

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

STÉVIA

ET AUTRES SUCRES NATURELS



Dr LAURENCE LÉVY-DUTEL
CLAIRE PINSON

Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

STÉVIA

ET AUTRES SUCRES NATURELS

Un concentré de bienfaits pour votre santé et votre beauté



La stévia et les autres sucres naturels (miel, sirop d'érable, sirop d'agave, inuline, xylitol et d'autres sucres moins connus) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : utiliser, même par les diabétiques, des substances à l'impact faible sur la glycémie, peu caloriques mais aux pouvoirs sucrants puissants, profiter de leurs effets antioxydants (protection cardiovasculaire et contre le cancer) et prébiotiques (bénéfices digestifs, défenses immunitaires...)
- **Pour votre minceur** : disposer d'une alternative saine aux édulcorants de synthèse, bénéficier d'un goût sucré sans apports caloriques, se sevrer ainsi du sucre traditionnel...
- **Pour votre beauté** : embellir votre visage ou vos cheveux grâce à des masques gourmands, prendre soin de votre corps avec des baumes et des gommages, réaliser des dentifrices « maison » à la stévia ou au xylitol...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes gourmandes et modes d'emploi testés et validés**.

Le docteur **Laurence Lévy-Sabat** est endocrinologue-nutritionniste. Attachée à l'hôpital européen Georges Pompidou (Paris), elle est l'auteure du blog abodregime.com.

Chaire Platon est auteure, spécialisée dans le domaine de la diététique et de la santé. Elle est l'auteure d'un grand nombre d'ouvrages parus aux éditions Marabout et Leduc.s et des livres *Grenade et autres superfruits* et *Gingembre et curcuma* dans la même collection.

L'ouvrage a été validé par **Carole Weber**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

Collection 6540-580 978-2-71-60464

www.editions-eyrolles.com

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

C. Minker, *Ail et autres Alliées*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*

N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*

P. Reggiani, *Café, thé, cacao*

C. Pinson, *Gingembre et Curcuma*

M. Borrel, *Huile d'olive et autres huiles végétales*

Dr L. Lévy-Dutel, C. Minter et F. Sabas, *Son d'avoine et agar-agar*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55420-5

Dr Laurence Lévy-Dutel
et Claire Pinson

Stévia et autres sucres naturels

**Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté**

EYROLLES



Remerciements

Claire Pinson remercie chaleureusement son fils Hugo, qui s'est joint à elle pour élaborer et concocter certaines de ces délicieuses recettes.

Préambule

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de sucres naturels doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical. Le fameux « sucre blanc » est sur la sellette, mais des alternatives existent, notamment une grande variété de sucres naturels qui méritent d'être connus ou reconnus. Dans le domaine des sucres naturels, certaines associations scientifiques évoquent un risque potentiel de certains sucres naturels pour la santé. Rappelons que la consommation excessive de tout aliment peut s'avérer néfaste pour la santé, et les quantités d'agents sucrants consommés (toutes catégories confondues) devront donc par conséquent rester raisonnables.

L'important est de manger de tout, en petites quantités, dans l'état le plus naturel possible. Ceci concerne également les sucres naturels qui sont à consommer avec modération, de la façon la plus diversifiée possible. La modération de

la consommation d'aliments au goût sucré (naturellement ou par addition de sucres naturels) ne pourra qu'être bénéfique à votre santé, et vous fera les apprécier dans les meilleures conditions possibles.

Ce livre est une base de données et un recueil de recettes culinaires et de beauté pour ceux qui voudront utiliser ces sucres naturels de la manière la plus consciente et plaisante qui soit. Son objectif essentiel est de vous informer sur les sucres naturels, en vous permettant de varier les plaisirs.

Introduction

La saveur sucrée – douce pour être exact – fait partie des cinq saveurs indispensables à notre équilibre. Mais tout est une question de qualité et quantité.

Actuellement, les nutritionnistes dénoncent les inconvénients d'un excès de sucre pour la santé: obésité, maladies cardiovasculaires, troubles lipidiques, diabète...

On présente souvent le sucre roux ou le sucre brun comme seule alternative au sucre blanc raffiné, mais il faut savoir que le sucre brun n'est rien d'autre que du sucre blanc déguisé, auquel on a ajouté de la mélasse... Il reste donc encore trop sucré et calorique.

Pour tous les gourmands soucieux de leur santé, voici un éventail de douceurs pour remplacer avantageusement le sucre blanc:

- ◆ la stévia,
- ◆ le xylitol,
- ◆ le miel,
- ◆ le sirop d'agave,
- ◆ le sirop d'érable,
- ◆ l'inuline,

- ◆ le rapadura,
- ◆ le fructose,
- ◆ les sirops de céréales (maïs, malt d'orge, riz, blé...),
- ◆ et tous les autres sucres naturels moins connus.

En effet, ces sucres sont naturels et exempts de tous additifs chimiques. Alors, n'hésitez pas, utilisez-les pour vos recettes de tous les jours.

Faites votre choix selon vos envies et votre goût du moment.

Mais avant de poursuivre la lecture de ce livre, testez d'abord vos connaissances avec le quiz ci-dessous.

Quiz sur les sucres

Questions	Réponses
Le miel est-il moins énergétique que le sucre ?	Oui. Comme il contient de l'eau, il apporte moins de glucides (75 g pour 100 g). De plus, le miel a un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre, grâce à la présence de fructose.
Le sucre roux est-il meilleur pour la santé que le sucre blanc ?	Non. Le sucre roux doit sa couleur à des impuretés qui n'ont aucun intérêt nutritionnel réel.

Questions	Réponses
La mention « sans sucre » signifie-t-elle « sans sucre du tout » ?	Non. Cette mention indique que le produit ne contient pas de saccharose. En revanche, il peut y avoir d'autres glucides, parfois aussi énergétiques. « Sans sucre » équivaut souvent à « sans sucres ajoutés ». Par exemple, un jus d'orange sans sucre ajouté, reste un aliment sucré par le fruit lui-même.
Doit-on manger le moins de féculents possible parce qu'ils font grossir.	Non. Il est vrai que les féculents sont riches en glucides, mais il est nécessaire d'en consommer tous les jours car ils nous apportent de l'énergie, ainsi que des fibres, des vitamines et des minéraux dont notre corps a besoin. Il faut surtout maîtriser la quantité et la manière dont nous cuisinons nos féculents.
Les édulcorants font-ils maigrir ?	Non. Remplacer le sucre par un édulcorant ne fait pas maigrir en soi, mais cela peut y contribuer dans le cadre d'un régime amaigrissant sérieux, associé à une activité physique quotidienne.

À la découverte des sucres naturels

Le terme « sucres » décrit le groupe des glucides qui donnent aux aliments un goût sucré. Chacun des sucres faisant partie des glucides a un nom différent en fonction de sa structure chimique.

On emploie par exemple des termes comme « glucose », « fructose » et « lactose »...

Plus généralement, le terme « sucre » fait référence au sucre ordinaire blanc ou brun. Ce type de sucre a aussi un nom scientifique, le « saccharose ». Le saccharose est un glucide fournissant par hydrolyse du glucose et du fructose, constituant des sucres de canne et de betterave.

Lorsque vous consommez du sucre, votre organisme en transforme la plus grande partie en glucose. Il s'agit du type de sucre qui fournit de l'énergie à nos organes et à nos tissus.

Tous les sucres, qu'ils soient présents naturellement dans un aliment ou qu'ils y aient été ajoutés, ont la même valeur nutritive. Elle est de 4 kilocalories par gramme.

Le sucre est une source d'énergie. Par ailleurs, le sucre ne renferme pas de vitamines ni de minéraux.

La consommation quotidienne de glucides pour un adulte dans son alimentation ne doit pas dépasser 45 % à 65 % des apports énergétiques.

Les sucres courants

Le sucre blanc

Il est le sucre le plus courant. C'est le sucre provenant de la betterave sucrière ou de la canne à sucre, contenant au moins 99,7 % de saccharose, une molécule elle-même constituée de fructose et de glucose à parts égales.

14

Le sucre blanc n'est absolument pas indispensable du point de vue nutritionnel. En effet, ce sucre très raffiné est totalement dépourvu de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments. À long terme, une consommation élevée de sucre, surtout en dehors des repas, favorise non seulement la prise de poids mais également le diabète.

Le sucre roux ou cassonade

Il renferme entre 85 et 98 % de saccharose. Moins raffiné que le sucre blanc, il fournit des vitamines et des minéraux en quantité négligeable pour l'organisme.

Sucre roux et sucre blanc se différencient surtout par leurs saveurs.

La différence de coloration entre le sucre blanc et le sucre roux découle du niveau de pureté en saccharose. En raison de la présence de précurseurs de coloration dans la tige de la canne, le sucre de canne en premier jet (premier cycle de cristallisation) est déjà coloré. Commercialisé en l'état, ce sucre roux prend le nom de « cassonade ».

À noter qu'il existe également en supermarché du sucre « blond ». Il s'agit en fait d'un sucre blanc coloré avec du caramel.

Le sucre cristal blanc

Il représente le dernier stade de la cristallisation en sucrerie. Il est donc exempt d'impuretés. Les cristaux sont de tailles différentes. C'est un sucre bon marché qui convient aux cuissons, celles des confitures par exemple.

Le sucre semoule

Appelé aussi sucre en poudre, c'est un sucre cristallisé qui a été broyé puis tamisé. La taille des cristaux est homogène. C'est un sucre très soluble.

