

Sommaire

Pour des bonbons vegan et naturels.....	4
Petit cahier technique.....	7

LES BONBONS GÉLIFIÉS UNIS

Oursons à l'orange.....	16
Oursons à la pomme.....	20
Lanières au citron.....	24
Cœurs grenadine.....	28
Frites acides.....	34

LES BONBONS GÉLIFIÉS BICOLORES

Langues citriques.....	38
Bouteilles au cola.....	42
Flans au caramel.....	48

LES BONBONS À L'AMIDON

Rubans au cola.....	52
Rouleaux à la réglisse.....	56
Collier à croquer.....	62

LES BONBONS BITEXTURE

Anneaux au sucre.....	66
Animaux colorés.....	70
Œufs au plat.....	74
Sandwichs à la réglisse.....	80

LES GUIMAUVES

Cylindres de guimauve.....	84
Maxifraises.....	90
Fraises acides.....	94

LES BONBONS CROQUANTS AU CHOCOLAT

Caramels à l'amande.....	98
Billes croustillantes au malt.....	104
Barres croustillantes.....	108
Rochers à la noix de coco.....	114

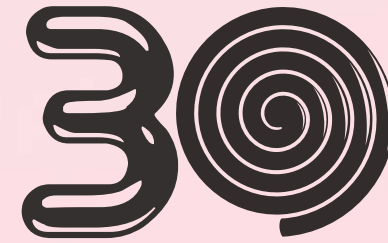
LES BONBONS FONDANTS AU CHOCOLAT

Barres de caramel dures et collantes.....	118
Bonbons au pralin.....	124
Gros rochers pralinés.....	128
Barres à la noix de coco.....	132

LES BONBONS CHOCOLATÉS DU GOÛTER

Barres aux céréales.....	136
Barres biscuitées au caramel.....	140
Barres au nougat, caramel et cacahuètes.....	146
Barres au nougat malté et caramel.....	150
Barres de mousse enrobées de chocolat.....	154

Pour aller plus loin.....	160
---------------------------	-----



**bonbons
à fabriquer
à la maison**



Oursons à la pomme **

20



21

Ingredients d'un ours du commerce : sirop de glucose, sucre, **gélatine**, dextrose, acidifiant (acide citrique), jus de fruits concentrés (pomme, orange, citron, fraise, framboise, ananas), arôme, concentrés de fruits et de plantes (citron, orange, pomme, kiwi, baie de sureau, cassis, aronie, raisin, épinard, ortie, fruit de la Passion, mangue), extrait de fruit (caroube), sirop de sucre inversé, agents d'enrobage (**cire d'abeille blanche et jaune**, cire de carnauba).

Voici à nouveau les classiques bonbons géliés, avec une couleur verte 100 % naturelle. Promis, le colorant utilisé ne donne absolument aucun goût aux bonbons ! D'ailleurs, c'est désormais avec cet ingrédient que les bonbons industriels sont colorés en vert clair...

Pour 12 gros bonbons

- Un tout petit peu d'huile neutre pour le moule
- 150 g de jus de pomme (150 ml)
- 2 cuillerées à café d'amidon (5 g)
- 2 poignées de feuilles d'épinard (environ 12 feuilles) ou de mâche
- 100 g de sirop de glucides (70 ml)
- 1 cuillerée à café d'agar-agar (2 g)
- Facultatif, pour l'enrobage : 5 g de beurre de cacao désodorisé

PRÉPARATION DES OURSONS À LA POMME

- Huiler légèrement un moule à bonbons en silicone (ici, le moule oursons Scrapcooking). Si possible, le placer au réfrigérateur.
- Dans une casserole de 1 l, mettre le jus de fruit et l'amidon, et porter à ébullition.
- Pendant ce temps, rincer les feuilles.
- Quand le jus de pomme bout, couper grossièrement en morceaux les feuilles et les mélanger au jus.
- Faire bouillir pendant 2 minutes.
- Mixer avec un mixeur plongeant (ou dans un robot).
- Filtrer à travers une passoire fine posée sur un bol.
- Rincer la casserole pour éliminer les éventuels restes d'épinard.
- Mesurer 100 g (ou 100 ml) du liquide vert présent dans le bol et le remettre dans la casserole.
- Ajouter le sirop et l'agar-agar, mélanger en utilisant une fourchette ou un fouet puis, sur feu moyen, porter à ébullition.
- Baisser un peu le feu et laisser bouillir pendant 2 minutes tout en mélangeant à la cuillère.
- Laisser environ 1 minute au repos pour que les bulles s'échappent.
- Au besoin, transférer le mélange dans un pot avec bec verseur. Verser dans les alvéoles du moule.
- Laisser refroidir (compter au moins 10 minutes), puis placer au réfrigérateur pour au moins 1 heure.

