

Epaissir les aliments :

Recette de l'eau épaissie avec de la poudre d'agar-agar

- Diluer 2 à 4 g d'agar-agar dans un litre d'eau tiède
- Faire bouillir pendant 3 minutes et ajouter 250 ml de sirop (fraise, menthe...) au choix
- Faire refroidir le mélange dans des ramequins en les plaçant dans le compartiment glaçons du réfrigérateur pendant une demi-heure
- Stocker au réfrigérateur

Le stockage au réfrigérateur ne doit pas excéder 24 heures (au-delà jeter les préparations)

Source : Révolution Mixée – ouvrage publié par le CLAN de la Sarthe

Recette de l'eau gélifiée avec de la gélatine

A faire chez soi, c'est enfantin, pas cher et vous pouvez varier les goûts à l'infini !

Ingrédients

- 500 cc d'eau
- 500 cc de jus de fruit
- 8 grandes feuilles de gélatines ou 16 petites feuilles

Mettre les feuilles de gélatine dans l'eau.

Chauffer jusqu'à dissolution.

Rajouter le jus de fruit.

Mettre au réfrigérateur

Source : L'Escale – Centre Hospitalier Lyon-Sud

Recommandations de Monsieur Denis Jean-Pierre, formateur HACCP, pour garantir une bonne hygiène lors de la préparation de cette recette.

1/ Refroidir rapidement l'aliment en moins de 2 heures,

2/ Couvrir l'aliment,

3/ Avoir une date limite de consommation de 24 heures,

4/ Ne pas provoquer une rupture de la chaîne du froid sinon risque de danger microbiologique (contamination + multiplication),

5/ Pour une bonne gestion des quantités, il est préférable de réaliser cette opération avec de l'épaississant à froid trouvé en pharmacie, qui permet de gérer la texture, la souplesse, le goût et la quantité selon le besoin.

[\(https://www.reseau-lucioles.org/hydratation-leau-gelifiee-recette/\)](https://www.reseau-lucioles.org/hydratation-leau-gelifiee-recette/)

Version « alternative » :

(<https://lecoindusenior.fr/quest-ce-que-leau-epaissie/>)

Voici une liste d'ingrédients que vous pouvez ajouter à votre eau pour l'épaissir naturellement :

- Gel d'aloë vera
- Amidon de tapioca
- Farine de manioc
- Herbe d'orme rouge comestible (aide le côlon et l'ensemble du tube digestif à guérir les membranes muqueuses)
- Terre de diatomée, de qualité alimentaire (aide tous les tissus conjonctifs à se renforcer dans le corps)

Comment faire de l'eau épaissie ? Vous devez procéder de la même manière que les entreprises commerciales qui ont créé leur produit, mais vous le faites dans votre cuisine.

Vous allez commencer par la substance à ajouter à l'eau : vous en ajoutez une cuillère à café dans un verre d'eau et mélangez le tout. Ensuite, vous le testez. Cela a-t-il facilité la déglutition ? Si oui, vous avez trouvé la solution qui vous convient. Sinon, vous en ajoutez un peu plus jusqu'à ce que vous obteniez l'effet désiré.