

test



Bonbons, réglisses

■ Ces avis de consommateurs ne sont pas établis sur des tests à grande échelle. Les marques sont classées par ordre alphabétique.



Marque	A. Vogel	Dharma Candies	Flamant vert	Florisens	L'Abeille royale
Label	● Pas de label	● Eko (Skal)	● AB	● AB	● AB
Produit testé	● Salvia bonbons, 75 g, 2,97 €	● Sucettes aux fruits, 50 g (les six), 1,80 €	● SpiruNours, 100 g, 3,35 €	● Pastilles aux fruits rouges, 50 g, 3 €	● Perles miel propolis, 120 g, 2,70 €
Notre avis	<ul style="list-style-type: none"> ● L'emballage, plutôt désuet, rappelle les paquets de bonbons pour la gorge vendus autrefois en pharmacie. ● Mais au-delà des apparences, ces petits bonbons suisses sont vraiment délicieux. Tout n'est pas bio dans la recette, uniquement les 2,1 % d'extraits de sauge. ● Le bonbon est dur en surface et lorsqu'on le croque, le miel prend le dessus. L'ensemble est très parfumé. ● Si la marque suisse se targue d'être pionnière de la santé naturelle depuis 1923, la formule reste néanmoins en deçà de celles des autres bonbons de la sélection : on y trouve notamment du sirop de sucre inverti. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beaucoup moins sucrées que les sucettes classiques, elles ont un goût fruité prononcé. ● Au menu : cassis, framboise, pomme, orange, citron. Plus du paprika, du curcuma, des épinards, de l'aronia (une petite baie amère originaire d'Amérique du Sud), du concentré de jus de carotte noire pour la couleur. ● Pas une once de saccharose, mais du sirop de maïs et du jus d'agave. ● Cette sucette est écologique jusqu'au bout : son bâton est en carton. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ces bonbons gélifiés à la pectine de pomme sont garantis sans gélatine et ne comportent que des arômes naturels, des fruits et de la spiruline. ● Le goût de l'algue bleue, assez prononcé, entre en compétition avec l'arôme naturel de fraise. Du coup, pour apprécier, il faut aimer le goût de la spiruline. Ce qui n'est pas forcément le cas de tous les enfants. La plupart ont plutôt tendance à ne pas apprécier le nonours marin. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Le format poche est très pratique et permet d'avoir toujours sous la main une pastille à se mettre sous la dent. Celles-ci ont le très bon goût des vrais fruits rouges : framboise, baies de sureau, cassis... ● Avantage appréciable pour des gommages, elles ne collent pas aux dents. Quand on les croque, le goût s'affirme en douceur, commençant par celui du sucre de canne pour terminer par l'acidité du cassis. ● Ces pastilles rouges sont données pour toniques. Les vertes (celles du paquet fraîcheur) à base de maté, de prêle, de romarin, de menthe et de sauge adoucissent la gorge. 	<ul style="list-style-type: none"> ● C'est le genre de bonbons que l'on mange sans complexe parce qu'ils font du bien à notre gorge et semblent composés de bonnes choses. ● La liste des ingrédients assez courte (sucre de canne, sirop de glucose, 12 % de miel du Gâtinais et 1 % de propolis) confirme nos premières intuitions. ● Ces petites billes, qui ressemblent à des macarons miniatures, dégagent en fondant, outre le parfum de miel, une petite pointe amère de propolis. Le bonbon reste longtemps en bouche.
On aime	● Le fourrage au miel.	● Le vrai goût des fruits.	● L'absence de gélatine.	● La déclinaison des goûts.	● Les vertus du mélange miel et propolis.
Points de vente	● Magasins biologiques et diététiques	● Magasins biologiques	● Magasins biologiques	● Jardineries, parapharmacies, magasins biologiques et diététiques	● Magasins biologiques
Infos	● 03 89 21 42 00 ● avogel.ch		● 02 48 65 10 33 ● flamantvert.com	● 04 99 58 32 70 ● comptoidelencens.fr	● mielsvilleneuve.com

et sucettes à l'anis

Je vous ai apporté des bonbons, parce que les fleurs c'est périssable... Elles sont bio, sans colorants, additifs, sucre blanc, ou gélatine douteuse. Si l'offre reste assez limitée en bio, on trouve de belles perles sucrées. Présentation du bouquet de pastilles, sucettes, gomme et autres bonbons acidulés.