- Démouler délicatement en appuyant sur le fond de chaque alvéole (comme si on voulait retourner chaque alvéole du moule).
- Laisser sécher pendant 3 jours dans un déshydrateur réglé à 35 °C ou, à défaut, sur une grille à l'air libre dans une pièce non humide. Les bonbons ne doivent pas se toucher, sinon ils vont se coller les uns aux autres.
- Facultatif : pour éviter que les bonbons ne se collent entre eux, faire fondre le beurre de cacao, tremper les doigts (propres !) dedans et masser chaque bonbon. Placer au réfrigérateur pour que le beurre de cacao redevienne dur, puis masser à nouveau avec les doigts propres afin d'enlever l'excès de beurre de cacao.
- Conserver dans une boîte hermétique.

Variante sans épinards : placer impérativement le moule huilé au réfrigérateur ou mieux, au congélateur. Réaliser la recette comme pour les oursons à l'orange (voir page 16), mais avec du jus de pomme, laisser tiédir le mélange quelques minutes après l'ébullition. Quand il atteint environ 60 °C, ajouter 1 cuillerée à café d'extrait bleu de spiruline (voir page 11), mélanger rapidement et verser immédiatement dans les moules bien froids. Placer au réfrigérateur sans attendre.

Bouteilles au cola ★★★

Il est très difficile de trouver des moules pour réaliser ces bonbons, alors ici on se débrouille avec un moule à cake et un emporte-pièce fait maison. Pour la finition, à vous de choisir entre des bonbons lisses ou enrobés de sucre.

Ingrédients de bonbons bouteilles de cola du commerce : sirop de glucose, sucre, **gélatine**, dextrose, acidifiant (acide citrique), sirop de caramel, arôme, agents d'enrobage (**cire d'abeille blanche et jaune**, cire de carnauba).

Pour une douzaine de bonbons bouteilles maison

- Un tout petit peu d'huile neutre pour les moules

Mélange incolore

- 50 ml de limonade (ou bien 40 g d'eau + 1 cuillerée à café de jus de citron + 1,5 cuillerée à café de sucre)
- 1 cuillerée à café de jus de citron (5 g)
- 1 cuillerée à café d'agar-agar (2 g)
- 50 g de sirop de glucides (35 ml)

Mélange brun

- 100 ml de soda au cola
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron (15 g)
- 1 cuillerée à soupe d'amidon (7,5 g)
- 1 cuillerée à café d'agar-agar (2 g)
- 100 g de sirop de glucides (70 ml)
- Facultatif, pour l'enrobage : 100 g de sucre fin et un peu de sirop de glucides



PRÉPARATION DES
BOUTEILLES DE COLA

- Huiler légèrement un moule à cake.

- Dans une toute petite casserole (250 ml), fouetter les ingrédients du mélange incolore pour éviter tout grumeau.



- Faire chauffer en remuant sans cesse.
- À partir de l'ébullition, compter 3 minutes en continuant de remuer. Le mélange ne doit pas bouillir trop fort, sinon baisser le feu.

- Éloigner la casserole du feu et la couvrir. Au besoin (voir l'astuce en fin de recette), verser le mélange dans un pot.
- Dans une casserole de 1 l, faire chauffer les ingrédients du mélange brun.
- Faire bouillir pendant 3 minutes en remuant sans cesse.
- Laisser environ 1 minute au repos pour que les bulles s'échappent. On peut aussi verser le mélange dans un pot.



- Prendre chaque récipient dans une main et verser doucement les mélanges face à face, chacun d'un (long) côté du moule à cake.
- Laisser refroidir au moins 10 minutes, puis mettre au réfrigérateur pour au moins 1 heure.

