte de vinaigre ou d'une pincée de bicarbonate de soude.



Nul besoin de matériel sophistiqué pour fabriquer ces peintures végétales : un couteau, une planche à découper, une casserole, une cuillère en bois, un couvercle, des pots en verre et quelques légumes.

#### **Le rose de la betterave rouge**

La couleur rose est facile et rapide à obtenir. Il suffit de recueillir le jus de cuisson des betteraves cuites commercialisées sous vide.

#### **Le jaune des feuilles de cardes ou d'épinards**

Couper grossièrement des feuilles fraîches de cardes ou d'épinards. Les mettre dans une casserole et ajouter un verre d'eau. Couvrir le tout. Porter à ébullition en remuant fréquemment. Laisser refroidir. Recueillir le jus en pressant les feuilles cuites.

#### **Le violet, le bleu et le vert du chou rouge**

Hacher finement un quart de chou rouge. Le mettre dans une casserole et ajouter un verre d'eau. Couvrir le tout. Porter à ébullition en remuant fréquemment. Laisser refroidir. Recueillir le jus violet en pressant le chou cuit.

Répartir ce jus dans plusieurs pots en verre.

Ajouter une pincée de bicarbonate de soude dans le deuxième pot et vous obtiendrez du bleu.

Ajouter deux pincées de bicarbonate de soude dans le troisième pot et vous obtiendrez du vert.

Verser une cuillère à café de vinaigre dans le troisième pot et vous obtiendrez du rose foncé.

Ces peintures végétales peuvent être épaissies à l'aide de colle à base de farine.

Pour visualiser la recette : <https://www.teteamodeler.com/colle-papier-mache-a-la-farine>

Ces recettes sont issues du livre *Peintures végétales avec les enfants* d'Helena Arendt <sup>(1)</sup>. Illustré de nombreuses photos, ce livre fourmille d'idées et d'astuces pour apprendre à préparer et utiliser des peintures naturelles et bon marché à partir d'ingrédients simples.

(1) Artiste indépendante depuis 1992, Helena Arendt utilise fréquemment les peintures et les matériaux naturels. Son œuvre tourne toujours autour de la nature, sa principale source d'inspiration.

### **Pour aller plus loin :**

Les peintures à base de terres colorées ou d'épices sont tout aussi facile à réaliser.

Pour visualiser 4 nouvelles recettes : <https://lesprosdela petiteenfance.fr/eveil-activites/ateliers-pedagogiques-et-fiches-activites/4-recettes-de-peinture-bio>