Le sucre glace

C'est un sucre cristallisé broyé très finement. Il est, en général, additionné d'amidon (3 %) afin d'éviter sa prise en bloc. Plus cher que les autres sucres, il est plutôt réservé à la décoration.

Le sucre casson

C'est un sucre moulu concassé. Il se présente sous forme de grains arrondis et de grosseur homogène.

Les autres sucres

Il s'agit ici de glucides qui se distinguent du saccharose par leur composition chimique. Leurs propriétés sont néanmoins très proches : goût, caramélisation...

- ◆ **Le glucose** s'obtient à partir d'amidon ou de fécule. Il existe sous forme de sirop liquide ou de poudre. Moins sucré que le saccharose, il présente un avantage en glacerie. Il se trouve principalement dans les fruits et le miel.
- ◆ **Le dextrose** est un glucose pur, il est moins sucrant que le saccharose.
- ◆ **Le fructose** : c'est le sucre des fruits. Son principal avantage réside dans son fort pouvoir sucrant. Il peut donc

être employé en plus faible quantité dans une recette lorsqu'on cherche à diminuer la quantité de sucre. Le fructose combiné au glucose forme le saccharose.

- ◆ **Le lactose :** c'est le sucre du lait. Il associe deux sucres simples: le glucose et le galactose. Ses propriétés sucrantes sont faibles, mais il présente un bon pouvoir de coloration à la cuisson.
- ◆ **Le galactose :** il s'agit d'un sucre simple, présent dans les produits laitiers.
- ◆ **Le maltose ou «sucre de malt» :** il est le produit de l'hydrolyse de l'amidon.

Comment ça marche?

L'index glycémique (IG)

17

L'index glycémique est défini par la mesure de vitesse d'assimilation d'un glucide par l'organisme. C'est sa capacité à faire monter plus ou moins rapidement le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Plus leur index est élevé, plus les aliments entraînent une hausse rapide du taux de sucre. Cela provoque aussitôt une forte sécrétion d'insuline, dont le rôle est de faire baisser le taux de sucre.

L'index de référence (100 %) est le glucose: plus un aliment a un indice proche de 100, plus il est considéré comme rapide.

Les aliments sont alors classés en trois catégories, sur une échelle de 0 à 100:

- IG faible = 55 et moins;
- IG moyen = entre 56 et 69;
- IG élevé = 70 et plus.

Ainsi, les fruits considérés comme des sucres rapides se révèlent en fait être des sucres intéressants, à faible index glycémique.

Le fructose des cerises, du raisin ou des pamplemousses (IG 30), passe plus lentement dans le sang que celui du riz blanc qu'on estimait d'abord être un sucre lent.

Les fibres diminuent l'index glycémique. Le riz complet a un index glycémique de 50, alors que celui du riz blanc est de 70. En effet, le riz blanc contient moins de fibres (3 %) que le riz complet (9 %), qui en est pourtant la matière première.

Le fait de favoriser des repas composés d'aliments à faible index glycémique permettrait un meilleur contrôle de la glycémie après le repas et pourrait avoir un effet bénéfique sur la régulation de l'appétit.

Les éléments qui influencent l'index glycémique

Il existe plusieurs facteurs qui impactent l'index glycémique des aliments.

- ◆ L'aliment lui-même :
 - la variété et le degré de mûrissement d'un aliment de base (plus un fruit est mûr, plus son IG augmente) ;
 - l'état physique des aliments: la pellicule fibreuse de certains aliments entiers (comme les céréales complètes) ralentit la digestion des sucres, donc agit comme barrière à une assimilation trop rapide.
- ◆ Sa transformation: le seul fait de cuire un aliment plus longtemps (pâtes, riz...) ou de le réduire en purée (pomme de terre) augmente son index glycémique. A contrario, ajouter un ingrédient acide à un aliment, comme du citron ou du vinaigre, diminue son index glycémique. De plus, les transformations en usine n'étant pas toujours identiques d'un fabricant à l'autre, il devient difficile d'évaluer l'index glycémique de certains aliments manufacturés.
- ◆ La présence d'autres aliments lors d'un repas: la quantité de gras, de protéines et de fibres du repas modifie la vitesse à laquelle les glucides seront absorbés. Comme par exemple :
 - l'accompagnement: le spaghetti seul n'aura pas le même index glycémique que lorsqu'il est combiné avec de la sauce et du fromage ;

- la présence de fibres: elles ralentissent la digestion des sucres. Une farine, de mouture fine et dépourvue de son, présente un taux d'assimilation plus rapide qu'une farine intégrale;
 - les matières grasses: les lipides ralentissent le vidage de l'estomac et retardent ainsi la digestion des amidons;
 - les substances dites «facteurs antinutritionnels» (FAN): certains aliments contiennent des substances qui inhibent la digestion des amidons (les tanins dans le thé et le vin, ou les phytates dans les oléagineux par exemple...).
- ◆ La personne qui le consomme: la réponse glycémique d'un individu dépend de son âge, de son sexe, de son niveau d'activité physique et de sa résistance à l'insuline.

Le pouvoir sucrant

Le saccharose est généralement la référence pour quantifier l'intensité du goût sucré. On parle alors de pouvoir sucrant.

Il est défini comme le rapport entre la concentration de saccharose et la concentration de la substance en solution qui développe la même intensité sucrée.

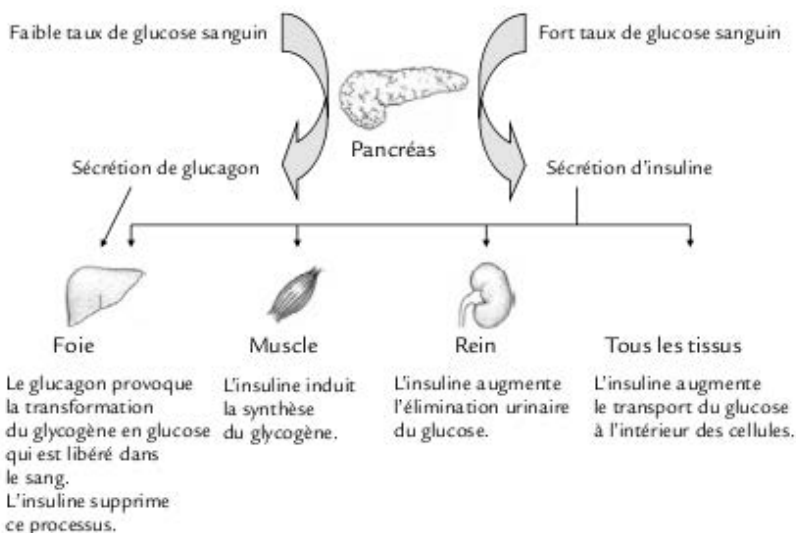
L'intensité du pouvoir sucrant est mesurée par rapport à celle du saccharose égale à 100.

Les hormones et le sucre

Le pancréas est une glande qui participe activement à la digestion. Il a deux fonctions vitales pour l'organisme :

- la première fonction, dite exocrine, est de fabriquer et de déverser des enzymes de digestion dans une partie du tube digestif appelée duodénum ;
- la seconde fonction, dite endocrine, est de sécréter des hormones (l'insuline et le glucagon) dans le sang afin de réguler le taux de sucre.

Actions des hormones du pancréas



L'insuline (hormone hypoglycémiante)

Le glucose est la principale source d'énergie de l'organisme. Une partie du glucose circule librement dans le système sanguin et peut ainsi constamment être utilisée comme source d'énergie par les cellules du corps (cerveau, muscles...). Une autre partie est stockée dans le foie sous forme de glycogène, d'où elle peut toutefois être mobilisée et libérée à tout moment.

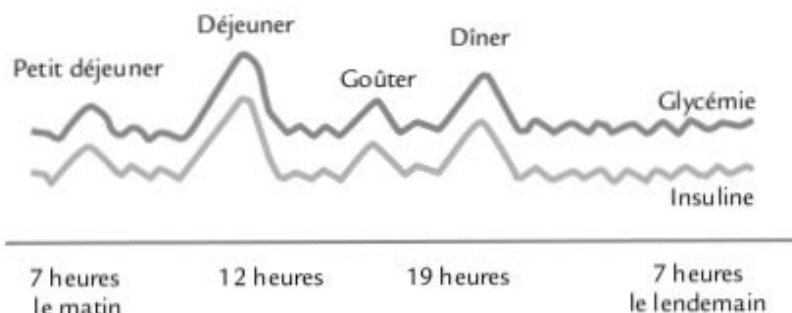
L'hormone au centre de ce processus est l'insuline, qui est sécrétée par des cellules du pancréas.

L'insuline agit comme une clé qui permet le passage du glucose entre les vaisseaux sanguins et les cellules du corps. Le glucose y sert ensuite de carburant et de source d'énergie.

Lorsque ce mécanisme est perturbé, un diabète peut apparaître, accompagné de taux sanguins de sucre élevés (hyperglycémie).

Lors d'un repas, la digestion provoque une brève augmentation du taux de sucre dans le sang : c'est le pic glycémique observé après chaque repas. Le taux de sucre, ou glycémie, se normalise rapidement grâce à l'insuline.

Évolution de la sécrétion d'insuline et de la glycémie au cours de la journée



Le glucagon (hormone hyperglycémiante)

Le glucagon est une hormone qui, contrairement à l'insuline, fait augmenter le taux de sucre dans le sang *via* trois actions :

- il active la destruction du glycogène (forme de stockage du glucose) en glucose au niveau du foie et du muscle ;
- il accélère la sortie du glucose hors des cellules en direction du sang ;
- il ralentit la destruction du glucose dans la glycolyse.

