

Le bon, bon goût bio

Chocolats, nougats, réglisses, caramels, sucres d'orge et autres friandises ont souvent bercé notre enfance et sont de toutes les fêtes, ou presque. Zoom sur les bonbons bio, petites douceurs authentiques qu'on s'offre, qu'on partage et qui font plaisir.

dossier ■ douceurs et bonbons bio

Pas question de vous sermonner ici sur les méfaits des sucreries quand on en abuse. C'est un fait établi, évident. Chacun sait qu'il n'est pas sain d'en consommer trop... mais qu'il est juste aussi de savoir se faire plaisir! Et la plupart d'entre nous craquent donc régulièrement pour un petit peu de sucré sur la langue.

Mais l'ennui avec les bonbons, ça n'est pas que le sucre! C'est aussi tous les additifs qui sont utilisés en conventionnel pour les rendre attirants, amusants, pour qu'ils durent plus longtemps, qu'ils procurent des sensations nouvelles, qu'ils ne coûtent pas trop cher à fabriquer, etc. C'est à cette problématique que répond le bonbon bio : tant qu'à se faire plaisir, autant que ce soit avec une friandise qui tienne ses promesses de «saine» délectation, tout en nous épargnant la kyrielle de colorants, édulcorants, émulsifiants et autres chimies indésirables, dont les conséquences sur notre santé sont sinon à redouter, en tout cas incertaines (lire page 8).

La question n'est cependant pas aussi simple, car la friandise n'est pas un produit alimentaire comme les autres. Au cœur de la problématique, se cache celle du plaisir. Lorsque je glisse un bonbon sur ma langue, j'attends avant tout qu'il me régale. Le goût du sucré me renvoie à mes premières semaines, lorsque je tétaiis goulûment le liquide chaud qui sortait du

sein de maman. Je me sens rempli de douceur. Il me rappelle aussi la petite récompense ou la consolation qu'on me donnait enfant. Que des bons moments! Et c'est cela que je cherche à «recontacter», pour reprendre le terme des psychologues, lorsque je mange un bonbon.

Saveur souvenir

La question du souvenir, du goût que l'on connaît et que l'on cherche à retrouver, est donc encore plus cruciale avec les sucreries, et explique que les petits enfants, habitués à manger des bonbons «chimiques», soient déçus de ne pas retrouver exactement la même sensation dans le bonbon bio que leur mère leur propose.

De l'avis de certain spécialiste en culottes courtes, «*ils ne sont pas pareils! Les bonbons bio, c'est moins beau, ça fait moins envie, et le goût n'est*

pas le même!» Evidemment : en bio, on n'utilise pas de stabilisants, conservateurs, exhausteurs de goût, faux sucres. Pas de couleurs flash, de vert fluo, ou de bleu turquoise. Pas d'emballages criards avec des héros de dessins animés qui vous promettent des «goûts d'enfer»! Les bonbons bio ne pourront jamais être comme les bonbons conventionnels, justement parce qu'étant bio, ils n'utilisent pas les mêmes ingrédients ni procédés de fabrication.

Certains fabricants bio tentent néanmoins de répondre à cette demande en copiant les bonbons chimiques, dans leurs formes et leur présentation, mais en utilisant des matières premières bio, conformément au cahier des charges AB. Les parents soucieux sont rassurés, car c'est bio, et ils pensent avoir en même temps satisfait l'envie de leurs enfants. Ce qui n'est souvent pas le cas, en fait, si on interroge ces derniers...



Friandises aux couleurs et aux goûts soutenus par des additifs artificiels. Rien à voir avec les bonbons bio.



D'où l'intérêt d'expliquer aux jeunes consommateurs la différence, de décortiquer l'impact des bonbons sur leur santé, de mettre des règles à la consommation de friandises, et aussi de trouver ensemble d'autres façons, plus saines, de se faire plaisir. Cela peut se faire notamment en découvrant la variété de délices que propose une biocoop : des friandises, mais aussi des fruits secs, des fruits frais, des confitures... Certes, ça ne ressemble pas forcément à ce qu'ils connaissent, mais c'est sacrément bon. Et même doublement !

