

## Le sucre et les autres « sucres » ou comment sucrer autrement ?

Le sucre (saccharose) peut être remplacé dans les recettes par des « sucres » qui sont apparus ces dernières années.

Ces sucres peuvent être remplacés, dans certains cas, le sucre mais cela doit se faire dans le calcul des proportions sachant qu'un sucre n'est pas, forcément, l'équivalent d'un autre !

L'Indice Glycémique (IG) mesure la capacité d'un aliment, une fois digéré et absorbé plus ou moins vite, à faire augmenter la glycémie c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang (sachant que celui du sucre blanc est de 70).

### le sucre « blanc »

Le sucre est une substance extraite de la canne à sucre ou de la betterave sucrière.

### le sucre « roux ou cassonade

Le sucre roux de canne ou cassonade est un sucre roux extrait de la canne à sucre.

En France, c'est le terme cassonade qui est le plus souvent utilisé.

Hors de France, notamment en Belgique, ainsi que dans le nord de la France, ce sucre est appelé sucre de canne, sucre roux ou sucre roux de canne, alors que le terme cassonade y désigne un sucre non raffiné, qui peut être issu de la betterave sucrière aussi bien que de la canne à sucre, c'est-à-dire ce qui est appelé vergeoise en France



### la vergeoise

C'est un sucre non raffiné provenant généralement du sirop résiduel de la cristallisation du sucre

Elle est appelée cassonade en Belgique, en Suisse, au Luxembourg, au Nouveau-Brunswick, au Québec et dans le Nord de la France





### le sucre de coco

(produit à partir de la fleur du cocotier)

IG = 25 à 35

goût de caramel parfait pour les flans, les crumbles ou laitages

équivalence sucre blanc / sucre de coco 100 g = 100 à 50 g

### le sucre de bouleau

(produit à partir de l'écorce du bouleau)

IG = 7

100 g de sucre de bouleau si cru

50 de sucre de bouleau si cuit



### le Rapadura

(ou sucre de canne complet = sucre de canne non-raffiné)

Son unique ingrédient est le jus de la canne à sucre (ou vesou), qui est cuit à haute température pour donner une sorte de mélasse, ensuite refroidie en pains

IG = 70 (comme sucre blanc)

50 g de sucre de canne complet = 100 g de sucre blanc



### le muscovado

C'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.

100 g de muscovado = 100 g de sucre blanc





### mélasse noire

(produit issu du raffinage du sucre)

IG = 70

100 g de sucre = 70 à 100 g de mélasse

C'est une poudre compacte ou, mélangée à de l'eau, une mixture résultant du raffinage du sucre extrait de la betterave sucrière ou de la canne à sucre.

### d'« autres sucres »

stévia (plante édulcorant naturel) ne contient pas de sucre : 35 à 50 g de stévia correspondent à 100 g de sucre

sirop de maïs (produit à partir de l'amidon de maïs)

sirop de yacon (produit à partir de la poire de terre – tubercule -) : 20 g de yacon pour 100 g de sucre

sève de kitul (à partir de la sève d'un arbre du Sri Lanka) : 100 g de sève de kitul pour 100 g de sucre

sirop de riz (produit à partir de grains de riz fermentés) : IG = 95 - 90 g de sirop de riz pour 100 g de sucre blanc

sirop d'agave (produit à partir de l'agave) IG = 55 à 90 selon le procédé de fabrication - 100 g de sucre = 50 à 75 g de sirop d'agave

miel (produit par les abeilles) IG = 35 à 60 - 50 à 65 g de miel pour 100 g de sucre blanc

### sirop d'érable

produit à partir de la sève d'érable – il faut 20 litres de sève pour faire 1 litre de sirop)

IG = 55

100 g de sirop d'érable pour 100 g de sucre blanc



Ces informations sont données à titre indicatif et peuvent varier d'un site à l'autre.

Sources :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Sucre>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Mélasse>