Conseils pratiques pour votre consommation de sucre

Pour maîtriser au mieux sa consommation quotidienne de sucres (ainsi que celle de toute la famille), tout en se faisant plaisir, il existe plusieurs astuces. En effet, s'il est important de savoir déchiffrer les étiquettes des produits que l'on trouve dans le commerce, il est aussi primordial d'acquérir les bons « réflexes » alimentaires et de connaître les équivalences en sucres des différents aliments qui composent nos menus.

Comment bien lire les étiquettes ?

« **Sans sucre** » : le produit ne contient pas de saccharose (c'est-à-dire de sucre ordinaire), sous aucune forme ; il peut cependant contenir d'autres sucres simples comme le fructose par exemple. Il contient moins de 0,5 g de sucres pour 100 g.

« **Sans sucres** » : le produit ne contient aucun des sucres simples : ni saccharose (sucre ordinaire) ni fructose, ni glucose, ni lactose...

« **Avec édulcorant(s)** » : le produit contient un ou des édulcorant(s) autorisé(s) (polyols et/ou édulcorants acaloriques).

« **Avec sucre(s) et édulcorant(s)** » : le produit contient à la fois du sucre ou des sucres, et un ou des édulcorants autorisés (polyols et/ou édulcorants acaloriques).

«**Aucun sucre ajouté**» : le produit ne contient aucun sucre ajouté (par exemple, du miel, de la mélasse, du concentré de jus de fruits, du glucose ou du fructose).

«**Teneur réduite en sucre**» : comparativement à une portion égale d'un produit similaire, l'aliment contient au minimum 25 % moins de sucre.

«**Non sucré**» : l'aliment ne contient pas de sucre ajouté ou d'édulcorant.

Comment manger moins de sucre ?

Voici quelques astuces qui vous aideront à consommer moins de sucre :

- diviser par un quart ou un tiers la quantité de sucre dans la plupart des recettes ;
- ajouter un soupçon de cannelle, de vanille ou d'extrait d'amande pour aromatiser la recette lorsque vous utilisez une quantité moins grande de sucre ;
- éviter caramel, confiseries, bonbons ;
- éviter de sucrer en excès café, thé et chocolat ;
- remplacer les sodas et les nectars par des jus de fruits et des jus de légumes biologiques ;
- remplacer les confitures par des purées de fruits et des compotes sans sucre ajouté ;
- remplacer la farine blanche par de la farine complète ou intégrale ;

- remplacer les pâtes et les pains blancs par des pâtes et des pains complets;
- remplacer les pâtes à tartiner sucrées par des purées d'oléagineux (noix, amandes, noisettes);
- remplacer les crèmes glacées par des sorbets sucrés à minima;
- préparer ses céréales à partir de flocons sans sucre ajouté;
- contrôler ou « méditer » sur votre consommation de chocolat, pâtisseries et autres « aliments plaisir »;
- préférer le lait à teneur réduite en lactose;
- orientez-vous vers les autres sucres, tels que les sucres naturels de fruits, de fleurs ou de plantes (le sirop d'agave, d'érable...).

Chaque adulte a des besoins en glucides qui lui sont propres et qui dépendent de facteurs comme l'âge, la taille, le poids et le niveau d'activité physique.

26

En général, les besoins sont estimés à 45-75 grammes de glucides par repas et, si nécessaire, de collations contenant environ 15 g de glucides par repas.

Aliments contenant peu de glucides

Les fromages.

Les viandes, poissons, abats et charcuteries.

Tous les corps gras : huile, margarine, crème fraîche, saindoux, sauce vinaigrette.

Les boissons : thé, café, tisane, eaux minérales et gazeuses.

Quelques équivalences à connaître

- ◆ 20 à 30 g de glucides sont équivalents à :
 - 40 à 50 g de pain ou de céréales;
 - 4 biscottes;
 - 100 à 125 g de pâtes cuites ou de riz cuit;
 - 150 à 200 g de légumineux (lentilles, haricots);
 - 150 g de pommes de terre cuites à l'eau.
- ◆ Les aliments qui contiennent des glucides sont généralement indiqués par portion fournissant 15 g de glucides (X grammes de tel aliment renferment 15 g de glucides).
- ◆ Pour les fruits : ½ gros fruit (banane, pamplemousse, mangue...) = 1 fruit moyen (orange, pêche, pomme, poire...) = 2 fruits de petit calibre (kiwi, kaki, prunes, clémentines...) = 125 ml de jus de fruits 100 % purs non additionnés de sucre = 125 ml de compote de fruits sans sucre ajouté = fruits séchés (3 dattes, 3 pruneaux, 4 abricots, 2 cuillerées à soupe de raisins secs).
- ◆ Pour le lait et ses substituts : 250 ml de lait écrémé = 250 ml de boisson de soja enrichie = 175 ml de yaourt nature = 200 g de yaourt aux fruits ou aromatisé sans sucre ajouté = 100 g de yaourt aux fruits ou aromatisé avec sucre ajouté.

- ◆ Pour les autres aliments: 1 cuillerée à soupe de sucre blanc, cassonade, miel ou sirop d'érable = 125 ml crème glacée = 60 g de chocolat noir (70 % cacao).

Les équivalences glucides

- ◆ 2 boules de sorbet = 1 fruit (pomme, poire, 2 ou 3 kiwis...)
- ◆ 1 entremet ou 1 crème dessert ou 2 boules de glaces ou 1 esquimau = 200 g de fruit + 30 g de fromage
- ◆ 1 croissant ou 1 pain au lait ou 2 mini-viennoiseries ou 1 brioche ou 1 crêpe au sucre = 60 g de pain + 10 g de beurre
- ◆ 1 pain au chocolat ou 1 pain aux raisins ou 1 croissant aux amandes = 100 g de pain + 20 g de beurre

Les sucres naturels et leurs bienfaits pour la santé

Il existe deux types d'édulcorants: les édulcorants naturels et les édulcorants de synthèse. Nous allons le découvrir, les édulcorants naturels sont nombreux. Parmi eux, nous pouvons citer la stévia, le xylitol, le miel, les sirops d'érable et d'agave, l'inuline, le fructose, les sirops de céréales, etc. Mais il en existe encore d'autres, peut-être moins utilisés, mais que nous évoquerons également. Nous parlerons également ici brièvement des édulcorants de synthèse (faux sucres) qui sont très présents dans de nombreuses préparations industrielles.

Les principaux sucres naturels

Outre le saccharose, extrait de la canne ou de la betterave, il existe une foule d'autres sucres naturels. La nature des sucres qu'ils renferment de même que leur pouvoir sucrant et leurs propriétés chimiques varient beaucoup. Certains de ces sucres renferment également des vitamines et des minéraux. C'est ce que nous allons détailler maintenant.

La stévia

La stévia (*Stevia rebaudiana*) est un petit arbuste originaire d'Amérique du Sud (Paraguay, Brésil). Cette plante y est traditionnellement utilisée depuis des centaines d'années par les Indiens pour sucrer les aliments. Ses feuilles sont appelées *ka'a he'e* qui signifie « herbe sucrée » en guarani. Il s'agit d'une plante indigène appartenant à la même famille (Astéracées) que le tournesol, la chicorée ou la camomille.

La stévia, un édulcorant naturel, permet de disposer d'une alternative aux édulcorants de synthèse tels l'aspartame.

Elle est couramment utilisée au Japon depuis trente ans. En France, son utilisation est restée confidentielle, jusqu'à ce que les nombreux débats sur l'aspartame viennent booster sa consommation.

Comment l'utiliser ?

La stévia verte correspond à de la poudre de feuilles de stévia, tandis que la stévia blanche est une poudre raffinée obtenue à partir de la stévia verte, et qui est enrichie en glucosides de stéviol (les sucres spécifiques de la stévia). Le pouvoir sucrant de la stévia blanche est bien plus élevé que celui de la stévia verte. En outre, cette dernière possède un goût de réglisse.

On trouve de la stévia verte en poudre dans les magasins biologiques ; on peut l'utiliser telle quelle pour édulcorer les boissons ou les plats (en bien moindre quantité que le sucre,

voir ci-dessous), ou la faire infuser quelques minutes dans une petite quantité d'eau bouillante avant de la filtrer puis de l'incorporer aux recettes (desserts et pâtisseries notamment). Toutefois, son goût prononcé de réglisse est très marqué.

La stévia blanche en poudre (purifiée) ou en comprimés peut s'acheter maintenant en boutiques bio et dans les supermarchés ou citymarchés : la plupart des grandes marques de produits diététiques, des marques de sucre et des marques de magasins ont développé une gamme de produits contenant des extraits de la plante stévia. D'ailleurs, de nombreuses marques ont remplacé dans leurs recettes l'aspartame par des extraits de stévia.

On peut utiliser cette poudre blanche pour confectionner des recettes, comme avec la stévia verte en poudre. Les comprimés sont préconisés pour édulcorer les boissons ; ils sont pratiques à emporter partout.

La poudre de stévia ne peut caraméliser, elle ne brunit pas et ne se cristallise pas comme le ferait du sucre. Sa stabilité à la cuisson (200 °C) est aussi un avantage par rapport aux édulcorants chimiques.