Expliquer la différence

Il n'en demeure pas moins que les friandises bio ont la plupart du temps une réelle authenticité, un peu comme les bonbons d'autrefois. Elles ont presque toutes un côté artisanal, des goûts à la fois plus simples et paradoxalement plus marqués, parce qu'on utilise des matières premières naturelles, non raffinées... D'autant que le réseau Biocoop a décidé d'aller plus loin que le cahier des charges AB, et de ne plus référencer que les fournisseurs qui utilisent des arômes biologiques. C'est un acte politique fort ! Les arômes biologiques ne sont pas encore très développés, car ils ne s'utilisent pas comme les arômes traditionnels, ils sont plus ou moins puissants, et jusqu'à présent il y avait peu de demande, la plupart des fabricants se contentant de parfums naturels. Cette décision oblige les transformateurs à un vrai travail de recherche. Des gammes sont en train de se constituer, qui répondent à ces critères sévères. Ainsi, l'exigence de Biocoop permet le développement d'additifs sur lesquels il y avait peu de demande (les arômes bio), l'émergence de produits qui n'existaient pas encore (des bonbons

complètement bio), et renforce la filière bio dans ses spécificités.

Les bonbons référencés par Biocoop sont d'autant plus particuliers qu'il n'existe pas d'additif colorant certifié bio. Or la couleur est un élément très important. Pour le consommateur lambda, un bonbon à l'orange doit être... orange, et un bonbon au citron doit être jaune. Si tous les deux sont beiges, le gourmand est moins attiré ! Il faut donc trouver des modes de fabrication différents, on ne peut pas juste transposer une recette conventionnelle simplement en remplaçant les ingrédients par les mêmes en bio...

C'est l'inconvénient de ces sucreries 100 % bio telles que les exige Biocoop. Elles peuvent faire un peu pâle figure dans les rayons. « *Il est désormais presque impossible de différencier à l'œil notre bonbon au citron de celui à l'orange* », commente Guy de Chaillé, directeur commercial des bonbons Pinson. « *Dans les biocoops, ça n'est pas trop un problème* », parce que le réseau se charge d'informer ses consommateurs, qui sont souvent très avertis et font confiance à la qualité proposée en magasin. « *Mais sur un marché plus large, si je mets des bonbons sans couleur, je ne les vendrai plus !* »

Bio et bonbon : antinomique ?

Certains fournisseurs ont trouvé une solution. Marc Cirou, créateur des bonbons Le Confiseur bio, est un passionné du bonbon... et de nature. Pour le goût et la couleur de ses bonbons, il utilise simplement les confitures de fruits bio, et les huiles essentielles (bio également). « *Grâce à ce procédé, nous avons réussi à mettre au point quatre produits, deux blancs, orange et citron, et deux rouges, fram-*

En résumé

- Les bonbons sont des pourvoyeurs de plaisir. Mais cela ne doit pas se faire à n'importe quel prix ! Contrairement aux bonbons conventionnels, en bio, les bonbons ne contiennent pas d'additifs synthétiques. C'est d'autant plus important qu'il y a parfois de lourdes suspicions sur ces produits (quant aux allergies notamment).
- Biocoop a resserré ses critères de sélection, en ne référençant que les bonbons aux arômes biologiques.
- Les friandises bio peuvent avoir un réel intérêt diététique, lorsqu'elles sont par exemple composées de miel, ou de sucres lents, et de fruits secs.
- Bonbons et friandises bio sont souvent fabriqués de façon artisanale, et constituent des produits très haut de gamme.
- Attention néanmoins à ne pas trop en consommer. L'abus de sucre, même bio, est mauvais pour la santé !

boise et cassis », au goût de fruit bien marqué, et pourtant absolument biologiques. D'autres idées de ce genre, qui exigent un véritable savoir-faire, verront le jour dans les mois à venir, et arriveront très bientôt dans les rayons. Néanmoins, les bonbons et sucreries bio ont un autre frein à lever pour se développer : ce sont les a priori ! Un petit test dans votre entourage non fêru d'écologie risque fort de vous faire comprendre que pour beaucoup de consommateurs, les mots bonbon et biologique sont antinomiques.