Oeufs au plat**

Pour ces bonbons rigolos, on superpose un jaune aromatisé au jus d'orange et deux couches de blanc légèrement acidulé. Le blanc est un peu beige à cause de la couleur jaune du sirop de glucides entrant dans sa composition.

Pour vingtaine de bonbons

- Un tout petit peu d'huile neutre pour le moule

Jaunes

- 25 g de sirop de glucides (18 ml)
- 1/2 cuillerée à café d'agar-agar (1 g)
- 1 cuillerée à café d'amidon (2,5 g)
- 25 ml de jus d'orange (25 g)

Blancs

- 100 g de sirop de glucides (70 ml)
- 1 cuillerée à café d'agar-agar (2 g)
- 2 cuillerées à café d'amidon (5 g)
- 60 g d'eau (60 ml)
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron (15 g)
- 25 g d'aquafaba (25 ml)

Assemblage et enrobage

- Au besoin, un peu de colle alimentaire : 1 cuillerée à café de sucre glace + 5 gouttes d'eau
- 50 g de sucre fin



Ingrédients de bonbons œufs au plat industriels : sirop de glucose, sucre, dextrose, **gélatine**, acidifiant (acide citrique), arôme, colorants (carotènes végétaux, anthocyanes), agents d'enrobage (**cire d'abeille blanche et jaune**, cire de carnauba).

PRÉPARATION DES ŒUFS AU PLAT



- S'installer confortablement et déposer sur le papier cuisson des gouttes de mélange d'environ 3 mm de diamètre, espacées de quelques centimètres les unes des autres.
- Démouler les jaunes du moule « perles » et le remplir à nouveau avec le reste du mélange jaune. S'il s'est solidifié entre-temps, ajouter 1 cuillerée d'eau et le refaire fondre sur le feu.
- Sécher les blancs et les jaunes en les plaçant pour au moins 1 jour dans un déshydrateur réglé à 35 °C, ou 2 jours à l'air libre. Ils doivent être collants.



- Superposer les blancs deux par deux par leur côté plat. Ajouter un jaune sur chaque blanc.
- Si deux couches se séparent, étaler un petit peu de colle alimentaire (ce doit être un mélange aussi épais qu'un yaourt) entre les deux.
- Continuer le séchage jusqu'à ce que les bonbons aient la texture souhaitée, soit environ 1 jour dans un déshydrateur réglé à 35 °C ou 2 jours à l'air libre.
- Conserver dans une boîte hermétique.

PRÉPARATION DES ŒUFS AU PLAT

- Huiler légèrement un moule en silicone avec des alvéoles en forme de demi-sphère de 10 mm de diamètre (ici, le moule perles Scrapcooking). À défaut, préparer un tapis en silicone (ou du papier cuisson légèrement huilé).



- Dans une toute petite casserole (250 ml) sur feu doux, mélanger les ingrédients des jaunes et faire bouillir doucement pendant 4 minutes. Si le mélange bout trop fort, l'éloigner du feu pendant quelques secondes. Remuer de temps en temps.
- Remplir les alvéoles en versant tout doucement le mélange. Sans moule, verser de petites gouttes de mélange, au besoin en plaçant une cuillère entre la casserole et le tapis afin d'arrêter le flux entre deux gouttes.
- Avec le moule « perles », il restera la moitié du mélange dans la casserole. La couvrir en attendant que le contenu du moule se soit solidifié. Placer le moule rempli au réfrigérateur pour accélérer la solidification.
- Étaler bien à plat du papier cuisson, sur lequel on versera des gouttes de mélange blanc.
- Dans une casserole de 1 l, mélanger tous les ingrédients des blancs, sauf l'aquafaba. Porter à ébullition tout en mélangeant, sur feu moyen, puis baisser le feu et laisser bouillir 4 minutes en remuant de temps en temps.

- Pendant ce temps, dans un saladier, battre l'aquafaba en neige ferme.



- Verser le contenu de la casserole en mince filet dans le saladier tout en continuant à fouetter. Pour racler la casserole, arrêter le fouet, racler le reste du mélange et le verser dans le saladier, puis remettre le fouet en marche.