Naturemed	Ökovital	Pural	Les Rigo'bio	Vecteur Santé
<ul style="list-style-type: none"> • ICEA (label bio italien) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bio (label allemand) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bio 	<ul style="list-style-type: none"> • AB 	<ul style="list-style-type: none"> • AB
<ul style="list-style-type: none"> • Zen Junior Rotelle, 100 g, 1.75 € 	<ul style="list-style-type: none"> • Bio-Jo-Frutti, 80 g, 1.88 € 	<ul style="list-style-type: none"> • Bio Jungle Mix, 100 g, 1.90 € 	<ul style="list-style-type: none"> • Sbulimix, 500 g, 9.69 € 	<ul style="list-style-type: none"> • Gomme propolis orange, 45 g, 3.45 €
<ul style="list-style-type: none"> • Les amateurs de réglisse en rouleau vont se régaler. La marque italienne a concocté une recette avec 6 % d'extrait de réglisse et de l'arôme naturel d'anis. Spécialisée dans les friandises à la réglisse, Naturemed n'utilise que des racines calabraises et assure toute sa production à Castrovillari (ville à la pointe de la Botte). • La mélasse de canne et le sirop de glucose remplacent le sucre. On trouve également de la cire d'abeille et de la cire de carnauba. • Parce que ces rouleaux sont forts en réglisse, il est déconseillé aux personnes hypertendues d'avaler tout le paquet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sans gluten, ces bonbons au yaourt ont vraiment le goût de... yaourt, même s'il n'y en a que 5 % dans la recette. • Ces petites gomme fruitées aux couleurs pastel plaisent beaucoup aux enfants qui ont du mal à s'arrêter. • Leur consistance se situe quelque part entre le marshmallow et la fraise Tagada. • Les parfums sont multiples (raisin, citron, ananas, pamplemousse) mais pas toujours évidents à identifier. On trouve aussi du sirop de maïs, de la gélatine de porc (bio), des épaississants comme la pectine de pomme, des arômes et des colorants naturels à base de plantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ce ne sont pas des crocodiles mais des animaux de la jungle : éléphants, serpents, singes... déguisés en bonbons fruités gélifiés. • Sans gluten ni lactose, ils ont le vrai bon goût des concentrés de fruits qui entrent dans la recette (orange, pomme, citron, cassis). • Peu sucrés, ils contiennent du sirop de maïs et du sucre de canne non raffiné. • Les couleurs sont obtenues grâce à la présence de curcuma, d'algues, de carthame et de sureau. Quant à la consistance, elle est obtenue avec de la gélatine de porc bio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les enfants sont unanimes : les Rigo'bio sont les meilleurs de toute cette sélection : « les frites tordues sont vraiment trop bonnes ». • Dans ce petit seau de 500 g, il y a tout ce que les enfants ont l'habitude de trouver dans leur sachet acheté à la boulangerie : des nounours, des bouteilles de cola, des rouleaux de réglisse, de la guimauve... • Tous sont plus concentrés en fruits que leurs homologues chimiques et bien meilleurs pour les dents. • Le sucre de canne est non raffiné, les arômes naturels et des extraits de plantes viennent compléter la recette : curcuma, algue, carthame, sureau... 	<ul style="list-style-type: none"> • Sans sucre ajouté, ces gomme appartiennent plus au registre des pastilles pour la gorge qu'à celui des bonbons à proprement parler. Du coup, elles plaisent davantage aux parents qu'aux enfants. • Dans la recette : 49 % de gomme d'acacia, de l'extrait de propolis, de l'huile essentielle d'orange et de l'arôme naturel de zeste d'orange. Le résultat est peu sucré, plutôt amer avec un goût prononcé de propolis. • Les pastilles collent aux dents et sont à déconseiller aux porteurs de couronnes fragiles. On n'en suce donc qu'avec modération lorsqu'on a la gorge enrouée.
<ul style="list-style-type: none"> • Le vrai goût de la réglisse. 	<ul style="list-style-type: none"> • La mention sans gluten et le goût de yaourt aux fruits. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sans gluten ni lactose. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tout : le prix, le goût, la grande variété de formes et de saveurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • La formulation sans sucre.
<ul style="list-style-type: none"> • Magasins biologiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Magasins biologiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Magasins biologiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Magasins biologiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Magasins biologiques.
<ul style="list-style-type: none"> • naturemed.it 	<ul style="list-style-type: none"> • oekovital.de 	<ul style="list-style-type: none"> • 03 88 09 80 81 • puraliment.com 	<ul style="list-style-type: none"> • 04 98 03 12 51 • biocbio.fr 	<ul style="list-style-type: none"> • vecteursante.fr



Faites-les vous-même

Guimauves à la cerise

Ingédients pour 60 guimauves **La meringue**
 • 3 blancs d'œufs à température ambiante
 • 1 c. à thé rase d'arrow-root • 1 pincée de fleur de sel • 1 c. à soupe de sucre de canne
Le sucre cuit
 • 60 g de sirop de cerise • 30 g de miel doux
 • 300 g de sucre de canne • 100 ml d'eau
La gélatine • 250 ml d'eau • 1 c. à soupe de perles de tapioca • 4 c. à café (5 g) d'agar-agar en poudre
L'enrobage
 • 80 g de sucre glace • 30 g d'arrow-root

