

Les fiches pratiques de la Maison

N° 18

« Moins de sucres, plus de goût »

Comment cuisiner léger et savoureux en réduisant le sucre d'ajout ?



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Petit rappel :

Les sucres contenus dans les aliments constituent une source importante d'énergie essentielle au bon fonctionnement de notre corps.

Il existe deux types de sucres : les simples et les complexes.

- ⇒ Les **sucres simples** que l'on retrouve dans :
 - Le sucre blanc, le sucre complet, les sirops, les sodas. (saccharose, glucose)
 - Le lait et les produits laitiers. (lactose)
 - Les fruits, les légumes, le miel (fructose)
- ⇒ Les **sucres complexes** que l'on retrouve dans :
 - Les féculents : riz, pâte, pain, céréales, les pommes de terre... (amidon)
 - Les légumineuses : haricot rouge, pois chiche... (amidon)

Certains aliments contenant du sucre sont cependant indispensables au bon équilibre nutritionnel (les féculents + les légumineuses + les produits laitiers + les fruits et légumes).

D'autres aliments source de sucre sont là pour le plaisir, ce sont les sucres raffinés (le sucre blanc, le sucre roux, les sodas, biscuits...). Leur consommation est à contrôler.

Pourquoi limiter le sucre raffiné ?

Une consommation excessive de sucre entraîne une surproduction de triglycérides dans le sang, qui peut elle-même entraîner à moyen ou long terme des risques d'accidents cardiovasculaires, diabète, obésité... Le sucre est donc à limiter, pour optimiser notre santé.

Néanmoins il ne faut pas renoncer à toute gourmandise !!



Comment garder du goût ?

Miser sur les épices et aromates

Pour donner du goût à ses yaourts, son fromage blanc, ses gâteaux « fait maison » ou même pour son café ou thé, il est possible d'utiliser des épices ou des aromates. Comme de la cannelle, de la vanille, de l'anis, de la cardamome, de la fleur d'oranger ou encore de la menthe.

En bonus, la cannelle réduit les envies soudaines de sucre !



Miser sur les fruits et les légumes

Les fruits et légumes bien que contenant des sucres apportent de nombreux bénéfices nutritionnels. Lorsque vous préparez des gâteaux maison ou dans vos yaourts, fromage blanc remplacez le sucre par des fruits ou légumes. Ils permettent d'apporter un goût plus relevé à vos préparations.

On peut les utiliser sous plusieurs formes : Bien évidemment à consommer en quantité raisonnable.

- En compote
- En morceaux crus ou cuits
- Séchés
- Confits

Exemple : Des cookies à base de compote de pommes sans sucre.

De même vous pouvez utiliser les fruits pour aromatiser vos boissons en les laissant infuser ou en utilisant du jus pressé. (Ex : citron)

Utiliser les oléagineux

A utiliser en quantité contrôlée car ils contiennent des graisses. Ils permettent d'apporter un goût différent à vos préparations ou vos yaourts (noix de coco râpée, noix, noisettes, amandes, purée d'oléagineux...)

Les extraits naturels et les édulcorants

Les extraits naturels et les édulcorants ont un goût sucré. Dans certains cas on peut les utiliser en alternative au sucre blanc, mais ces faux sucres sont parfois sujets à controverse. Il vaut donc mieux les consommer de façon exceptionnelle et en petite quantité. Contrairement au sucre blanc ces différents sucres, ne sont pas des calories vides. Néanmoins, les extraits naturels et les édulcorants conservent l'appétence pour le sucre.

Le miel

C'est une alternative naturelle au sucre raffiné que l'on trouve souvent dans nos placards. Son goût diffère en fonction des saisons et de son environnement (fleurs et végétaux). Toutefois il est à consommer avec modération, car à un impact sur la glycémie.

2 cuillères à café de miel = 20 g de miel = 3 morceaux de sucre



Attention : Les enfants de moins d'un an ne doivent pas consommer de miel car ce dernier contient une bactérie qui peut se développer dans le système digestif immature de l'enfant.

Le sirop d'agave

C'est l'extrait d'un cactus mexicain, le sirop d'agave a un aspect similaire au miel. Il possède un pouvoir sucrant élevé et a peu d'impact sur la glycémie.

1 cuillère à café de sirop d'agave = 7,5 g de de sirop d'agave = 2 morceaux de sucre



La stevia

Issue d'une plante d'Amérique du Sud, c'est un produit au très fort pouvoir sucrant. Sous sa forme d'origine (feuille), il n'y a pas d'impact sur la glycémie. Attention, celle du commerce est un produit de synthèse, un édulcorant naturel sous forme liquide ou de poudre. A consommer avec modération.



1 cuillère à café de stévia = 10 g de stévia = 2 morceaux de sucre