

# Comment faire du colorant alimentaire naturel ?



**Pour épater les invités, surprendre les enfants ou donner du peps à une recette, on joue sur la couleur ! Du rose au bleu en passant par l'orange, le vert et les tons mauves, découvrez comment colorer vos assiettes en utilisant des produits naturels.**

Bien souvent, les colorants utilisés pour ces préparations sont chimiques et peuvent être nocives pour notre santé ! Heureusement, la nature regorge de ressources naturelles qui permettent de réaliser ces recettes sans risque pour la santé : Betterave, chou, curcuma, spiruline...

***Alors lancez-vous !***

## Les différentes techniques pour faire du colorant naturel

Pour réaliser un colorant végétal à partir des épices, fruits, graines, fleurs... il existe **quatre techniques** de fabrication de colorants naturels :

*Chacune de ces méthodes permet de récupérer les pigments colorés des végétaux.*

- **Extraction de jus** : Pour obtenir un jus de fruits ou légumes il faut procéder à une extraction. Cela consiste à séparer le jus (liquide) des autres éléments plus solides comme la peau, la pulpe, les pépins... Le procédé se fait soit par pressage, soit avec une centrifugeuse (ex : pour les betteraves, la mâche ou les feuilles d'épinards).
- **Infusion** : Elle convient surtout pour les racines, écorces et pour certaines feuilles dures telles que les thés (matchas, verts, noirs...). Elle consiste à plonger les plantes dans de l'eau froide puis à les faire bouillir plus ou moins longuement. Il faut ensuite passer le bouillon au chinois. Pour un colorant végétal plus soutenu, il faut mettre plus de plantes que d'eau.
- **Décoction** : Elle consiste à plonger la plante fraîche ou séchée dans de l'eau préalablement chauffée (ou même, quelquefois, dans de l'eau froide) et à laisser agir quelque temps, de façon que les sucs s'expriment dans la masse de liquide (ex : pour des pétales de coquelicot ou de spiruline).
- **Macération** : Elle se pratique toujours à froid. On l'emploie pour tous les végétaux dont on veut ramollir les tissus. Par commodité, on la fait souvent précéder de quelques heures de décoction. Les plantes demandent ainsi une plus petite durée d'ébullition.

## Comment faire du colorant jaune / orange ?



**Curcuma, curry** ou safran : Pour un jaune vif, on utilise le curcuma ou le curry, qui ont l'avantage de se présenter sous forme de poudre.

**Pissenlit** : Une décoction de fleurs de pissenlit offre une belle couleur jaune.

**Millepertuis** : La décoction des sommités fleuries donne un beau jaune d'or. Petit plus non négligeable : la sommité florale du millepertuis possède des principes actifs calmants.

Côté dessert, le **sucre blond** est une bonne alternative pour colorer naturellement un **glaçage** ou des **bonbons**.

Si on cherche à obtenir une belle nuance orangée, on choisira de travailler avec du **jus de carotte**, riche en **bêta-carotène**. Il confère à nos **muffins maison** une jolie teinte orange pâle.

**Poudre de tomate** : Composée à 100% de tomates et sans conservateur, la poudre de tomate donne une belle couleur orange foncée.

**Mélange de jus de betteraves et de jus de mangue** : Un mélange subtil pour une jolie coloration orange.

**Pelures d'oignon** : elles permettent d'obtenir des couleurs solides allant du jaune à l'orangé.

**Paprika rouge** : Même si son nom l'indique, il ne colore pas en rouge, mais en orange.



## Comment faire du colorant rouge / rose ?



Aussi étonnant que cela puisse paraître, il n'existe aucun colorant rouge végétal dans la nature... Le seul colorant naturel s'obtient en **broyant des insectes**, on parle alors de **rouge cochenille**.

Racines de **betteraves**, **fruits rouges**, pétales d'**hibiscus** pour des **teintes de roses**, le choix est varié. Attention avec la **betterave** : la **couleur rose** ne reste dans une préparation que lorsque le pH de l'ensemble du plat est plus acide que basique. Pensez donc à ajouter quelques gouttes de **jus de citron** dans votre recette. Idéal pour colorer **pâtes**, **riz** ou **petits biscuits** en rehaussant les saveurs d'une pointe d'acidité.