À savoir

Il existe également de la stévia sous forme liquide, recommandée pour la confection de pâtisseries, mais elle est encore peu commercialisée.

Attention aux produits « marketing » à la stévia qui ne renferment qu'un tout petit pourcentage de cet édulcorant naturel, complété par des adjuvants à l'utilité et l'innocuité douteuses.

Sa composition et son pouvoir sucrant

La valeur calorique de la stévia est nulle. Ainsi, la stévia est non calorique et aussi non métabolisable, non fermentable et ne provoque aucun effet glycémiant. Son index glycémique est très faible, proche de zéro.

La stévia est composée de glucosides de stéviol (voir encadré), dont principalement le stéviolside et le rébaudioside A (reb A) qui lui confèrent son pouvoir sucrant. Outre les stéviolsides précédemment mentionnés, on trouve aussi dans les feuilles de stévia, une huile essentielle, des flavonoïdes, des minéraux (calcium, zinc, potassium, magnésium, sodium, fluor) et des vitamines (B1, B3 et C).

Les glucosides de stéviol

La stévia contient majoritairement quatre glucosides de stéviol :

- ◆ le stéviolside (5 à 10 % de l'extrait sec) qui a un pouvoir sucrant de deux cent cinquante à trois cents fois supérieur à celui du sucre, et un goût mentholé et amer ;
- ◆ le rébaudioside A (2 à 4 % de l'extrait sec) qui a un pouvoir sucrant de deux cent cinquante à quatre cents fois supérieur à celui du sucre, sans amertume ;
- ◆ le rébaudioside C (1 à 2 % de l'extrait sec) ;
- ◆ le dulcoside A (0,5 à 1 % de l'extrait sec).

.../...

.../...

La dose journalière admissible (DJA) fixée pour les glucosides de stéviol purifiés est de 4 mg/kg et celle du rébaudioside A est de 2 mg/kg.

Ses vertus

◆ **Un pouvoir sucrant**

Le pouvoir sucrant d'une feuille de stévia fraîche correspond à un sucre, et celui des feuilles de stévia séchées réduites en poudre équivaut à environ trente à quarante-cinq fois celui de notre sucre. Une cuillerée à café de poudre verte de stévia remplace donc 100 g de sucre.

La poudre purifiée (blanche) de stévia a un pouvoir deux cents à trois cents fois plus sucrant que le sucre (saccharose), si bien qu'une très petite quantité est suffisante pour apporter une saveur sucrée à vos aliments: vous pouvez remplacer le sucre blanc de votre café: 1/4 de cuillerée à café de stévia de qualité équivaut à 2 cuillerées à café de sucre blanc.

La stévia conserve ses propriétés édulcorantes, même après avoir subi une cuisson jusqu'à 200 °C.

La stévia, extrait naturel de plante, bénéficie d'une image de produit naturel.

◆ **Zéro calorie**

Les glucosides de stéviol permettent ainsi aux consommateurs de manger sucré sans pour autant augmenter leurs apports énergétiques quotidiens. Un goût sucré sans calories, le bonheur pour les gourmands !

◆ **Goût neutre**

La stévia blanche présente un goût très similaire à celui du sucre. Les produits dérivés de la stévia qui contiennent près de 100 % de rébaudioside A ne laissent presque aucun goût ou arrière-goût amer.

La stévia verte a par contre un goût de réglisse.

◆ **Alternative aux édulcorants de synthèse**

Les personnes atteintes d'une maladie génétique du nom de phénylcétonurie doivent contrôler leurs apports en phénylalanine toutes sources confondues, y compris l'aspartame. Les glucosides de stéviol pourraient donc être une solution d'édulcorant sans phénylalanine.

◆ **Effet bénéfique sur les dents**

La stévia est bénéfique pour la santé dentaire. En effet, on a montré qu'elle diminue l'incidence sur la plaque et les caries dentaires chez l'homme, probablement car elle n'est pas fermentable par les bactéries de la sphère orale. Ainsi, les études expérimentales ont mis en évidence son action inhibitrice des propriétés cariogènes de la bactérie de la sphère orale *Streptococcus sobrinus*.

◆ **Antidiabète**

Sans sucre, la stévia est idéale pour les diabétiques car elle aurait le pouvoir d'abaisser le taux de glucose sanguin et d'augmenter la tolérance au glucose.

L'industrie alimentaire ajoute une grande quantité de sucre à tous les aliments transformés. Il est donc conseillé de manger des fruits frais et des légumes qui apportent assez de sucres naturels.

La stévia a un pouvoir sucrant encore plus important que le sucre «classique» et a l'avantage d'être sans calorie, sans sucre, sans cholestérol...

La stévia n'induit ni modification de la sensation de faim, ni augmentation de l'attirance pour le sucré, et ne trompe pas le cerveau. En cas d'hypoglycémie (baisse du taux sanguin de sucre), la stévia ne remplace donc pas le sucre qui manque à l'organisme. Il est impératif de consulter votre médecin à ce sujet.

Ainsi la stévia peut remplacer le sucre, pour autant que l'on adopte un mode de vie sain et que l'on se nourrisse de façon équilibrée, avec des fruits et des légumes. Les diabétiques ne sont toutefois pas contraints de se priver totalement de sucre en général.

◆ **Effet bénéfique sur le système cardiovasculaire**

Les glucosides de stéviol auraient des actions bénéfiques sur l'hypertension et l'artériosclérose. À suivre...

◆ Effet antioxydant

La stévia aurait, par son action antioxydante, un effet cardioprotecteur et anticancer.

Précautions d'usage

Par mesure de précaution, la consommation de stévia est déconseillée aux femmes enceintes et aux femmes qui allaitent.

La stévia pourrait en outre provoquer des allergies chez les personnes allergiques aux plantes de la famille des Astéracées (marguerite, pissenlit, chrysanthème, chicorée, etc.).

Avant de consommer un aliment contenant un édulcorant, demandez-vous si vous avez un réel motif et surtout ne développez pas une phobie si vous en consommez occasionnellement.

La stévia est-elle moins nocive que l'aspartame ?

Parce qu'elle provient d'une plante, on se sent plus à l'aise d'utiliser la stévia plutôt que l'aspartame ou d'autres édulcorants de synthèse. Mais en Europe, et notamment en France, on a longtemps fait preuve de réticence à l'égard de la stévia. Les autorités françaises et européennes ont refusé pendant de nombreuses années d'autoriser la commercialisation de ce produit en tant qu'aliment, au motif que l'innocuité du stévia n'était pas suffisamment prouvée. Toutefois, la législation française accorde depuis 2009 le droit d'utiliser la stévia raffinée, le rébaudioside A (voir p. 32-33).

Mise en garde

Il faut toujours faire attention à la confusion entre :

- aliments naturels et consommation à volonté ;
- aliments peu caloriques, perte de poids et consommation à volonté.

Stévia poudre verte ou stévia purifiée blanche : que choisir ?

La stévia verte est moins chère que la stévia blanche. Cependant la stévia verte a une particularité : elle a un fort goût de réglisse et une amertume en arrière-bouche.

D'autre part, le pouvoir sucrant de la stévia verte est de trente à quarante-cinq fois supérieur à celui du sucre, alors que celui de la stévia blanche en poudre est, lui, deux cents à trois cents fois supérieur.

Stévia et santé

Certaines études évoquent le danger d'une consommation de stévia sur la fertilité masculine, et une source ethnobotanique paraguayenne considère la stévia, à fortes doses, comme étant abortive. En Suisse, la stévia n'est autorisée que comme ingrédient de tisanes (2 % maximum) tandis que le Canada ne l'a pour l'instant pas encore autorisée. Par contre, les études scientifiques ont prouvé que le stéviolide et le rébaudioside A ne sont ni mutagènes ni cancérigènes. Cette affirmation est également reconnue par les autorités officielles (OMS). En outre, la plupart des stéviolides ne sont pas résorbés par l'intestin et ne sont pas transformés par les enzymes.

Même en cas de consommation sur de longues périodes, par exemple au Paraguay depuis plus de cinq cents ans, au Japon depuis plus de trente ans, en Corée du Sud depuis plus de seize ans, au Brésil depuis treize ans, en Chine depuis

douze ans, aux Etats-Unis depuis 1995, la consommation de stévia ne semble pas néfaste pour la santé. L'OMS (Organisation mondiale de la santé), la FAO (*Food and agriculture organization*) et l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) ont établi que les glucosides de stéviol purifiés ne présentent aucun danger en tant qu'édulcorant dans les aliments et les boissons, à condition de respecter les doses journalières admissibles (voir p. 33).

L'EFSA (*European food safety authority*) a émis en 2010 un avis favorable concernant l'utilisation d'extraits de stévia purifiés (glucosides de stéviol) comme additifs alimentaires dans les aliments et les boissons.

Le xylitol

Le xylitol est un sucre naturel dérivé de l'écorce de bouleau. À ne pas confondre avec le sirop de bouleau qui est un autre sucre naturel obtenu à partir plus précisément de sa sève (voir p. 70-71).

Sa fabrication

Le xylitol est généralement fabriqué à partir de l'écorce de bouleau, qui contient de l'hémicellulose, un composé polymère de divers sucres.

Pour obtenir le xylitol, il faut broyer l'écorce de bouleau, puis placer la préparation obtenue dans de l'eau dans laquelle seront libérés les sucres qui nous intéressent. Sont

ensuite éliminés les déchets, pour conserver une solution contenant divers sucres.

