

# De A à Z. Couleurs végétales

*C'est le printemps ! Et bientôt les vacances !*

*Voici un atelier complet réunissant 3 activités qui raviront petits et grands. Au programme : promenade en matinée pour une cueillette suivie d'un atelier cuisine. L'après-midi sera consacré au dessin et à d'autres expériences créatives avec ces couleurs éclatantes à mi-chemin entre encre et peinture...*

## **Ingédients :**

- Jaune : fleurs de pissenlits et curcuma
- Vert : orties et épinards
- Rouge : betterave
- Ocre brun : marc de café et terre

## **Préparation :**

Fleurs de pissenlits : prendre une belle poignée de fleurs et demander aux petites mains habiles de séparer les pétales des tiges, puis les écraser. Déposer les pétales directement dans une casserole avec 1/2 verre d'eau, porter à ébullition. Laisser macérer et refroidir avant de filtrer. Ajouter la base de curcuma selon la teinte souhaitée.

Curcuma : dans un petit récipient, mélanger 1/2 cuillère à café de poudre avec 1/4 de verre d'eau bouillante.

Épinards, ou orties : déposer les feuilles écrasées dans une casserole avec 1/2 verre d'eau, porter à ébullition. Laisser macérer et refroidir avant de

filtrer.

Betterave : râper la betterave et laisser tremper dans le 1/4 d'un verre d'eau. Laisser jusqu'à obtention d'une teinte sombre, puis filtrer. Pour obtenir une teinte plus claire, il suffit de prélever un peu de liquide teinté et d'ajouter de l'eau.

Marc de café : En prélever 4 à 5 cuillères à soupe avant de l'envoyer au compost. Couvrir avec le 1/4 d'un verre d'eau bouillante. Laisser macérer et refroidir avant de filtrer. Ajouter de la terre si nécessaire et mélanger.

### **Remarques :**

Dans le panier à légumes, on pourra également piocher et faire bouillir quelques feuilles de chou-rouge pour une teinte violacée, la peau de quelques oignons pour une teinte dorée...

Ne pas hésiter à cueillir des feuilles, fleurs ou fruits et à faire des essais au gré des promenades et des saisons : persil, framboises, baies, coquelicots...

Veiller à couvrir les tables et supports, et également à porter un tablier. Pour obtenir des effets amusants, on peut dessiner avec des plumes, bâtons, tiges de bambou, et saupoudrer les dessins de sel ou de bicarbonate de soude.

Certaines « potions » sont toxiques ! Il faudra surveiller les plus jeunes qui ne devront pas confondre ces préparations avec des sirops.