Scène vécue : « *Voulez-vous un bonbon... (sourire)... bio? (grimace)* » ! Comme si le bonbon, pour être bon, devait absolument être farci de dérivés chimiques en tout genre, ou que la qualité biologique ne pouvait résolument pas s'accorder à quelque chose de délicieux.

Alors pour tordre le cou à toutes ces idées reçues, nous allons vous décortiquer ci-après les différentes façons de fabriquer des friandises. Et vous verrez que tout à fait logiquement, en bio, c'est encore meilleur !

Car si vous voulez vous faire plaisir, vous avez tout intérêt à le faire pour un fabuleux nougat de la Confiterie des Garrigues, un délicieux caramel au lait d'Isigny, un subtil bonbon de chocolat Ikalia, ou un succulent feuilleté praliné du Confiseur bio...

Véronique Bourfe-Rivière

Ce qu'on ne trouve pas dans les bonbons bio

Charles Wart a exercé comme ingénieur chimiste dans l'industrie alimentaire française, belge, et suisse. Il connaît donc bien tous les additifs utilisés dans ce secteur !

Aujourd'hui conférencier et défenseur de l'alimentation saine, il a publié aux éditions Amyris L'Envers des étiquettes, un ouvrage de vulgarisation qui permet de décoder tout ce que les étiquettes ne nous disent pas, veulent nous cacher, ou nous faire croire. Tous les processus industriels et les additifs utilisés y sont détaillés. S'il n'y aborde pas spécifiquement la question des bonbons, il connaît cependant bien le dossier !

Que trouve-t-on dans les bonbons conventionnels ?

Avant toute chose, il faut s'attarder sur le composant principal du bonbon, c'est-à-dire le sucre rapide. C'est un fléau pour les jeunes qui en consomment en plus d'une alimentation déjà bien trop riche en glucides. Ils ont donc trop de supercarburant, qui n'est pas brûlé puisque les enfants d'aujourd'hui sont assez peu actifs... Toute cette énergie, il faut bien qu'ils la dépensent ! Chez certains, l'excès de sucre peut conduire à de l'hyperkinésie, à un

manque de concentration, un déficit d'attention en classe... Les bonbons dits sans sucre sont un problème différent. Ils apportent certes moins de calories et ne provoquent pas de caries, mais ils présentent quand même un risque toxicologique. Le corps reçoit un message de sucré, et met en place le processus nécessaire pour digérer ce sucre. Or il n'y a pas de sucre qui arrive ! Il se produit donc un déséquilibre, et le corps en demande encore et encore. Dans les bonbons bio, il y a des sucres de meilleure qualité, et dans certains même, plus de sucres lents, c'est déjà beaucoup mieux !

Que doit-on craindre de ces additifs synthétiques ?

Plus on va vers des bonbons sophistiqués (NDLR : par exemple avec des effets colorants, effervescents, ou retardés, etc.), plus on y trouve d'additifs. Ce qui est dangereux, c'est l'accumulation. Et le croisement de certains d'entre eux, qui peuvent être avalés simultanément, en consommant deux produits différents. Tous les colorants de synthèse sont potentiellement allergènes, et participent en forte proportion à la dose globale de produits synthétiques que l'on va absorber. Les colorants naturels existent (NDLR : rouge de betterave, vert chlorophylle...), mais ils sont moins utilisés parce qu'ils s'affadissent dans le temps. Méfiance aussi sur certains antioxydants, qui sont des molécules plus complexes, et sur certains émulsifiants utilisés dans les gommes à mâcher.

Sur les arômes de synthèse, il y a un vrai flou, grâce au

lobbying qui est fait au niveau de l'Union européenne. Tant que ça n'est pas horriblement dangereux, c'est toléré !

Comment cela est-il possible ?