On procède ensuite à sa concentration par évaporation, pour ne garder qu'une solution contenant du xylose. A ensuite lieu une nouvelle phase d'évaporation, puis une phase d'hydrogénation pour obtenir une solution qui est ensuite cristallisée pour donner la fameuse poudre dont on se servira comme produit édulcorant.

Son pouvoir sucrant

Le xylitol a un index glycémique bas, même très bas, puisqu'il est de 7. Il peut donc être consommé par les diabétiques.

Il est moins calorique que le sucre: 2,4 kilocalories par gramme contre 4 kilocalories pour le «vrai» sucre traditionnel.

À la cuisson, son pouvoir sucrant augmente de 30 à 50 %. Ainsi, si l'on exécute une recette de cuisine contenant, dans la liste de ses ingrédients, du «vrai» sucre, et que l'on veut remplacer ce sucre par du xylitol, il faut donc en tenir compte dans les proportions.

Ses vertus

◆ **Protection dentaire**

Le xylitol a la vertu de protéger l'émail des dents en luttant contre la formation de la plaque dentaire et

des caries. Il faudrait pour cela consommer un à deux grammes de xylitol trois à cinq fois par jour (ce qui est facile dans les yaourts et boissons chaudes, mais également dans les desserts et pâtisseries, où il remplace le « vrai » sucre à merveille).

Selon certaines études, il aiderait même à reminéraliser les dents après une carie, et à freiner le développement de nouvelles caries.

◆ **Index glycémique bas**

Son index glycémique bas lui permet d'être consommé par les diabétiques et de prévenir l'apparition du diabète de type 2, à condition de limiter, voire de supprimer la consommation de produits à index glycémique élevé. Consommer du xylitol à la place du « vrai » sucre permet donc d'absorber moins de calories et de potentiellement prévenir ou retarder l'apparition de diabète de type 2.

40

Ses inconvénients

◆ **Goût rafraîchissant**

Ce n'est pas vraiment un inconvénient mais certains peuvent en être surpris, c'est pourquoi il est indispensable de le signaler. Le xylitol a un goût très proche de celui du « vrai » sucre ; toutefois, il laisse un arrière-goût rafraîchissant, ce qui a sans doute fait son succès dans son utilisation dans la fabrication de chewing-gums. Cet arrière-goût « frais » est beaucoup moins prononcé que celui de réglisse de la stévia.

◆ **Prix**

Le prix du xylitol est assez élevé. Raison de plus pour en mettre moins, et se déshabituer ainsi du goût sucré.

Comment l'utiliser ?

On peut l'utiliser dans les boissons, mais également les yaourts, ou les laits, qu'ils soient animaux ou végétaux.

Son goût ne se modifie pas à la cuisson. On peut même l'utiliser dans la confection de confitures.

Bien évidemment, il est parfait pour cuisiner desserts, entremets, pâtisseries et gâteaux.

On l'utilise dans les mets froids à parts égales (s'il faut 10 g de sucre, on utilisera 10 g de xylitol) sauf, comme nous l'avons vu plus haut, quand il y a cuisson.

Précautions d'emploi

Il ne faut pas consommer plus de 50 g de xylitol par jour, faute de quoi il pourrait avoir un effet laxatif.

Le miel

Sa fabrication

Les abeilles produisent le miel à partir du nectar recueilli dans les fleurs au niveau de petites glandes végétales nommées nectaires, ou à partir d'une sécrétion issue de parasites vivant sur ces plantes (pucerons), c'est : le miellat.

Dès son arrivée dans le jabot de l'abeille, le nectar subit un début de transformation chimique sous l'influence des sucs digestifs. Lorsqu'elle arrive à la ruche, l'abeille dépose le nectar dans une alvéole. Des ouvrières vont alors le ventiler jusqu'à ce que les deux tiers de l'eau soient évaporés. Les abeilles vont ensuite avaler ce produit et le « ruminer » consciencieusement en lui faisant accomplir plusieurs fois le trajet du jabot à la bouche et de la bouche au jabot. Après ce malaxage, les insectes dégorgent définitivement le contenu de leur estomac et c'est alors le miel.

Pour ramener les 20 mg que constitue sa cargaison, l'abeille va butiner autour de 150 fleurs. Elle effectuera au cours d'une journée normale près de 25 kilomètres.

Le miel est un liquide sucré composé essentiellement de saccharose dissous dans de l'eau, auquel s'ajoute de la salive d'abeille contenant une enzyme qui transforme le saccharose en deux molécules de sucre simple: le fructose et le glucose.

Sa composition et son pouvoir sucrant

Le miel est composé de 15 à 20 % d'eau, de 75 à 80 % de sucre essentiellement de glucose et fructose, générateurs d'énergie et facilement assimilables par l'organisme. D'ailleurs, c'est la proportion entre ces différents sucres qui détermine la consistance du miel: s'il est plus riche en glucose, il se cristallise: par contre, si le fructose l'emporte, il reste liquide.

Son pouvoir sucrant est supérieur à celui du sucre (saccharose). Le miel est un aliment calorique: 310-320 kilocalories pour 100 grammes. Il reste néanmoins moins calorique que le sucre (400 kcal/100 g).

Le miel n'est pas riche en vitamines, seules les vitamines B et C sont répertoriées. Il est pauvre en protéines, mais il contient quelques acides aminés dont la proline qui est la plus constante. Les acides aminés sont indispensables à la synthèse des protéines par les cellules, et interviennent dans le processus énergétique cellulaire. Le miel contient également de nombreux minéraux et oligo-éléments comme le potassium, le calcium, le sodium, le magnésium, le manganèse, le fer, le cuivre, le phosphore, l'or et l'argent. Le miel est une source alimentaire d'antioxydants. La majorité de ces antioxydants sont des flavonoïdes provenant des plantes butinées. Ils ont un effet très favorable sur notre santé par leurs actions anti-inflammatoires, antivirales, cicatrisantes et détoxifiantes. Ils renforcent le système immunitaire et protègent nos vaisseaux en stimulant la synthèse du collagène de leurs parois.

Ses vertus

◆ **Effets antiseptique, antibactérien et antifongique**

L'activité antibactérienne du miel est complexe. Elle serait principalement liée à sa forte concentration de sucres, à son pH acide, à la présence de peroxyde d'hydrogène et à ses polyphénols tirés des plantes butinées.

◆ **Effet prébiotique**

Les prébiotiques sont des glucides non assimilables par notre organisme qui jouent un rôle sur la flore intestinale en lui servant de nourriture. Le miel aurait un effet prébiotique, en améliorant la croissance, l'activité et la viabilité des bifidobactéries et des lactobacilles de la microflore intestinale qui sont des bactéries importantes pour une bonne santé. Le miel contient aussi de l'inhibine, fibre soluble non assimilable à fort pouvoir sucrant, qui agit sur la croissance des bactéries de la flore digestive.

◆ **Pouvoir sucrant**

Le pouvoir sucrant du miel est très supérieur à celui du sucre, et ce d'autant plus que le miel est âgé. À quantité égale, votre thé aura un goût plus sucré avec le miel qu'avec le sucre ! Par exemple, trois morceaux de sucre blanc apportent la même quantité de glucides que deux cuillerées à café de miel. En plus, ce dernier apporte moins de calories.

◆ **Index glycémique**

Quant à l'index glycémique du miel, il varie en fonction de la plante dont il est issu. Ainsi, les miels riches en fructose (acacia) ont un index glycémique moins élevé que les miels riches en glucose (colza, trèfle), et provoquent une plus faible augmentation de la glycémie. Son index glycémique varie de 40 à 60.

◆ **Effet antioxydant**

Sa coloration (qui peut aller du clair au foncé) traduit la présence de pigments, essentiellement des caroténoïdes et des flavonoïdes qui sont de puissants antioxydants. La quantité et le type de flavonoïdes trouvés dans le miel varient selon la source florale. Les miels les plus foncés, comme ceux issus du tournesol et du sarrasin, contiennent des quantités de flavonoïdes supérieures aux miels plus pâles.

◆ **Effet laxatif**

Le miel est légèrement laxatif grâce à ses acides organiques qui stimulent l'activité de la muqueuse intestinale.

◆ **Effet énergétique**

Le miel est une source d'énergie immédiatement utilisable à index glycémique élevé. Il pénètre massivement dans l'organisme et fournit l'énergie dont le sportif a besoin.

Précautions d'usage

La flore intestinale du nouveau-né ne peut lutter efficacement contre des bactéries nocives, notamment celle du botulisme (*Clostridium botulinum*) que l'on trouve dans le milieu ambiant mais aussi, parfois, dans le miel. 5 % des miels peuvent être contaminés. L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) rappelle que la consommation de miel est déconseillée aux nourrissons de moins d'un an. Elle est en effet susceptible de provoquer un botulisme infantile, une affection rare mais dont le nombre de cas ne cesse d'augmenter depuis 2004.

Utilisation et conservation

Étant sensible à la chaleur (qui diminue ses avantages nutritionnels), mieux vaut l'ajouter à la fin des préparations (dans les crèmes, entremets, compotes, sauces...).

Le miel se conserve à température ambiante: 18 °C à 24 °C, pendant un an ou deux. Il peut être gardé à des températures plus élevées pendant de courtes périodes, mais en cas de chaleur prolongée, il est préférable de le mettre au réfrigérateur. Évitez surtout de le garder près d'une source de chaleur et veillez à ce que le contenant soit toujours bien fermé. Concernant le miel non pasteurisé, il doit être conservé à environ 10 °C, voire au réfrigérateur, car il est plus susceptible de fermenter.

