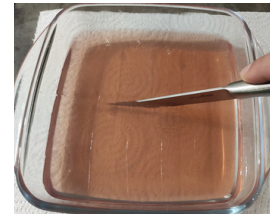




SOINS ET SANTÉ

NUTRITION

GELÉE D'HYDRATATION À L'AGAR-AGAR



Quand la poudre épaississante ne permet plus d'épaissir suffisamment, **les liquides peuvent être solidifiés avec de l'agar-agar qui est un gélifiant naturel végétal issu des algues**. Il peut épaissir toutes les boissons, salées ou sucrées, et quelque soit le sucrant (miel, stevia, sucre de canne...). Sa poudre est facile d'utilisation, bon marché et facile d'accès (en grande surface, en ligne, en magasin bio).

L'agar-agar est généralement vendu par sachet de **2 grammes**. Une quantité qui vous permettra de solidifier **400 à 500 ml de boisson**, selon le liquide choisi et la texture souhaitée :

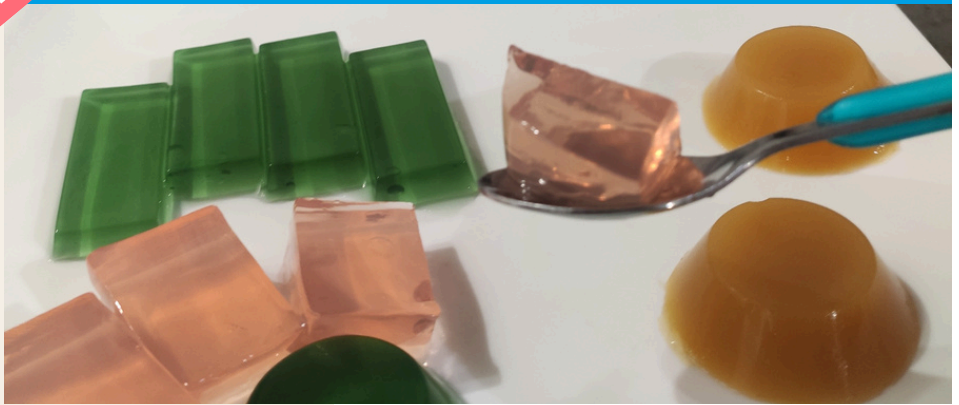
Boisson à solidifier	Pour une gelée fondante	Pour une gelée très ferme
Boisson acide : jus d'ananas, orange, pamplemousse, citron, tomate, soda... ou grasse : lait de coco, crème, lait de vache ou de chèvre...	450 ml /2 g d'agar-agar	400 ml /2 g d'agar-agar
Autres boissons : eau avec ou sans sirop, lait végétal, café, bouillon filtré, jus non acide (pomme, raisin, fraise, mangue...)	500 ml /2 g d'agar-agar	450 ml /2 g d'agar-agar




Cette boisson solide hydrate autant que la même quantité de boisson liquide. Elle est adaptée aux personnes souffrant

de troubles de déglutition mais également aux personnes ne buvant pas suffisamment dans la journée. C'est la même recette que la gelée anglaise (*Jelly*) et elle peut être appréciée en collation ou en dessert.

GELÉE D'HYDRATATION À L'AGAR-AGAR



Ingrédients

- **Agar-agar**
- **Boisson à gélifier**
en quantités adaptées au liquide choisi et à la texture souhaitée (voir **tableau** sur l'autre face de cette fiche )

Optionnel

- *Sucrant au choix*
(NB : L'agar-agar n'a pas de goût mais amoindrit le goût du sucre. Si vous pouvez, rajoutez-en.)

Préparation

- 1 Hors du feu dans une casserole, délayer la poudre d'agar-agar avec un peu de boisson froide. Lorsque la poudre est bien dissoute, verser le reste de la boisson et mélanger.
- 2 Chauffer le mélange à feu vif, en fouettant de temps en temps.
- 3 Une fois à ébullition, continuer de chauffer le mélange en remuant pendant 3 minutes.
- 4 Verser dans un ou plusieurs moules et laisser refroidir au moins 2h au frigo.



Selon les capacités de déglutition et consistances, les gelées d'hydratation peuvent être servies :

- **Entières**, à consommer à la cuillère comme une panacotta ou un flan.
- **En dès**, comme des loukoums ou des bonbons
- **En purée** un peu granuleuse, si vous la hachez grossièrement.