1. Montez lentement les blancs d'œufs en neige, avec l'arrow-root et le sel. Augmentez la vitesse des fouets. Lorsque les blancs deviennent mousseux, ajoutez le sucre et continuez de battre jusqu'à ce qu'ils doublent de volume. 2. Faites chauffer à feu modéré dans une casserole le sucre de canne, le miel et l'eau. Versez en filet sur les blancs montés en neige, tout en continuant de

battre. 3. Mélangez 125 ml d'eau et les perles de tapioca. Faites chauffer à feu doux en fouettant régulièrement. Quand les perles de tapioca deviennent translucides, passez-les au mixeur et incorporez aux blancs en neige tout en continuant de battre. 4. Mélangez 125 ml d'eau avec l'agar-agar et faites chauffer lentement en fouettant, attendez 30 secondes après ébullition, puis retirez du feu. Versez sur les blancs en neige et continuez de battre jusqu'à ce que la masse tiédise. Ajoutez le sirop de cerise. 5. Versez la guimauve tiède dans un moule chemisé de papier sulfurisé et lissez à la spatule. Laissez sécher pendant 4 heures. Découpez en petits dés. Au bout de 48 heures, saupoudrez les guimauves de sucre glace.

D'après « L'atelier des bonbons bio », de Linda Louis. Éd. La Plage.

Les enfants font-ils craquer leurs parents à chaque fois qu'ils passent à la caisse ? Les Français sont-ils d'insatiables consommateurs de fraises Tagada et autres Dragibus ? À en croire les statistiques, la consommation de bonbons reste raisonnable dans l'Hexagone. Un bonbon par jour et par enfant, tels sont les chiffres officiels. « Ce qui donne 3 kg de confiseries croquées par personne et par an, précise le site Mescoursespourlaplanete.com, alors que huit pays européens ont dépassé la barre des 5 kg. Les Français ne se trouvent donc qu'au 12^e rang mondial, loin derrière les Danois avec leurs 6,4 kg de bonbons et autres douceurs. »

Cependant, en vingt ans la consommation française de confiseries a augmenté de 18 % (contre 70 % aux États-Unis) ce qui, aux yeux des nutritionnistes contribue à faire grimper les statistiques du surpoids. Aujourd'hui, 3,5 % des enfants de 3 à 17 ans sont jugés obèses et les chiffres globaux de l'obésité augmentent de 5,9 % par an depuis douze ans. Même si certaines études démontent ces accusations, cet article vous invite à manger des bonbons avec modération et à préférer les marques biologiques.

Tout sucre, tout miel

Qu'y a-t-il dans un bonbon classique ? D'abord du sucre blanc, dépourvu de vitamines, de minéraux et grand pourvoyeur de caries. Le docteur Max-

Henri Béguin, qui pendant vingt-cinq ans a testé grandeur nature les effets du sucre blanc sur la santé dentaire, a montré que la consommation de sucre non raffiné permet d'obtenir en moyenne 3,4 dents saines de plus par dentition que le sucre blanc. Ses études vont même jusqu'à prouver que lorsqu'on ne consomme plus que du sucre complet, on atteint le seuil zéro de caries.

Évidemment les bonbons bio ont banni le sucre blanc et le remplacent par d'autres produits sucrants plus riches en vitamines, minéraux ou fibres. Le plus courant est le sucre de canne complet. Sa saveur rappelle le caramel brun et prévient les caries. Viennent ensuite les sirops de maïs, de riz ou de blé obtenus à partir de la fermentation des grains complets. On trouve aussi parfois de la mélasse, idéale dans les bonbons au réglisse. Et enfin du miel qui peut être ajouté pour éviter la cristallisation du sucre de canne.



La dragée haute

Autre composant classique des bonbons, les gélifiants. Il s'agit souvent de gélatine d'origine animale mais aussi parfois d'amidon, de pectine ou d'agar-agar. Largement décriée au moment de la crise sanitaire de la vache folle, suspectée de transmettre l'encéphalopathie spongiforme bovine, la gélatine est

désormais blanchie et présentée comme sans danger pour la santé. Dans les marques bio, elle est issue du porc et garantie biologique.

Dans les bonbons on trouve aussi des colorants. L'industrie alimentaire conventionnelle en utilise de nombreux, pas toujours fréquentables. Les spécialistes pointent le jaune de quinoléine (E104), interdit aux États-Unis et en Australie. Le rouge Ponceau 4R (E124), banni Outre-Atlantique. Le vert brillant (E142) proscrit en Norvège, en Suède et aux États-Unis. Certains colorants et additifs présents dans les friandises sont également accusés de favoriser l'hyperactivité chez les enfants. Parmi les substances incriminées : la tartrazine (E102), le jaune de quinoléine (E104), le jaune orangé (E110), la cramoisine (E122), le rouge ponceau 4R (E124), le rouge allura (E129) et le benzoate de sodium (E 211). Aussi, depuis une directive européenne publiée l'été dernier, les fabricants qui utilisent ces additifs doivent indiquer sur leurs emballages « Peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention des enfants. » Dans les produits biologiques, les bonbons prennent des couleurs en puisant dans les pigments naturels. Le thé matcha offre une belle teinte verte, le curcuma, cousin du gingembre, donne une couleur orangée... Les fabricants bio utilisent aussi de la myrtille pour les couleurs pourpres et du sucre de betterave pour obtenir un ton rosé. ●

Hélène Binet