Comment choisir ?◆ **Miel pasteurisé ou non ?**

La pasteurisation du miel permet d'agir sur deux phénomènes de détérioration du miel: la cristallisation et la fermentation. Les flavonoïdes responsables des propriétés antioxydantes ne sont pas détruits à cette température (72 °C minimum), mais les vitamines sont dénaturées. Il est donc souvent préférable de choisir un miel non chauffé au-delà de 40 °C, surtout si vous le consommez rapidement. Préférez aussi, si possible, un miel non filtré.

◆ Sucre ou miel?

Le sucre, par définition, est composé à 100 % de sucre ! Il est donc calorique. Or le miel, lui, contient certes essentiellement des glucides, mais aussi de l'eau. Bien sûr, à vous de choisir selon vos goûts l'aliment qui peut remplacer le sucre. À quantités égales, le miel est en effet moins calorique que le sucre (25 % de calories en moins) et possède un pouvoir sucrant plus fort. Mais attention, le miel reste quand même un produit riche en calories (300 calories pour 100 grammes), dont l'index glycémique est très haut.

Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g

	Sucre en poudre (100 g)	Miel (100 g)
Protéines	0 g	0,4 g
Glucides	100 g	77 g
Lipides	0 g	0 g
Total énergétique	400 kcal	310 kcal

La législation

Les mentions obligatoires sur les étiquettes des pots de miel sont :

- la dénomination du produit qui sera soit « miel », soit « miel de nectar » ou encore « miel de miellat » ;
- le nom et l'adresse du producteur ou de la personne qui se porte garante de la qualité du produit ;
- un numéro de lot (numéro d'analyse, de contrôle...) ou une date de garantie (« à consommer de préférence avant le mois/année »).

Les mentions facultatives sur les étiquettes des pots de miel sont :

- L'origine florale (tilleul, châtaignier...) ou végétale (forêt, prairie...) peut être signalée si le produit provient essentiellement de l'origine indiquée.
- La double indication florale et/ou végétale, quant à elle, peut être utilisée à condition que les fleurs ou végétaux mentionnés aient la même période de production de nectar et/ou de miellat et soient de la même origine géographique (exemple: miel de fruitiers et de pissenlits, miel de forêt).
- L'origine régionale, par exemple les Vosges, territoriale, par exemple IGP (indication géographique protégée) miel de Provence, ou topographique (indication mentionnée sur une carte topographique) n'est possible que si le miel provient entièrement de l'origine indiquée.

Appellations interdites

Certaines appellations sont interdites sur l'étiquette des pots de miel, ainsi que sur les documents de publicité. Sont notamment interdits les mots «hygiène», «médicinal», «malade», «maladie» ainsi que leurs dérivés et représentations. Étant donné que le miel, par définition, ne peut être raffiné ou transformé, on proscriit également les mots «pur» et «naturel».

Les produits dérivés de la ruche

- ◆ **Le pollen**: comestible et très nutritif, il est particulièrement recommandé pour lutter contre la fatigue physique et intellectuelle.
- ◆ **La propolis**: la résine produite par les bourgeons de certaines espèces d'arbres est transportée à la ruche par les abeilles, où elle est mélangée à la cire et devient la propolis. Elle est utilisée pour ses propriétés antimicrobiennes.
- ◆ **La gelée royale**: elle est composée de glucides (fructose et glucose en majorité), d'eau et de lipides. Très riche en vitamine B5 et en oligoéléments, la gelée royale est connue pour ses propriétés revitalisantes, stimulantes et euphorisantes.

Pouvons-nous consommer du miel sans restriction?

Il faut toujours faire attention à la confusion entre aliment naturel et consommation à volonté. Le miel est très riche en sucres. En effet, 1 cuillerée à café de miel contient 65 kilocalories et près de 17 g de glucides. Le miel est par ailleurs une source d'antioxydants (flavonoïdes), mais il contient peu de nutriments. Après le sirop d'érable, le miel vient en deuxième place dans les choix de sucres à consommer, mais toujours avec modération !

Le sirop d'agave

Le sirop d'agave provient de la sève d'un cactus de la famille de l'amaryllis (qui ressemble aux yuccas), originaire du Mexique. Les Aztèques le surnommaient « eau de miel », car son goût est doux et sucré à la fois. Il est de couleur blond clair.

Sa fabrication

Pour obtenir le sirop d'agave, il faut d'abord couper les feuilles de l'agave lorsque le plant atteint entre sept et dix ans. Puis on récupère le cœur (appelé la pina) dont on extrait la sève que l'on concentre ensuite par évaporation (après filtrage puis chauffage à basse température pour hydrolyser les glucides). C'est la même sève que celle utilisée pour la fabrication de la tequila.

50

Le sirop d'agave est comparé très souvent au miel, sa texture est cependant un peu plus liquide. Son goût est assez neutre, ce qui rend facile son utilisation en cuisine.

Sa composition et son pouvoir sucrant

Le sirop d'agave est composé principalement de fructose (environ 90 %) et de glucose, en proportions variables selon l'espèce et la maturité des agaves utilisées. Son pouvoir sucrant est élevé alors que son index glycémique est très bas (aux alentours de 15). Sa valeur calorique est de 310-350 kilocalories pour 100 g.

Le sirop d'agave contient aussi naturellement des sels minéraux comme le fer, le calcium, le potassium et le magnésium.

Une partie du fructose du sirop d'agave est transformée en inuline, celle-ci agit comme une « fibre » plutôt que comme un sucre, et comme un prébiotique (voir p. 58-62).

Ses vertus

◆ **Pouvoir sucrant**

Le sirop d'agave a un pouvoir sucrant 30 % à 40 % supérieur au sucre blanc. En règle générale, 150 g de sirop d'agave remplacent 200 g de sucre blanc. Cela permet d'en consommer moins avec peu de calories. Le sirop d'agave est un édulcorant végétal naturel qui peut remplacer le sucre ou le miel...

◆ **Index glycémique bas**

Comme le sirop d'agave est riche en fructose, son index glycémique est bas (15-20) et beaucoup plus faible que celui du sucre et du miel. Il n'entraîne donc pas de pic glycémique. Sa consommation en quantité raisonnable est donc parfaitement autorisée dans le cadre d'un régime minceur et chez les patients diabétiques.

◆ **Effet prébiotique (voir p. 59)**

Dans le sirop d'agave une partie du fructose est particulièrement intéressante : l'inuline (plusieurs molécules de fructose liées ensemble). Elle agit comme une « fibre »

plutôt que comme un sucre, et contribue à constituer une flore intestinale favorable.

◆ **Effet anticancer**

Le sirop d'agave, ayant un index glycémique bas, diminue la sécrétion d'insuline, une hormone qui stimule la croissance des cellules en général, voire des cellules cancéreuses.

Ses inconvénients

◆ **Prise de poids**

Le sirop d'agave reste néanmoins un sucre... et comme tous les sucres, s'il est consommé en excès, il peut entraîner une prise de poids importante. N'oubliez pas que dans une alimentation saine, tout est question d'équilibre et de modération !

◆ **Troubles lipidiques**

Tous les sucres pris en excès sont transformés par le foie en triglycérides qui sont des graisses ayant des actions délétères sur nos vaisseaux et sur le pancréas.

◆ **Troubles digestifs**

Le sirop d'agave consommé en trop grandes quantités aurait comme effets indésirables des diarrhées et des douleurs abdominales.

Comment l'utiliser ?

Le goût assez neutre et la consistance fluide du sirop d'agave permettent de l'utiliser dans des recettes aussi bien sucrées que salées. Contrairement au sucre et au miel, il se dissout facilement dans les liquides froids.

Il apporte une touche sucrée sans modifier les saveurs.

En cuisine, le sirop d'agave ne supporte pas les températures élevées, qui lui font perdre son pouvoir sucrant. Et lorsqu'on le fait cuire un peu trop longtemps, il risque de développer un peu d'amertume. L'idéal est donc de l'utiliser à froid ou de l'ajouter au dernier moment dans les desserts qui le permettent (flans à la semoule, riz au lait...).

On peut en mettre dans un yaourt, du fromage blanc, dans une boisson ou dans des recettes plus élaborées comme les crêpes ou les gâteaux.

Il peut également remplacer le miel dans la marinade de certains produits à laquer comme la viande de canard, de porc ou les crevettes.

Précautions d'emploi

Il est essentiel d'acheter du sirop d'agave de qualité, voire bio pour profiter à 100 % de ses vertus.

Le sirop d'érable

Le sirop d'érable est essentiellement produit en Amérique du Nord ; plus de 80 % de la production mondiale est originaire du Québec.

Sa fabrication

La récolte de la sève d'érable s'effectue en incisant l'arbre. Un système de tubes aspire la sève et l'amène directement à l'endroit où elle est bouillie, la « cabane à sucre ». Cette technique augmente la quantité d'eau d'érable recueillie tout en diminuant les coûts de main-d'œuvre. Un érable productif peut donner entre 60 et 160 litres de sève par saison. Il faut généralement de 30 à 40 litres de sève pour obtenir un litre de sirop.

Le sucre d'érable est, lui, obtenu par évaporation complète de l'eau contenue dans le sirop d'érable.

