

PEUT-ON FAIRE DE LA PÂTE À SEL SANS SEL ?



Quand on fait de la pâte à sel avec des enfants de 2 ou 3 ans, ils ont tendance à la mettre à la bouche, voire sucer les morceaux de pâte. Un réflexe naturel pour des maternelles mais pas très sain pour leur santé. Et si, il y avait une astuce pour remplacer le sel par un ingrédient plus sain ? Retrouvez tous nos conseils pour faire une pâte à sel sans sel. Une astuce qui pourrait bien aussi vous servir si vous avez proposé de faire de la pâte à sel aux enfants mais que vous n'avez pas assez de sel sous la main !

La pâte à sel sans sel repose sur la même [recette de pâte à sel](#) traditionnelle mais le sel est remplacé par du bicarbonate alimentaire. Une bonne astuce puisque la bicarbonate est comestible et non dangereux pour la santé des enfants. Elle est aussi moins irritante pour leurs petites mains et vous donnera une pâte souple, agréable à travailler.

LES INGRÉDIENTS DE VOTRE PÂTE À SEL SANS SEL

- 2 verres de farine
- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de bicarbonate de soude alimentaire

LE MATÉRIEL POUR FAIRE VOTRE PÂTE À SEL AU BICARBONATE DE SOUDE

- Un saladier
- Un torchon
- Un four
- Un rouleau à pâtisserie
- Des accessoires de modelage

LES ÉTAPES DE LA RECETTE SANS SEL

1. Préparez vos ingrédients. Vous pouvez demander à votre enfant de préparer les dosages. Ils adorent transvaser proprement
2. Mettez tous les ingrédients dans le saladier et mélangez bien la bicarbonate, la farine et l'eau
3. Malaxez pour obtenir une pâte souple et aérée
4. Ajustez votre recette si nécessaire. Si votre pâte est trop collante, rajoutez de la farine. Si elle est trop friable, rajoutez de l'eau tiède.
5. Modelez vos objets en pâte à sel
6. Laissez sécher vos créations sur la grille du four au moins 12H
7. Faites [cuire votre pâte à sel](#) à température basse et sortez vos objets quand ils sont bien secs

8. Laissez refroidir et décorez-les comme vous le souhaitez. Vous trouverez des astuces pour coller, peindre ou vernir vos objets dans notre dossier consacré à la [pâte à sel](#).

Bon à savoir : contrairement au sel, le bicarbonate alimentaire aura tendance à gonfler un peu et fait plus de bulles à la cuisson. Pour éviter cela, ne passez pas à côté du temps de séchage et réalisez une cuisson lente mais douce. Vos créations n'en seront que plus belles.

LES PRODUITS 10 DOIGTS POUR RÉALISER CETTE ACTIVITÉ



Pâte à sel - Seau de 1 kg

Réf : 16483

6,99 €



Outils de modelage - 3 pièces

Réf : 18910

1,99 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr