

Bonbons naturels faits maison

Petits ou grands nous aimons tous les bonbons ☺ Alors pourquoi ne pas les fabriquer soi-même avec de bons produits naturels et meilleurs pour la santé (notamment avec des sucres naturels).



Faire ses bonbons gélifiés soi-même, c'est bien meilleur que de les acheter et leur préparation est un vrai jeu d'enfant. Pour les accros du bonbon, les parents soucieux de la santé de leurs enfants et tous les gourmands, voici une recette de bonbons gélifiés 100 % naturelle, bio et sans additifs ni conservateurs chimiques.

Des bonbons gélifiés faits maison : une alternative saine et naturelle

Faire ses bonbons gélifiés soi-même c'est bien plus judicieux que de les acheter tout faits. Quand on voit le prix des bonbons du commerce et surtout la quantité de sucre et d'additifs utilisés, on n'hésite plus.

Les bonbons achetés en grandes surfaces contiennent en effet de nombreuses mauvaises surprises. La première : ils sont **composés à 90 % de sucre** ! Ensuite, s'ajoutent arômes artificiels et colorants de synthèse, et l'additif gélifiant E441 (de la gélatine de porc).

En préparant nos bonbons gélifiés à la maison, on limite la teneur en sucre, on oublie les additifs et les conservateurs, mais on augmente les saveurs et la teneur en vitamine. En n'utilisant que des produits sains, on maîtrise en totalité leur composition. Bien sûr, les enfants pourront choisir leurs goûts préférés et seront ravis de les préparer avant de les consommer.

Pour les accros du bonbon, les parents soucieux de la santé de leurs enfants et tous les gourmands, **voici une recette de bonbons 100% naturelle, sans additifs ni conservateurs chimiques et une activité à faire en famille !!!**

Des ingrédients naturels dans nos bonbons gélifiés faits-maison

Vous pouvez imaginer et réaliser des bonbons à partir d'une infinité de saveurs végétales : fruits, plantes, herbes aromatiques, épices, thé, etc. Les bonbons gélifiés ne sont ni plus ni moins qu'un simple mélange de gélifiant naturel et de végétaux, principalement des fruits.

Les saveurs végétales

La plupart des bonbons gélifiés sont à base de fruits, mais rien ne vous empêche de laisser parler votre créativité. Des bonbons au thé, épices, plantes sont également de vrais délices.

Pour les fruits, choisissez les fruits préférés de votre enfant ou un fruit que vous souhaitez lui faire goûter, et réduisez-les en purée. Si vous n'avez pas de fruits frais, vous pouvez utiliser du jus de fruit bio en bouteille. Attention de bien prendre des fruits bios pour éviter les pesticides.

Le gélifiant

La gélatine de porc est ici remplacée par de l'agar-agar, un gélifiant naturel ou par de la pectine de fruits.

Les colorants

Si vous souhaitez réaliser des bonbons très colorés, vous pouvez utiliser des colorants naturels et 100 % d'origine végétale.

- Pour une jolie couleur jaune > on utilise du sucre blond
- Pour le rose > la betterave
- Le rouge > l'hibiscus, le jus de cerise
- Le vert clair > la spiruline, etc.



1. Bonbons gélifiés faits maison : une recette 100% naturelle sans additifs

Vous allez voir que faire des bonbons gélifiés maison, c'est très simple ! On possède bien souvent déjà tous les ingrédients nécessaires dans nos placards de cuisine. Voici une recette de bonbons gélifiés, que vous pouvez reprendre et/ou ajuster à votre goût.

La recette de bonbons gélifiés aux fruits

Les ingrédients et matériels nécessaires :

- 150 g de purée de fruits bios (ou 150 ml de jus de fruits)
- 3 g d'agar-agar, soit l'équivalent d'une c.à c. rase
- 50 g de sucre non raffiné (facultatif)
- des moules en silicone (crocodiles, ours, mini moules individuels, etc.)

La préparation :

1. Dans une casserole, mélangez la purée de fruits et l'agar-agar.
2. Portez à ébullition, puis retirez du feu.
3. Versez rapidement le mélange dans les moules à l'aide d'une pipette ou d'une cuillère à café.
4. Remplissez à ras bord pour avoir un bonbon bien galbé.
5. Réservez au frais pendant 4 heures minimum.
6. Démoulez doucement.
7. Les bonbons se conservent 15 jours dans une boîte hermétique.



2. Recette de bonbons naturels (gélifiés)

INGRÉDIENTS :

- ★ 50 g de sucre roux
- ★ 150 ml de jus de fruits maison ou bio
- ★ 4 càs de jus de citron
- ★ 1 càc d'agar-agar

Choisissez minutieusement vos ingrédients, comme pour les [recettes cosmétiques](#), les matières 1ères doivent être de bonne qualité.



PRÉPARATION :

- Dans une casserole, Faites bouillir 5 mn le jus de fruits dans lequel vous aurez versé le jus de citron et le sucre.
- Sortez la casserole du feu puis ajoutez l'agar-agar, mélangez quelques instants.
- Versez dans votre préparation dans des petits moules à bonbons ou à glaçons aux formes rigolotes. Sinon, une plaque huilée fera très bien l'affaire.
- Placez votre pâte minimum 2 h au frigo.
- Démoulez ou coupez vos bonbons. Attention, ça risque de coller.
- Pour plus de gourmandise, vous pouvez saupoudrer vos bonbons faits maison de sucre en poudre.