54

Sa composition et son pouvoir sucrant

C'est un sucre naturel ne contenant aucun additif ni colorant. Le sirop d'érable est donc un sucre qui contribue à notre apport énergétique en fournissant des calories, et comme les autres sucres, il doit être consommé avec modération.

Le sirop d'érable est composé à 65-68 % de glucides, dont 80 % sont du saccharose. Les autres sucres retrouvés dans ce produit sont le glucose et le fructose. Le saccharose est un sucre complexe que l'on retrouve dans le sucre tradi-

tionnel. Le glucose et le fructose sont deux sucres simples ne nécessitant aucune digestion et facilement assimilables par le système digestif. Le fructose a un pouvoir sucrant supérieur aux autres sucres. S'il est riche en glucides, le sirop d'érable est pauvre en lipides (0 %) et pauvre en fibres (1 %). Il est composé de 33 % d'eau. Il présente un pouvoir de satiété élevé de 4,5 sur une échelle de 5.

Cet aliment au goût particulier est relativement riche en minéraux essentiels (manganèse, calcium, potassium, fer, zinc, magnésium) comparativement au miel qui ne contient qu'une faible quantité de potassium.

Ses vertus

◆ **Effet antioxydant**

Il contient des substances possédant un potentiel antioxydant: les polyphénols, dont les flavonoïdes. Une alimentation riche en antioxydants peut aider à prévenir l'apparition de plusieurs maladies liées au vieillissement telles que les maladies du cœur, certains cancers et plusieurs autres maladies chroniques. Le sirop d'érable aurait donc, par son action antioxydante, un effet cardioprotecteur et anticancer.

◆ **Peu calorique**

En ce qui concerne l'apport en énergie, une portion de 15 ml de sirop d'érable, soit une cuillerée à soupe, contient moins de calories (50-55 kcal) qu'une même portion de miel (65-70 kcal). Le sirop d'érable est d'ailleurs l'un des agents

sucrants les moins caloriques. Son index glycémique est de 60-65.

Tableau comparatif de l'index glucémique

	Index glycémique	Calories (pour 100 g)
Sucre blanc	65-70	400
Miel	40-60	310-320
Sirop d'agave	15-20	310-350
Sirop d'érable	60-65	250-260

Comment le choisir ?

Le sirop d'érable est classé en fonction de sa couleur. Le système canadien de classification reconnaît trois catégories (Canada n° 1, n° 2 et n° 3), tandis que le système québécois en reconnaît cinq (extra-clair, clair, médium, ambré, foncé). La limpidité, la densité et la saveur du produit varient en fonction de la couleur, mais dans tous les cas, le sirop doit répondre aux mêmes normes de qualité. Il importe de bien lire l'étiquette du produit pour s'assurer que l'on a affaire à du sirop d'érable.

Mise en garde

Attention aux faux sirops d'érable, qui sont des sirops de glucose colorés. Les mentions « saveur d'érable » ou « arôme d'érable » ne constituent nullement une garantie que le produit contient effectivement du sirop d'érable.

Comment l'utiliser ?

Le sirop et le sucre d'érable peuvent remplacer le sucre raffiné dans pratiquement toutes les préparations culinaires, en tenant compte du fait que leur saveur est beaucoup plus prononcée et que, bien sûr, ils sont nettement plus chers.

À garder en tête

Tout comme le miel, le sirop d'érable apportera un goût particulier.

Le pouvoir sucrant est le même que le sucre, il n'est donc pas nécessaire d'en diminuer la quantité.

Il résiste aux températures habituelles de cuisson.

Comment le conserver ?

Garder le contenant non entamé à la température de la pièce. Une fois entamé, il est préférable de le mettre au réfrigérateur. Le sirop d'érable peut se congeler. On peut, par exemple, le congeler dans un bac à glaçons, pour plus de facilité d'utilisation.

Sucre blanc ou sirop d'érable ?

Le sucre blanc est le sucre granulé que l'on connaît tous très bien et qui est extrait de la canne à sucre ou de la betterave à sucre. Dans les deux cas, le sucre blanc est composé d'un seul et même sucre : le saccharose. Il est constitué de cristaux de sucre pur obtenus à la suite d'un raffinage total.

Le sirop d'érable est un édulcorant obtenu par la réduction de la sève de certains érables. Il est composé en grande partie de saccharose, le même type de sucre qui compose le sucre granulé. Le sirop d'érable est constitué d'environ 35 % d'eau, alors que le sucre blanc n'en contient pratiquement pas.

La grande différence entre les deux provient du raffinage. Le sucre blanc renfermant à l'état brut un grand nombre d'impuretés doit subir de nombreux processus de raffinage. Mais comme le raffinage détruit les vitamines et les minéraux des édulcorants, le sucre blanc en est donc totalement dépourvu. Le sirop d'érable, quant à lui, ne nécessite aucun raffinage. Ainsi, le sirop d'érable renferme du fer, du zinc, du manganèse et du calcium.

S'il est vrai que le sirop d'érable semble plus intéressant que le sucre blanc d'un point de vue nutritionnel, il est aussi vrai que la petite quantité que nous consommons a très peu d'influence sur notre apport en vitamines et minéraux.

L'inuline

L'inuline, composé naturel, est utilisée pour sa richesse en fibres alimentaires et pour son pouvoir sucrant.

Ses sources

L'inuline est un sucre de la famille des polysaccharides (fructose). Elle appartient à une classe de fibres alimentaires appelée fructanes. L'inuline est extraite essentiellement

de la racine de chicorée. Elle est présente dans d'autres aliments végétaux, notamment dans le blé, l'ail, le poireau, l'asperge, le topinambour, l'artichaut, les oignons et les bananes.

Ses vertus

◆ **Effet prébiotique**

Puisqu'elle est non digestible par nos enzymes intestinales, l'inuline se rend intacte jusqu'au gros intestin où elle semblerait stimuler la croissance de notre flore intestinale, plus particulièrement des bifidobactéries. Cet effet prébiotique pourrait contribuer au traitement et à la prévention de plusieurs troubles digestifs tels les symptômes du syndrome de l'intestin irritable et des maladies inflammatoires de l'intestin. Son rôle préventif sur les cancers digestifs tels le cancer colorectal reste à vérifier.

Elle régule la flore intestinale, favorisant ainsi le transit. Cette action favorable digestive est observée pour un apport quotidien d'inuline d'au moins 5 grammes par jour

59

◆ **Peu calorique**

L'inuline a un pouvoir sucrant modéré (1,10) avec, surtout, un faible apport calorique. Pour 100 g, l'inuline fournit 120 à 130 kilocalories (pour rappel, le sucre blanc apporte 400 kilocalories pour 100 g).

◆ **Riche en fibres alimentaires**

L'inuline est une fibre alimentaire de type soluble. Des chercheurs ont vérifié si elle pouvait contribuer à faire

baissier le taux de glucose sanguin. Les résultats sont pour l'instant peu concluants.

Par ailleurs, son action sur la diminution du taux sanguin des lipides est en cours d'évaluation.

Ainsi, l'inuline aurait la possibilité d'améliorer les problèmes métaboliques, notamment les taux de glucose et de lipides sanguins. De plus amples expérimentations restent cependant nécessaires.

◆ **Augmente l'absorption des minéraux**

Une meilleure absorption du calcium serait observée chez l'adolescent et la femme ménopausée. Cette action favorable est observée pour un apport quotidien d'inuline d'au moins 8 grammes par jour.

◆ **Effet diurétique**

Elle augmente la pression osmotique au niveau du glomérule rénal, exerçant ainsi un effet diurétique (drainage et élimination de l'eau).

- ◆ Elle est 100 % naturelle et 100 % biodégradable.

Ses inconvénients

Les études sur les effets de l'inuline sont encore préliminaires et les résultats souvent contradictoires. Le rôle des fibres solubles est de se lier à l'eau pour former un gel visqueux, ce qui contribue à réduire les taux sanguins de cholestérol, et de ralentir l'absorption des glucides.

Cependant, dans le cas de l'inuline ce n'est pas toujours le cas. Certaines études démontrent une réduction modérée des taux de triglycérides et du mauvais cholestérol (LDL), alors que d'autres ne démontrent aucun bienfait. Peut-être une fibre « isolée » n'a-t-elle pas les mêmes propriétés qu'une fibre naturellement présente dans les aliments ?

Finalement, des effets indésirables, tel des cas d'allergies à l'inuline ont été rapportés chez certains, alors que d'autres ont souffert de troubles intestinaux (gaz, crampes, ballonnements, etc.) lorsque la dose ingérée d'inuline quotidienne était supérieure à 15 grammes.

Les personnes souffrant d'intolérance au fructose doivent éviter la consommation d'aliments riches en inuline.

Comment l'utiliser ?

Ses propriétés (texture huileuse, pouvoir sucrant et épaississant) font que l'inuline est très employée dans l'industrie alimentaire. Ainsi elle est utilisée pour :

- sucrer sans apporter trop de calories ;
- améliorer la texture des aliments faibles en matières grasses ;
- ajouter des fibres dans les produits alimentaires qui en sont naturellement dépourvus (yaourts glacés, pâtes à base de farine blanche, etc.).

L'inuline résiste aux températures habituelles de cuisson.

Où trouver de l'inuline ?

On trouve de l'inuline sur des sites spécialisés tels que www.kalys.com (rubrique « gastronomie »), ou encore associée à des édulcorants, tels que la saccharine et l'acésulfame K dans les produits de la gamme Hermetas, vendus en grande et moyenne surfaces.