Barres au nougat,*** caramel et cacahuètes



Ingrédients d'une barre du commerce : sucre, cacahuètes grillées, sirop de glucose, **lait en poudre**, pâte de cacao, **matière grasse végétale**, beurre de cacao, sel, émulsifiant (lécithine de soja), **blanc d'œuf**, extrait naturel de vanille.

147

146

Ces barres addictives ont de la cacahuète partout ! De la purée de cacahuètes dans l'enrobage chocolaté et dans le nougat, et des cacahuètes grillées mêlées à la couche de caramel fondant. Pour les réaliser, l'idéal est de posséder un robot pâtissier, mais on peut aussi se débrouiller avec un simple fouet électrique et un peu plus d'huile de coude.

Pour 40 barres maison

Nougat

- 50 g d'eau (50 ml)
- 250 g de sucre (420 ml)
- 125 g de sirop de glucides (90 ml)
- 50 ml d'aquafaba (50 g)
- 100 g de purée ou de beurre de cacahuètes (environ 100 ml)

Caramel aux cacahuètes

- 150 g de cacahuètes grillées
- 160 g de sucre (265 ml)
- 60 g de sirop de glucides (40 ml)
- 100 g de crème végétale (100 ml)

Enrobage

- 300 g de chocolat au lait vegan
- 3 cuillerées à soupe (45 g) de purée ou de beurre de cacahuètes

Rochers pralinés*

Ingrédients de rochers du commerce : praliné (noisettes, sucre), sucre, pâte de cacao, **graisses végétales**, beurre de cacao, éclats de noisette, **beurre concentré, poudre de lait écrémé, lactosérum en poudre**, lécithine de soja, polyricinoléate de polyglycérol, **poudre de lait entier, graisses végétales hydrogénées**, amandes en éclats, noix de cajou, **lactose, poudre de lait riche en matières grasses**, amandes en pâte, arômes, cacao fortement dégraissé.

128

129

Ces douceurs au goût praliné et chocolaté sont réalisées avec seulement 3 ingrédients. D'une part, du pralin, qu'on achète ici tout prêt mais qu'on peut faire soi-même avec des noisettes et du sucre. En mixant longuement du pralin avec une pointe d'huile, on obtient une pâte à tartiner addictive, le praliné. On y mêle du chocolat fondu puis on trempe le tout dans un mélange croustifondant de pralin et de chocolat. Une recette simple pour un plaisir indécant.

Pour une dizaine de rochers maison

- 200 g de pralin
- 1 ou 2 cuillerées à café d'huile neutre
- 225 g de chocolat au lait vegan (ou, à défaut, de chocolat pâtissier)

Enrobage

- 150 g de chocolat noir ou au lait vegan

PRÉPARATION DES
BARRES AUX CÉRÉALES

- Dans une casserole de 1 l, placer le sucre et le faire fondre sur feu doux.
- Quand le sucre est complètement fondu, ajouter les céréales soufflées et mélanger pour les enrober. Le sucre va peut-être cristalliser.
- Remettre sur le feu et laisser cuire jusqu'à ce que le sucre caramélise.
- Étaler le mélange sur une feuille de papier cuisson et laisser refroidir.
- Chemiser de papier cuisson 2 moules à cakes. Si les moules sont en silicone, il est inutile de les chemiser. Placer les moules au réfrigérateur pour les refroidir.
- Séparer les grains de céréales. Si quelques grosses pépites résistent, ne pas insister et se venger en les mangeant directement.
- Casser le chocolat blanc vegan en morceaux et les faire fondre dans un bol placé dans un saladier à moitié rempli d'eau bouillante, avec un couvercle par-dessus le tout.
- Incorporer les céréales caramélisées.
- Verser dans les moules. Les céréales soufflées doivent être bien serrées et former une seule couche.
- Placer au congélateur pour au moins 10 minutes.
- Démouler les deux plaques et, à l'aide d'un couteau sans dents, couper chacune en 5 barres d'environ 8 cm de long et 4 cm de large.
- Placer les barres au congélateur sur une feuille de papier cuisson.



- Faire fondre le chocolat au lait vegan en le déposant dans un bol lui-même placé dans un bol plus grand à moitié rempli d'eau bouillante.



- Tremper chaque barre dans le chocolat au lait fondu, puis la déposer sur une feuille de papier cuisson.
- Laisser refroidir sur la feuille de papier cuisson.