Parce qu'on trouve des informations très contradictoires sur les additifs ! Aux Etats-Unis, il y a des scientifiques qui sont payés par les lobbies chimiques pour prouver l'innocuité de certaines substances. Mes sources ne sont bien sûr pas officielles, car si ces additifs sont acceptés, c'est qu'ils sont précisément officiellement considérés comme non nuisibles... Moi j'ai choisi de me placer du côté de la protection du consommateur.

Est-ce que tout est noté sur les paquets ?

Oui, encore faut-il savoir les lire ! Parfois on lit, « arôme naturel, arôme... ». En fait, ce qu'il faut comprendre c'est qu'il y a un tout petit peu d'arôme naturel... et beaucoup de synthétique ! Le problème, c'est pour les

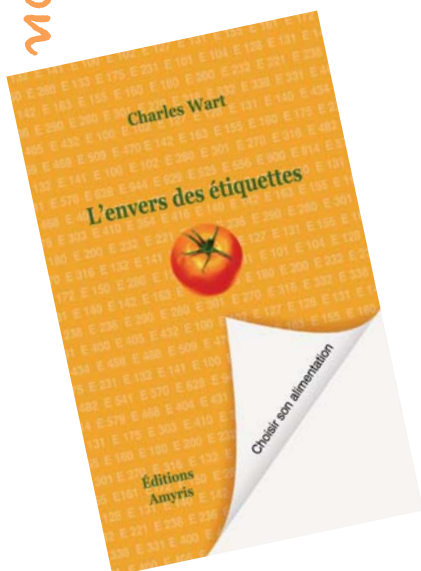
bonbons en vrac. Où sont les étiquettes ? Ou les bonbons en tout petits paquets, car forcément, les ingrédients sont illisibles... Il y a assez peu de contrôles sur les bonbons, car les produits ne peuvent pas subir de forte altération au plan bactériologique, vu leur richesse en sucre qui est un conservateur naturel, comme le sel, d'ailleurs. Sauf s'ils utilisent de la crème, comme dans les chocolats fourrés. Dans ces cas-là, la plupart du temps, on trouvera en plus des conservateurs... Mais vraiment, avant de choisir, cela vaut la peine de lire les étiquettes !

V. B.-R.

E comme... additif

Voici quelques additifs conventionnels que Charles Wart recommande d'éviter particulièrement :

- E102, la tartrazine, colorant jaune qui peut produire des sensibilités croisées avec l'aspirine et créer notamment des problèmes digestifs. Et aussi, E110 ;
- E122 à E12, colorants rouges ;
- E132, colorant bleu qui comporte des risques supplémentaires s'il est consommé en même temps que des nitrites (E250) ;
- E142, colorant vert brillant ;
- E150c ou caramel ammoniacal ;
- E210 à E227, conservateurs.



■ Douceurs nature

Les friandises, à l'origine, ce ne sont finalement que des fruits de la nature, cuits avec du sucre, ou du miel. Fruits frais confits dans un sirop de sucre, fruits secs ou graines emprisonnés dans une bande de caramel, pâtes de fruits sucrées...

L'essor des « bonbons » s'est fait parallèlement avec l'arrivée du sucre de canne en Europe, c'est-à-dire autour du XII^e siècle. Et au fil des années, les confiseurs ont rivalisé d'ingéniosité pour élaborer des recettes utilisant du sucre et des matières parfumantes (épices, graines, fruits, plantes aromatiques). L'arrivée du sucre de betterave à la fin du XIX^e siècle a permis de démocratiser aussi les bonbons.

Malheureusement, désormais, dans leur grande majorité, ils n'ont plus grand-chose de naturel ! À partir du moment où l'on décide de n'utiliser que des ingrédients biologiques, donc issus de la nature, bien évidemment, on est contraint de revenir à des recettes telles qu'elles se faisaient avant l'apparition des ingrédients synthétiques. Ou de tenter de réinventer autre chose avec plus ou moins les mêmes ingrédients. Petit état des lieux non exhaustif des délices que vous propose une biocoop...

