

# Guimauves

Comme au XIXe siècle

## ***Ingrédients :***

- 25 g de racine de guimauve (*Althaea officinalis*), coupée en petits morceaux
- 150 ml d'eau froide
- 120 g de miel (acacia ou fleurs → les plus doux)
- 50g de gomme arabique en poudre
- 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger (facultatif)

Somā | Infuse. Applique. Respire



## Étapes de préparation :

1. Mettre la racine dans une petite casserole.
2. Ajouter l'eau froide.
3. Faire chauffer à feu doux jusqu'à frémissement (ne pas bouillir fort).
4. Laisser mijoter 10 minutes.
5. Filtrer en pressant très fort la racine avec une cuillère → tu dois récupérer un liquide épais, gluant, légèrement filant.

☞ C'est le mucilage : la base gélifiante naturelle.

Vous pouvez aussi laisser la racine macérer dans l'eau froide toute une nuit avant de commencer la recette.





## Étapes de préparation :

6. Remettre le mucilage filtré dans la casserole.

7. Ajouter le miel.

8. Chauffer à feu doux pour obtenir une texture homogène.

9. Laisser la préparation cuire à feu doux, doucement.

10. Mélanger de temps en temps.

11. **Objectif** : faire évaporer 30 à 40 % de l'eau.



## Étapes de préparation :

### ✓ Comment savoir si c'est assez réduit ?

Faire le test visuel :

- La préparation nappe la spatule (elle reste collée dessus).
- Elle coule en ruban lent, pas en filet rapide.
- Elle ressemble à du miel tiède.
- Si on pose une goutte sur une assiette froide : elle se fige un peu.

13. Retirer la casserole du feu.

14. Attendre **1 minute** (sinon la gomme perd de son pouvoir).

15. Ajouter la gomme arabique en pluie fine, en remuant doucement.

16. Mélanger **30 secondes**, pas plus.



## Étapes de préparation :

- Verser dans un petit moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé,
- Épaisseur idéale : **1 à 1,5 cm** (pas plus).
- Ne surtout pas couvrir.
- Laisser reposer **12 à 24** heures.
- Pour la consommer, vous pouvez former des petites boules enrobées de féculé ou prendre un peu de pâte à la cuillère.

C'est une pâte pectorale traditionnelle, comme au XIX<sup>e</sup> siècle.

