

Les sucres

BLANC, ROUX, CASSONADE, RAFFINÉ OU COMPLET, DE COCO, RAPADURA MAIS AUSSI MIEL OU ÉDULCORANTS, LES SUCRES SE DÉCLINENT MAIS SE VALENT-ILS ?
PETIT TOUR D'HORIZON

Comment fabrique t-on le sucre ?

Le sucre est fabriqué principalement à partir de betteraves sucrières ou de cannes à sucre. La plante est récoltée, lavée, broyée puis pressée pour en extraire le jus. Après cuisson, on extrait d'un côté les cristaux de sucre et de l'autre un jus visqueux et très coloré appelé mélasse. Le sucre de canne complet contient donc les cristaux du sucre et la mélasse. Il peut ensuite être raffiné. Il perd alors sa couleur brune mais aussi ses vitamines et ses minéraux.

Le sucre blanc



C'est le plus connu et le plus utilisé en cuisine. Il peut être issu de la betterave et il est alors naturellement blanc. Ou bien c'est du sucre de canne raffiné. Dans tous les cas, il contient 99.7% de sucre.

Le sucre roux ou cassonade



Le sucre roux, encore appelé cassonade en France, est issu du raffinage du sucre de la canne à sucre. Il contient 99% de sucre et un peu de mélasse qui lui donne sa jolie couleur rousse et ce petit goût si particulier. Il est très apprécié en pâtisserie.

Le sucre complet / rapadura / muscovado



On l'appelle aussi sucre rapadura ou muscovado et provient de la canne à sucre. Complet signifie qu'il n'a pas subi de raffinage. Il contient 95% de sucre et donc 5% de minéraux. Il a un goût très prononcé qui peut inciter à en mettre moins. Le sucre rapadura est un sucre complet provenant d'Amérique latine, tandis que le muscovado est originaire des Philippines et de l'île Maurice.

La vergeoise



C'est un sucre issu du sirop de betterave ou de canne qui a subi 1 ou 2 cuissons. Elle peut donc être blonde ou brune. C'est ce sucre qui est traditionnellement utilisé dans la fabrication des spéculoos.

Attention, dans les supermarchés, on trouve essentiellement du "sucre saveur vergeoise", du sucre aromatisé au caramel.

Le miel



Il a un pouvoir sucrant 1.3 fois plus élevé que le sucre en contenant "seulement" 80% de sucre. Vous pouvez donc remplacer 100g de sucre par 70g de miel. Il contient aussi des vitamines et des minéraux. Son index glycémique est plus bas que celui du sucre, c'est à dire qu'il fait monter moins vite le taux de sucre dans le sang.

Le sirop d'agave

Le sirop d'agave est un "jus" extrait de plantes, les agaves. Il contient 75% de sucre, essentiellement du fructose. Son index glycémique est plus bas que le sucre et son pouvoir sucrant plus élevé. C'est à partir du sirop d'agave qu'on fabrique le sirop de fructose, largement utilisé dans les produits ultra-transformés. L'excès de fructose peut favoriser certaines maladies métaboliques, comme la stéatose hépatique.

Le sirop d'érable



Le sirop d'érable est produit à partir de la sève d'érable. Il contient environ 70% de sucre. Il a plus de goût que le sirop d'agave.

Les édulcorants

L'aspartam



C'est le plus connu des "faux" sucres. Il est impossible à utiliser en pâtisserie car il perd son pouvoir sucrant quand on le chauffe. On le repère sur les étiquettes grâce à son nom de code: E951. S'il ne contient aucune calorie, il est possiblement cancérogène, entraîne des troubles de l'attention et de l'appétit, favorisant ainsi l'obésité et le diabète. Vous voulez toujours de votre coca light?

La stévia



0 calorie et 300 fois plus sucré que le sucre, la stévia a un fort goût de réglisse pas toujours apprécié. Contrairement à l'aspartam, il résiste à la cuisson. Mais comme il faut 1g de stévia pour remplacer 300g de sucre, vos gâteaux risquent d'être raplapla. Et puis on n'a pas encore prouvé qu'il était complètement sans danger.

Alors, lequel je choisis?

Le sucre complet contient effectivement des vitamines et des minéraux, mais pas assez pour que cet apport soit réellement à prendre en compte. En revanche, opter pour un sucre qui a du goût (sucre complet, miel) peut être une bonne idée à condition que cela nous pousse à en mettre moins. De façon général, vous pouvez toujours réduire les quantités de sucre de vos gâteaux d'un tiers sans changer la texture finale de vos pâtisseries. Les édulcorants sont à éviter, surtout pour les enfants. **La plupart du temps, on mange un produit sucré pour le plaisir, donc sucrez avec ce qui vous plaira le plus, tant que la consommation est raisonnée.**

Arnaque à l'étiquette

Ces "Petits morceaux bruns" de la marque Saint-Louis laissent à penser au consommateur qu'il achète du sucre roux. Que nenni! c'est simplement du sucre blanc coloré au caramel.



Ingédients : sucre de canne : sucre blanc de canne 96,6% et sucre liquide de canne 2,4%, Colorant : caramel ordinaire de sucre roux de canne.