Nougat

Il fait partie des confiseries les plus populaires du monde. Du blanc d'œuf battu en neige incorporé à du miel et un sirop de sucre, et à la fin des fruits secs (amandes). Jacques Eugène fabrique ses nougats dans la campagne de Draguignan. Il commence ses cuissons très tôt le matin, bien avant le lever du jour, pour que son nougat soit prêt à être coupé à 8 h. « *La Confiserie des Garrigues fait du nougat depuis deux générations, mais nous sommes les premiers à l'avoir sorti en bio, en 1989, avec une mention Nature et progrès.* » Il travaille avec son épouse. Ce sont de véritables artisans, amoureux de la qualité. Ils choisissent « *des amandes de toute première qualité. Je les trie à la main, une à une, et puis je les grille au four pour faire ressortir l'arôme, j'en mets beaucoup, 40 %!* ». Le sucre est cuit avec une émulsion de blanc d'œuf dans un cul-de-poule en cuivre, desséché au bain-



marie, puis on y ajoute les fruits secs.

« *J'utilise un sucre de canne le plus blanc possible. J'ai essayé avec du rapadura, mais ça mousse trop, le résultat se ramollit, et on n'avait pas le goût du nougat... Ça n'allait pas du tout !* »

Jacques Eugène fabrique aussi un nougat noir. « *Le véritable nougat de Provence, celui que l'on mange à Noël. Je le fais à l'ancienne, avec juste du miel. Comme je ne mets pas du tout de sucre, il se déforme un peu, mais son goût est tellement riche...* » On trouve aussi dans la gamme un nougat au sésame, un au chocolat noir, un autre aux oranges confites. Et encore un autre, très subtil, au miel de lavande...

Le nougat peut se conserver un an, mais il doit absolument être préservé de l'humidité... et des mites, qui l'apprécient ! Grâce aux amandes dont il est si riche, c'est une collation idéale pour les petits coups de barre ! Retrouvez aussi en rayons les nougats d'Alpes Biscuits, et de la Confiserie de la Drôme.

Halva

C'est le cousin oriental du nougat. Le halva Skoulikas

est fabriqué en Grèce. C'est le seul en bio. Il ne contient que deux ingrédients, 52 % de sésame, et 48 % de miel. Le sésame est broyé, et cuit avec le miel. La pâte qui en résulte a une texture très particulière. Un peu molle et friable, un peu collante mais néanmoins ferme... Elle est délicatement parfumée, le parfum du sésame et du miel sont intimement mêlés, et aucun ne prend le dessus sur l'autre ! Pour ceux qui fuient le sucre, c'est la gourmandise idéale, qui ne contient absolument pas de saccharose. Elle se présente dans une barquette filmée, emballée dans un étui en carton.

Craquant au sésame

On y retrouve les deux mêmes ingrédients – miel et sésame – que dans le halva. Sous la marque Sunita, se cache un secret de fabrication qui permet d'obtenir un feuilletage craquant exceptionnel, sans rien ajouter d'autre. « *Souvent, pour que ça craque, les fabricants utilisent du glucose en conventionnel, ou des sirops de céréales ou de sucre en bio* », commente Francis Garcia, qui commercialise les



barres en France. On n'en saura pas plus sur la recette, juste que c'est une vraie gageure technique. Confirmons simplement que la texture comme la saveur sont exceptionnelles de finesse, le goût sucré ne l'emporte pas, les petites graines de sésame sont bien croquantes... Encore une douceur qui vous fournira autant de plaisir que d'énergie !

Pâte d'amandes

On peut certes l'utiliser pour déguiser les dattes, pruneaux, et autres fruits secs qui garniront la table de Noël, mais la pâte d'amandes peut aussi tout bonnement se consommer telle quelle. Les sportifs le savent bien, eux qui l'utilisent en petit coup de pouce... pour les coups de pompe !

Il y en a de nombreuses recettes. Des amandes, du sucre dans des proportions variables, parfois du blanc d'œuf, ou d'autres fruits parfumés.

En conventionnel, on y trouve souvent en plus des sirops de glucose, des arômes, des stabilisants, des conservateurs, des colorants synthétiques. Rien de tout cela en bio !

