

Les ingrédients de la pâte à modeler maison sans gluten

Pour préparer votre pâte à modeler sans gluten, voici ce que vous allez avoir à utiliser, uniquement des ingrédients présents dans vos placards :

- 250 ml d'eau
- 250 ml de farine adaptée à vos contraintes. On vous conseille de choisir une farine blanche comme de la farine de riz. La couleur de la pâte à modeler peut varier selon la farine utilisée.
- 125 ml de sel
- 125 ml de fécule (maïs, pomme de terre...)
- 30 ml d'huile d'olive ou végétale (soit environ 2 cuillères à café)
- Un peu de colorant alimentaire, de la couleur que vous voulez bien entendu, n'hésitez pas à tester les mélanges, laissez parler votre imagination. Pour des colorants naturels, pensez aux épices, jus de fruits et légumes.

Les étapes de la recette de la pâte à modeler sans allergènes, sans gluten et comestible

Très facile à réaliser, cette recette peut être faite avec vos enfants, cela les amusera beaucoup de préparer leur pâte à modeler avant de l'utiliser !

1. En premier lieu, on commence par mélanger l'eau et le colorant choisi. Quelques idées de couleur à réaliser avec des colorants naturels : 1 pincée de curry pour le jaune, du jus de fruits rouge pour du rouge, quelques gouttes de jus de betteraves pressées pour du violet, du jus de carotte pour de l'orange, du jus de peau de courgette pour du vert, du cacao pour du marron...
2. Ensuite, on verse et on mélange tous les ingrédients dans une casserole.
3. Sur un feu doux, on fait cuire la pâte en remuant continuellement (ça va accrocher sinon) pendant maximum 5 minutes, et en surveillant bien. Selon les ingrédients utilisés, 2 minutes peuvent suffire, alors, soyez vigilants !



Pour savoir si la cuisson est terminée, c'est très simple : Si la pâte se décolle de la casserole, c'est que c'est prêt !

Il ne vous reste qu'à laisser votre pâte à modeler refroidir, et vous pourrez l'utiliser pour vos activités créatives. Pour la conserver, il suffit de la ranger dans un sac en plastique ou dans une boîte bien hermétique, à l'abri de la chaleur.