**Jus de fruits rouges (cerises, fraises, framboises, groseilles)** : En extrayant le jus ou en les mixant avec un peu d'eau (en filtrant ensuite), on obtient le colorant rose.

## Comment faire du colorant vert ?



Pour créer des recettes dans les **tons verts**, on se sert des **légumes** à feuilles vertes, des **herbes aromatiques** (basilic, épinard, menthe...) ou encore des **algues** comme la chlorelle. On peut également utiliser le **thé matcha**.

**Jus d'épinards** : Pour obtenir le colorant, on broie les épinards avec un peu d'eau. Puis, on les presse dans une étamine (gaze qui permet de filtrer) pour recueillir le jus que l'on chauffe. Le gel vert qui apparaît alors à la surface servira de colorant.

**Herbes aromatiques ou légumes verts (riches en chlorophylle)** : Pour colorer en vert, on mixe les herbes ou les légumes verts (feuilles) avec un fond d'eau. Puis, on passe la préparation au chinois. On récupère le jus et on le fait chauffer pour coaguler la chlorophylle.

**Thé matcha** : Une décoction de thé matcha offre une couleur vert clair.

## Comment faire du colorant bleu / violet ?

**Poudre d'Hibiscus** : Pour réaliser un colorant mauve-rose clair, on opte pour une décoction que l'on fait bouillir pendant 15 minutes.

**Jus de mûres, myrtilles ou raisins (fruits plus foncés)** : On extrait le jus pour faire un violet soutenu.

**Jus de chou rouge** : On extrait le jus pour obtenir un beau violet. Mélangé à du jus de citron, on réalise un rose fushia ou alors associé avec du bicarbonate, vire au bleu.

**Spiruline (algue marine)** : C'est avec l'extrait de cette algue que l'on obtient un bleu vif. On la trouve sous forme de poudre. Sensible à la chaleur, on l'utilise dans des préparations froides, voire tièdes.

**Pétales de fleurs de Pois bleus (Clitoria ternatea)** : La décoction de ces pétales de fleur, offre une belle teinte bleutée. Ils sont commercialisés en pétales séchés pour en faire de la tisane (sans théine). On les retrouve aussi sous le nom de pois papillon ou pois savane.



## Comment faire du colorant noir ?



Enfin, les colorants **bruns et noirs** sont aussi intéressants à travailler autant en entrée qu'en dessert. **Cacao en poudre, café, chicorée** pour des bruns sombres, **cannelle, sucre complet, thé noir** pour des bruns clairs... On peut même réaliser des préparations noires avec du **charbon végétal activé**, que l'on trouve principalement en pharmacie.

**Thé noir** : On fait une décoction de feuilles de thé noir pour obtenir un marron clair.

**Charbon de bois actif** : Sans danger et même bon pour la digestion, le charbon végétal actif s'utilise en poudre pour une coloration d'un noir intense. Il ne modifie pas le goût de vos recettes. *Vous pouvez aussi utiliser le charbon actif, non utilisé en colorant, pour filtrer l'eau de votre robinet.*

**Encre de seiche** : L'encre de seiche colore en noir les aliments. Selon le dosage, la couleur est plus ou moins intense. Il est préférable de doser avec parcimonie et d'en rajouter si nécessaire. On peut en récupérer chez le poissonnier.

## Colorant végétal : Conseils d'utilisation

Les teintes et degrés d'intensité varient selon le temps de préparation (une infusion d'1 heure sera plus pâle qu'une infusion d'1 journée) et la dose de départ. Faites des essais, commencez par petites touches, puis rajoutez selon la teinte souhaitée.

Certains colorants peuvent donner du goût aux préparations culinaires, comme les extraits de jus (fruits et légumes). Cependant, certains végétaux comme la betterave s'associent très bien avec du sucré. Si besoin, rajoutez un peu de sucre dans vos colorants.

Faites attention, certains ingrédients tels que la myrtille, l'encre de seiche, le curcuma ou encore le safran tâchent les vêtements et même les mains.

Le colorant alimentaire durera 3 semaines. Vérifiez toujours avant de l'utiliser. S'il y a une odeur et un changement de couleur, veuillez-vous abstenir de l'utiliser.

Les colorants naturels peuvent également être utilisés pour des activités créatives, manuelles pour les enfants : pâte à modeler, pâte à sel, peinture faite maison, etc.

**Amusez-vous et osez les couleurs !**