Chez Perlamande, la pâte d'amandes contient 40 % de fruits. La couleur verte est

il y a des amateurs ! Ils apprécient son grain, moins fin que ce dont on a l'habitude, qui permet de sentir vraiment la texture de l'amande.

Caramel au beurre

C'est inimitable, ce bon goût de beurre, mélangé au sucre et au lait ! Normandie-caramels fabrique les caramels d'Isigny. Eric Peltier a fait volontairement le choix d'un produit bio de très grande qualité. *« C'est du haut de gamme, avec beaucoup de beurre, plus que la normale, et un petit goût vanillé. Cela donne un caramel très tendre, vraiment onctueux, dont le goût persiste en bouche. Il est aussi moins sec au toucher que d'autres caramels, parce que nous n'utilisons pas d'émulsifiant, ce qui permettrait pourtant de limiter le rancissement, et d'augmenter la date limite d'utilisation. »*

Les caramels bio d'Isigny sont composés de beurre, de sucre, et d'un sirop de maïs qui retarde la cristallisation du sucre. Le lait est en poudre,

écrémé, *« c'est plus facile à utiliser, on évite le problème des bactéries »*.

Eric Peltier n'a pas choisi la facilité : non seulement il fabrique un produit haut de gamme, mais il ne veut le vendre qu'en magasins bio, pas en grande surface. C'est pour lui une question d'éthique !

Réglisse

Avec les réglisses Nature-Med, vous avez à votre disposition la meilleure réglisse du monde ! Elle vient de Calabre (Italie), un terroir où la réglisse pousse à l'état naturel, comme dans presque tout le pourtour méditerranéen, mais dans une qualité exceptionnelle : plus riche en goût et en principes actifs.

La réglisse est une plante, de la famille des légumineuses, qui ressemble particulièrement à des plants de fèves. On en utilise la racine depuis fort longtemps. Des traces en ont été retrouvées dans le temple de Toutankhamon, dans la Chine ancienne...
Même



qui a un pouvoir sucrant cinquante fois supérieur à celui du sucre, et des capacités adoucissantes. Attention en revanche, elle n'est pas recommandée aux personnes souffrant d'hypertension...

Une bonne réglisse a un goût bien équilibré entre le sucré et l'amer. Pour parvenir à ce résultat, Nature-Med porte son attention sur l'extraction du suc, uniquement de façon mécanique. La pâte obtenue est ensuite séchée au four doux.

Nature-Med est la seule société certifiée bio à produire de la réglisse dans le monde ! Elle est très fière de la traçabilité qu'elle apporte, et se bat maintenant pour obtenir une appellation d'origine protégée, destinée à valoriser la qualité de la réglisse de Calabre (trois fois plus chères qu'une réglisse turque).

Le suc de réglisse étant très concentré, ce n'est pas lui que vous consommez ! Pour fabriquer des bonbons de réglisse, il en faut en fait assez peu. Dans les rouleaux, par exemple, on utilise seulement 3 % de poudre, qui sont mélangés à de la mélasse, de la farine de blé, un arôme bio d'anis, et pour donner le côté brillant, de la cire d'abeille et de l'huile de palme non hydrogénée.



obtenue à partir de l'épinard, le rouge à partir de la betterave. Le choix des variétés d'amandes permet d'avoir un goût bien persistant. Perlamande a aussi opté pour des sucres lents (sirops d'amidon), qui sont pourvoyeurs d'énergie. La Confiserie des Garrigues en fabrique une très particulière, riche de 60 % d'amandes ! Elle est donc moins sucrée que les autres,

Bouddha en aurait consommé ! Elle a de nombreuses vertus médicinales, elle est notamment antioxydante, digestive, expectorante, cicatrisante, laxative, anticariogène, antivirale, énergisante... Elle contient de l'acide glycyrrhizique,



Bonbons de chocolat

Parmi les petites douceurs qu'on aime s'offrir, il en est une très prisée : c'est le chocolat. Nous ne parlons pas ici des tablettes, mais bien des chocolats de confiseurs.

