

Les membres de l'EcoClub vous proposent deux recettes de chewing-gum maison... sans plastique !

=> Un chewing-gum à base de poudre de gluten

Pour réaliser cette recette, il vous faudra :

- 1 cuillère à soupe de gluten de blé bio, disponible en magasin bio
- 50 ml de sirop dilué dans de l'eau (grenadine, menthe, citron) ou de jus de fruit
- Une demi-cuillère à soupe de glycérine végétale bio
- Facultatif : des colorants alimentaire ou colorants naturels végétaux, comme la poudre de tomate, la spiruline, le jus de betterave (pour obtenir du rose) , la poudre d'hibiscus (rouge) ou le thé matcha par exemple
- Un bol
- Une paire de gants
- Un verre doseur



Les étapes :

Voici les étapes à suivre :

- Tout d'abord, nettoyez bien votre plan de travail. Nous vous recommandons l'utilisation de gants, pour des questions d'hygiène, mais aussi parce que la pâte est collante et peut être difficile à manipuler à mains nues.
- Dans un bol, versez la cuillère à soupe de poudre de gluten, ajoutez le sirop dilué dans l'eau (pour le dosage, tout est affaire de goût, mais procédez comme si vous prépariez une grenadine) ou le jus de fruits. Mélangez.
- Ajoutez ensuite la glycérine végétale et le colorant végétal (en très petite quantité), et commencez à malaxer la pâte, qui doit peu à peu devenir élastique.
- Si vous la trouvez trop liquide, vous pouvez la rouler dans un récipient au fond duquel vous aurez placé une réserve de poudre de gluten : vous pouvez ainsi procéder progressivement et observer au fur et à mesure le résultat obtenu. Dans tous les cas, malaxez bien pour éviter les grumeaux.
- Lorsque la pâte est bien élastique, formez des petites boulettes et laissez-les reposer à l'air libre pendant 2 heures minimum. À l'issue de ces deux heures, elles auront acquis leur texture définitive.

Le résultat ? On dirait que l'on mâche du chewing-gum classique.

Conseil : n'hésitez pas à mettre une bonne dose de sirop pour obtenir un goût bien sucré. En revanche, ne comptez pas mastiquer les chewing-gums pendant 2 heures. Les gommages perdent leur texture et leur saveur rapidement. Oubliez également les bulles.

=> Un chewing-gum à base de cire d'abeille

Pour les personnes intolérantes au gluten, il est possible de réaliser un chewing-gum naturel à partir de ces ingrédients :

- Une demi-tasse de cire d'abeille* jaune ou blanche, bio, en pastilles
- 3 cuillères à soupe de miel bio
- De l'arôme naturel de menthe poivrée
- 1 tasse de sucre glace

*Cire d'abeille 100 % naturelle en pépites 7 kg : Cette cire en pépites 100 % naturelle et multifonction convient pour la fabrication d'emballages alimentaires réutilisables, des produits cosmétiques DIY, des bougies à la cire naturelle, ou pour préparer vos propres produits pour l'entretien du bois.

Procédez ainsi :

- Faites fondre la cire d'abeille dans un récipient au bain-marie.
- Ajoutez le miel et mélangez.
- Versez cinq gouttes d'arôme naturel de menthe poivrée. Mélangez à nouveau.
- Ajoutez le sucre, remuez, sortez du feu et versez dans de petits moules que vous placerez au réfrigérateur pendant une heure ou deux.

Lorsque la pâte a pris une bonne consistance sans trop durcir, il ne vous reste plus qu'à mâcher vos chewing-gums 100 % naturels !

Et voilà des chewing-gums maison naturels et non polluants!

Les gommes se conservent dans une boîte hermétique. Si on les laisse à l'air libre, elles deviendront trop dures pour pouvoir être mâchées facilement.

L'expérience est assez concluante et plutôt sympa à faire . Lancez vous ;-)

Petit rappel toutefois : si la recette est très amusante à suivre avec des enfants, ne la réalisez toutefois pas avec des petits de moins de 3 ans. Le risque d'étouffement est trop élevé, et on leur épargnera ainsi la frustration d'avoir confectionné un chewing-gum sans pouvoir le goûter !