



Petites Mains Créatives – Ressources créatives pour l'enfance

Les Petits Nids Arc-en-Ciel à Modeler



Une idée gourmande et ludique, parfaite pour les petites mains curieuses.

Ce que l'on va réaliser

De petits nids colorés que les enfants peuvent malaxer, façonner et remplir comme ils veulent. La pâte se travaille comme une pâte à modeler douce et parfumée... sauf qu'ici, on peut tout manger ! Chaque enfant fabrique son nid, choisit sa couleur et s'amuse à le décorer.

Ingédients (pour 4 nids)

Pour la pâte :

4 c. à soupe de poudre d'amande

2 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable

2 c. à soupe de lait (ou boisson végétale)

Quelques gouttes de colorants naturels : framboise (rose) / carotte (orange) / myrtille (violacé) / kiwi (vert léger)

Pour décorer :

Petits fruits (myrtilles, dés de pomme, rondelles de banane), pépites de chocolat, graines (chia, sésame...), noix de coco râpée, biscuits réduits en miettes

Les étapes, simples comme tout

1. Préparer la pâte



Mélange la poudre d'amande, le miel et le lait.

Tu obtiens rapidement une boule souple.

Si elle colle, ajoute un peu d'amande ; si elle paraît sèche, une goutte de lait suffit.

2. Ajouter les couleurs



Sépare la pâte en plusieurs petites portions.

Mets une ou deux gouttes de colorant naturel dans chacune, puis malaxe pour répartir la couleur.

Les enfants adorent ce moment : la texture est douce et parfumée.

3. Façonner les nids



Fais une boule, appuie avec le pouce au centre, puis pince doucement les bords.

En quelques gestes, on obtient une forme de petit nid.

4. Décorer à sa façon

Fruits, pépites, graines, biscuits... chacun remplit son nid selon ses envies.

La noix de coco râpée donne un joli effet “paille”.

Déguster

On peut les manger tout de suite ou les laisser refroidir quelques minutes au frigo pour les raffermir.

Pour une activité complète

Proposer aux enfants de dessiner leur nid avant de le fabriquer : un petit croquis, puis la réalisation en vrai.

Pourquoi cette recette plaît tant aux enfants

Elle encourage l'autonomie : les gestes sont simples et sans danger

Elle stimule les sens : malaxer, façonner, goûter

Elle valorise la créativité : aucun nid ne ressemble à un autre

Elle offre un moment calme, gourmand et sans stress

Mentions légales : Ce fichier est destiné à un usage personnel, familial ou éducatif. Toute reproduction commerciale ou diffusion sans autorisation est interdite. © PetitesMainsCreatives.fr