En bio, il existe des produits très haut de gamme, fabriqués avec des fèves d'excellente qualité, sans lécithine et uniquement avec du beurre de cacao. En cette période de Noël, comme dans quelques mois pour Pâques, vous trouverez par exemple les produits de la marque Ikalia. Ils sont fabriqués par une petite société vendéenne, Saveurs et nature. Jean-Michel Mortreau tenait un restaurant bio à Nantes, et a commencé timidement à fabriquer des chocolats bio pour ses clients. L'activité a pris de l'ampleur, au point qu'il a vendu le restaurant pour ne plus se consacrer qu'aux chocolats. Et quels chocolats !

Non seulement ils sont 100 % bio, ce qui est assez rare en chocolaterie, mais ils contiennent plus de 31 % de beurre de cacao, et bien sûr pas de lécithine (puisque'elle sert à compenser le manque de beurre de cacao). Jean-Michel Mortreau propose des chocolats artisanaux, « comme en boutique, mais en magasin bio ». Il a été « le premier chocolatier à faire des ganaches bio équitables

sans lécithine » (la ganache étant un mélange de chocolat et de crème fraîche, ce qui rend le chocolat tendre et savoureux, et que Jean-Michel Mortreau mélange à la main), sous la marque Ikalia. C'est un passionné, qui choisit des variétés de cacao très aromatiques, et reste émerveillé par les variations infinies de saveurs qu'il peut

obtenir. Ses chocolats sont peu sucrés, sans être amers, mais particulièrement onctueux, longs en bouche. Ils raviront les amateurs ! Pour les enfants, il existe des moulages de chocolat. Pour les plus grands, les ganaches au thé vert, à la noix de coco, aux épices, aux écorces d'orange, à la framboise, au café, sont enrobées de chocolat et présentées soit en sachets, soit en coffrets.

Bonbons durs

Sucres d'orge, sucettes, pastilles au miel... Ceux-là, ce sont les « vrais » bonbons, c'est-à-dire du sucre cuit !

Plus précisément, un sirop de sucre fabriqué à partir de sucre bio et de sirop de glucose qui permet de retarder la cristallisation du sucre. La société Pinson ajoute tout simplement un arôme avant de couler le sirop obtenu dans des moules pour qu'il durcisse.

Le Confiseur bio, Marc Cirou, a une démarche d'artisan, qu'il tire de ses trente années d'expérience en tant que chocolatier pâtissier en boutique.



Quand on croque dans ces délicieux bonbons fourrés aux fruits, ou que l'on fait craquer sous sa dent ses feuilletés pralinés, tout le savoir-faire du confiseur apparaît ! « Pour faire un bon bonbon, il y a la qualité des matières premières, et une façon particulière de cuire le sucre. Je voulais travailler sur des produits complètement sains et

naturels. Les arômes qu'on me proposait ne me convenaient pas, alors j'ai retardé le démarrage de mes produits, pour trouver une autre façon de faire. J'utilise des confitures de fruits bio, et des huiles essentielles. Il m'a fallu du temps pour trouver ce que je voulais, mais j'y suis parvenu ! Pour moi, justement parce que c'est bio, il faut absolument faire de bonnes choses. On doit pouvoir trouver du plaisir, c'est indispensable, mais pas à n'importe quel prix. Le bonbon bio permet de concilier les deux aspects...

Pâtes de fruits

En conventionnel, la plupart des pâtes de fruits sont des purées de pommes aromatisées. Chez Père Louis, Cal Valls ou Prosain,

en bio, les pâtes de fruits ont le goût de ce qu'elles sont ! Chez Prosain, par exemple, il s'agit simplement de pulpe de fruits et de sucre. Oranges, framboises, griottes, abricots, fraises, coings, ou reines-claude sont lavés à l'eau

de source puis réduits en purées avant d'être mis à cuire avec le même poids de sucre de canne complet. La fabrication est très artisanale. On ajoute juste un peu de jus de citron, de la pectine de fruits et du sirop de blé, pour la tenue du produit. La pâte de fruits est ensuite coupée en barres et roulée dans du sucre, avant d'être présentée en coffret : une gourmandise naturelle plébiscitée chaque année au moment des fêtes...

V. B.-R.