ET SI ON SUCRAIT UN PEU MOINS POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE ?

• ARTICLE PROPOSÉ PAR ALL-CLAD FRANCE •

LES DIFFÉRENTS TYPES DE SUCRE

COMMENT LE DIMINUER ?

JANVIER 2023 •

All-Clad METALCRAFTERS

Les bonnes résolutions

Le sucre est à la fois l'allié et l'ennemi de notre organisme : nous en avons besoin pour que nos organes fonctionnent correctement, mais consommé en excès, il devient une menace pour notre santé. Ainsi, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande de ne pas dépasser 25 grammes de sucre par jour, soit six cuillères à café. Cela peut sembler facilement atteignable, mais les sucres se cachent partout. Une cuillère de ketchup peut contenir une cuillère à café de sucre, et il y en a dix fois plus dans une canette de soda. Pour en manger moins, c'est donc toute l'alimentation qu'il faut revoir !

PASSER AUX FÉCULENTS COMPLETS

Riz, pâte, pain : mieux vaut les manger lorsqu'ils sont fabriqués à base de céréales complètes, dont l'indice glycémique est plus faible. Cela signifie qu'ils vont faire augmenter la glycémie dans une plus faible mesure, en comparaison à d'autres aliments dont l'indice glycémique est élevé.

BOIRE MOINS D'ALCOOL

Les méfaits de l'alcool sur la santé sont connus depuis de nombreuses années. Mais saviez-vous qu'il est très riche en sucre ? Pour limiter les dégâts, il est préférable de boire de l'eau, ou alors des alcools peu caloriques.

QUELQUES TYPES DE SUCRE

Toutes les plantes vertes produisent du sucre (saccharose) grâce à la photosynthèse. Le sucre de table est obtenu à partir de la canne et de la betterave à sucre grâce à leur haute teneur en saccharose. Le processus visant à extraire et purifier les sucres à partir de la canne et de la betterave à sucre permet de produire divers sucres.

A la liste proposée ci-dessous, on peut ajouter le sucre de coco (dont l'index glycémique est plus bas que le sucre roux), le sirop de riz, le sirop de sorgho, le sirop de malt, le sirop de maïs ou encore le sirop de bouleau !

All-Clad METALCRAFTERS

01 Le sucre brut

La taille des cristaux est plus grande. Il est utilisé dans la fabrication de fondants, friandises et de soda.

02 Le sucre blanc

Naturellement blanc, c'est la forme la plus répandue de sucre raffiné. Son utilisation est domestique en générale

03 Le sucre semoule

La taille de ses cristaux est la plus petite parmi tous les types de sucres granulés. Il est excellent pour le saupoudrage sur les fruits ou les céréales, les meringues ou churros !

04 Le sucre perlé

Ce sont des morceaux de sucre raffiné, utilisés principalement dans l'industrie de la boulangerie/pâtisserie.

source: Canadian sugar institut

05 La cassonade

Le sucre de canne roux est un sucre de canne partiellement raffiné constitué à 95% de sucre (Saccharose). Il contient également 5% de mélasse, c'est ce qui lui donne sa couleur et son parfum (notes de vanille).
Il est particulièrement utilisé pour caraméliser les préparations ou pour sublimer les crumbles.

source: Canadian sugar institut

06 Les sucres bruns

Le sucre blond tout comme le sucre roux est partiellement raffiné. Il contient toujours un peu de mélasse qui lui donne sa couleur, son goût et son parfum particulier.
Le sucre de canne brun est moins raffiné que le sucre blond, il contient ainsi plus de mélasse, d'où sa couleur plus foncée, et son goût plus prononcé.
Il est particulièrement apprécié dans les gâteaux, les compotes ou encore les yaourts. Du fait de son goût plutôt prononcé, il ne convient pas forcément à toutes les recettes. Si vous souhaitez sucrer vos préparations sans en altérer le goût, préférez plutôt le sucre blanc ou le sucre blond plus neutre en goût.

source: Canadian sugar institut

07 Le sucre muscovado ou sucre barbados

Le sucre muscovado est un sucre de canne complet, non raffiné en provenance des Philippines et de l'Île Maurice. Il est de couleur brun foncé avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure un goût prononcé.

source: Canadian sugar institut

08 Le sucre glace

On le retrouve souvent en pâtisserie que ce soit pour l'aspect décoratif ou pour des glaçages, c'est un sucre granulé finement moulu qui contient de l'amidon de maïs.

source: Canadian sugar institut

09 Le sirop de saccharose

Il s'agit de sucre cristallisé dissout dans l'eau dont l'utilisation est pour les boissons, confitures, friandises, glaces et sirop par ex.
Souvent non disponible à la vente des consommateurs.

source: Canadian sugar institut

10 La mélasse

Sirop de couleur foncée. Sous-produit du raffinage de la canne à sucre et de la betterave à sucre.
En général, la mélasse des raffineries nécessite un traitement supplémentaire pour respecter les normes de qualité d'aliments.
On l'utilise dans la production de rhum ou d'autres alcools à glucides fermentescibles.

11 Sirop d'agave

C'est un sucre issu de l'extraction de la sève de l'agave, la plante qui sert à fabriquer la téquila. Il a un goût relativement neutre comparé à celui du miel. C'est un édulcorant naturel avec un pouvoir sucrant plus élevé que le sucre blanc, avec une forte teneur en fructose.

12 Sirop d'érable

La sève est bouillie dans des réservoirs (évaporateurs), jusqu'à l'obtention du sirop. La sève doit être bouillie le même jour que la cueillette. Une moyenne d'environ 32 litres de sève d'érable est nécessaire pour fabriquer 1 litre de sirop d'érable. La sève est transformée en sirop lorsqu'elle atteint une température de 104 C.

13 La stévia

Ses feuilles contiennent des stéviosides, des rebaudiosides, à savoir des molécules sans glucose reconnues pour leur pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre. Elle est utilisée pour édulcorer bon nombre d'aliments (confiseries, laitages, biscuits...) mais également des boissons. Aussi, son indice glycémique est de 0. Attention elle doit s'utiliser avec grande précaution.

14 Le miel

Ce sucre naturel qu'on ne présente plus, est riche en fructose et a un pouvoir sucrant souvent plus élevé que le saccharose.

EN JANVIER CUISINEZ !

Sauces pesto et sauce aux 4 fromages

L'une des meilleures manières de réduire sa consommation de sucre est d'abandonner les produits transformés, achetés déjà préparés. On peut trouver du sucre dans certaines boîtes de conserve, pizzas et autres sauces industrielles. Mieux vaut cuisiner maison pour ne plus subir les sucres cachés. Si vous cherchez de nouvelles résolutions pour le mois de janvier, c'est tout trouvé !

La recette de la sauce pesto et de la sauce aux 4 fromages sont à retrouver parmi les 300 recettes du robot All Cook (en embarquées ou dans le livre).