



### Les Cupcakes Arc-en-Ciel des Émotions

Âge conseillé : dès 3 ans (avec aide) – autonomie possible dès 6 ans

Une activité de cuisine éducative et sensorielle où les enfants préparent des mini-cupcakes colorés, chaque couleur représentant une émotion : joie, colère, tristesse, calme, surprise...

Une recette simple, visuelle et parfaite pour développer la motricité fine, la reconnaissance des couleurs et la verbalisation des ressentis.

Ingrédients (pour environ 8 mini-cupcakes)

- 100 g de farine
- 60 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- ½ sachet de levure chimique
- 60 ml de lait
- Colorants alimentaires : rouge, bleu, jaune, vert, violet
- Glaçage simple : sucre glace + quelques gouttes de jus de citron ou d'eau

## Étapes de la recette

### 1. Préparer la base

Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre et la levure.

Ajouter l'œuf, le lait et le beurre fondu. Mélanger doucement avec une cuillère... ou avec les petites mains !

### 2. Colorer les émotions

Répartir la pâte dans 5 petits bols.

Ajouter une pointe de colorant dans chaque bol :

- Jaune = Joie
- Rouge = Colère
- Bleu = Tristesse
- Vert = Calme
- Violet = Surprise

L'enfant peut choisir les couleurs qui lui parlent le plus.

### 3. Remplir les moules

Verser chaque couleur dans un moule à cupcakes.

L'enfant peut créer des couches arc-en-ciel ou des motifs libres selon son humeur.

### 4. Cuire

Cuire environ 12 minutes à 180 °C (à surveiller selon le four).

Laisser refroidir complètement avant de décorer.

### 5. Décorer et exprimer ses émotions

Ajouter un peu de glaçage sur chaque cupcake.

Avec un cure-dent, l'enfant peut dessiner un symbole, une lettre ou une expression.

Mentions légales : Ce fichier est destiné à un usage personnel, familial ou éducatif.

Toute reproduction commerciale ou diffusion sans autorisation est interdite. © PetitesMainsCreatives.fr