Pour des usages cosmétiques, notamment pour composer des soins « maison » pour les cheveux (voir p. 164-165), rendez-vous sur des sites tels que www.macosmetoperso.com ou www.aroma-zone.com.

Le fructose

Le fructose est un sucre que l'on trouve en abondance dans les fruits et le miel. Cela en fait un produit 100 % naturel, sans conservateur, sans colorant et sans arôme artificiel.

Physiologie

Le métabolisme du fructose n'est pas le même que celui du glucose. Après ingestion, le fructose est rapidement absorbé dans les intestins et doit être métabolisé dans le foie. Comme il ne peut pas être stocké, en cas d'apports trop importants, il est directement transformé en graisses alors que le glucose, lui, peut être stocké sous forme de glycogène.

Ses vertus◆ **Pouvoir sucrant**

Doté d'un haut pouvoir sucrant, on l'utilise en moindre quantité que le sucre blanc pour la même saveur, ce qui signifie que l'on en consomme moins, donc qu'on consomme moins de calories.

Il représente un avantage pour les industriels car c'est un produit moins cher au pouvoir sucrant 20 à 40 % supérieur au sucre. Mais cette image « santé » d'un produit considéré comme « naturel » est pourtant de plus en plus remise en cause avec l'augmentation des maladies dites de civilisation, comme l'obésité ou les maladies cardiovasculaires.

◆ **Index glycémique faible**

En raison de son index glycémique faible, il est mieux assimilé par l'organisme, notamment chez les diabétiques.

◆ **Effet énergétique**

Seul ou associé au glucose avant ou pendant un effort physique, il permet une activité musculaire plus constante et plus régulière qu'avec le glucose seul.

Ses inconvénients

Le fructose est un sucre, il ne faut donc pas en abuser. Il reste calorique (400 kilocalories pour 100 g). Une consommation en excès peut entraîner obésité et autres méfaits des sucres en général.

◆ Prise de poids

De nombreux articles révèlent le parallélisme entre l'augmentation de l'obésité et le début de l'utilisation des sirops de maïs à haute teneur en fructose dans l'industrie alimentaire.

◆ Diminution de la satiété

Les études les plus récentes suggèrent que le fructose influence notre appétit. Alors que lorsque l'on consomme du glucose, le métabolisme de ce sucre active une cascade de réactions qui envoie un message de satiété. Résultat : vous n'avez plus faim. En revanche, le fructose utilise une autre voie métabolique qui fait que sa consommation n'induit pas de sentiment de satiété.

◆ Troubles lipidiques

Une étude constate que, comparé au glucose, le fructose provoque une augmentation plus importante du taux de triglycérides dans le sang.

◆ Troubles de la sensibilité à l'insuline

Contrairement au glucose, le fructose ne stimule pas immédiatement la sécrétion d'insuline. De plus, les études montrent qu'une alimentation riche en fructose provoque une résistance à l'insuline.

Parce qu'il augmente le risque d'obésité, élève les triglycérides sanguins (facteur de risque de maladies cardiovasculaires), et diminue la sensibilité à l'insu-

line (facteur de risque du diabète), le fructose peut être considéré comme un facteur de risque de syndrome métabolique. Le syndrome métabolique désigne la présence d'un ensemble de symptômes qui accroissent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.

Les sirops de céréales

Les sirops de céréales, dont les plus fréquents sont les sirops de maïs, de malts et de blé, sont obtenus par la fermentation de l'amidon de la céréale concernée. Ces sirops se composent essentiellement de glucose, maltose et fructose. Ils sont moins caloriques que le sucre blanc. Leur pouvoir sucrant est variable selon les céréales, équivalent ou plus faible que celui du sucre blanc.

Sirop de maïs

Le sirop de maïs est fabriqué avec du maïs et de l'orge maltée. Les enzymes du malt d'orge transforment l'amidon du maïs en sucres naturels.

Le sirop de maïs possède de nombreux « petits noms » : sirop glucose-fructose, isoglucose, sirop de maïs à haute teneur de fructose ou HFCS (*High fructose corn syrup*).

Le sirop de maïs contient naturellement presque autant de glucose que de fructose. Son pouvoir sucrant est identique à celui du sucre blanc (saccharose). Pour obtenir un

pouvoir sucrant plus élevé, le sirop de maïs est soumis à l'action d'enzymes qui augmentent la teneur en fructose. Ainsi, le sirop de maïs à haute teneur en fructose est largement utilisé par l'industrie alimentaire puisqu'il s'agit d'un sucre qui est meilleur marché que le sucre blanc traditionnel. Voilà pourquoi on le retrouve dans une multitude de produits transformés (les biscuits aux céréales, les boissons gazeuses, les pâtisseries...).

On peut l'utiliser sur les tartines et pour sucrer les pâtisseries, les desserts, les bouillies et les boissons chaudes.

Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g (HFCS 55)

Valeur énergétique	310 kcal
Glucides	80 g
dont fructose	40 g
dont glucose	40 g

Sirops de malts

Ce sont des produits issus de la germination des céréales. Il existe plusieurs types de malts mais dans le commerce, on trouve essentiellement le sirop d'orge malté et le sirop de riz (malt de riz).

Attention

Certains malts sont faits à partir de grains transgéniques, ils sont donc à éviter.

- ◆ **Le sirop d'orge malté** est une sorte de mélasse sucrée, destinée à édulcorer des préparations culinaires et à la fabrication de la bière ou du whisky. Le goût en est doux, mais pas trop sucré. Il est riche en minéraux et moitié moins sucré que le sucre blanc. On le recommande dans l'alimentation des nourrissons car il favorise la pré-digestion des amidons de céréales.
- ◆ **Le sirop de riz (malt de riz)** est un concentré d'édulcorant produit à partir de la fermentation de grains de riz et d'orge entier (ou malté), qui possède une légère saveur de caramel. Il ne contient aucun additif, ni colorant. Il est sans gluten. Son pouvoir sucrant est deux fois moins élevé que celui du sucre blanc. Le sirop de riz a l'avantage de se métaboliser comme un sucre lent. Il est très intéressant pour les diabétiques. Il s'utilise dans toutes les préparations pour remplacer avantageusement le miel. Il a une texture plus épaisse que le miel et une couleur un peu plus foncée. Le sirop de riz brun doit être conservé au réfrigérateur, une fois ouvert.

Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g

Valeur énergétique	316 Kcal
Glucides	80 g
dont glucose	17 g
dont fructose	0 g
dont maltose	39 g

Les sirops de malts ont de nombreux avantages:

- Les malts sont assimilés plus lentement que le sucre blanc et ils ne stimulent pas la production d'insuline.
- Très riches en enzymes, ils facilitent la digestion des céréales.
- Riche en potassium et en magnésium, le sirop de riz renferme différents sucres qui ne sont pas assimilés en même temps. Ces différentes vitesses d'absorption fournissent de l'énergie de façon constante et sur une longue période de temps. C'est pour cette raison qu'il est utilisé dans les produits à destination des sportifs.

Sirop de blé

Le sirop de blé est un édulcorant naturel. Il ne contient aucun additif, ni colorant. Il est sans gluten. Il doit être conservé au frais après ouverture.

Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g

Valeur énergétique	307 kcal
Glucides	76 g
dont glucose	28,5 g
dont fructose	10 g
dont maltose	25,5 g

Les autres sucres naturels

Ces autres sucres naturels sont plus anecdotiques, mais sont autant d'autres possibilités d'ouvrir vos horizons en termes d'alternatives saines et goûteuses au sucre blanc.

Le sucre de canne (ou rapadura ou muscovado ou demerara)

Ce sucre complet est obtenu très naturellement par évaporation douce du jus de sucre de canne. Il ne subit aucune transformation ni raffinage et conserve tous les sels minéraux (potassium, magnésium, calcium, fer) et vitamines (vitamine E et du groupe B) de la canne à sucre.

Rapadura ou muscovado sont deux termes pour un même produit. Muscovado vient de l'espagnol *mascabado* qui signifie « non raffiné ». Rapadura est davantage utilisé lorsque le sucre provient d'Indonésie, mais aussi s'il vient de Bolivie. En Asie du Sud-Est, on vend des pains de sucre sous le nom de *jaggery*, qui correspond au même produit. De couleur brune et d'aspect mouillé, le sucre complet de canne est très parfumé (vanille et réglisse) et son pouvoir sucrant est très fort. Le demerara, lui, est le sucre roux de canne provenant de l'Île de la Réunion. Demerara est le nom d'un fleuve d'une province au Guyana, riche en plantations de cannes à sucre.

La mélasse noire

Issue de l'extraction du sucre de la canne à sucre, la mélasse noire est un sirop épais et visqueux, brun foncé et au goût rappelant celui de la réglisse. La mélasse noire, très riche en minéraux, est un édulcorant complet, non raffiné, pouvant remplacer le sucre. Plus riche en minéraux et vitamines que le sucre blanc, elle est aussi moins calorique. On peut très bien l'utiliser en pâtisserie; elle apporte un petit goût rustique et colore les préparations. À utiliser cependant avec modération.

Le sirop de bouleau

Entièrement naturel, le sirop de bouleau est obtenu à partir de la sève de bouleau de la même manière que le sirop d'érable. La sève de bouleau est recueillie au printemps et lentement évaporée jusqu'à obtention d'une texture riche et onctueuse. La sève du bouleau contient moins de sucres (de 0,5 à 2 % de glucides) que celle de l'érable.

Il présente approximativement 67 % de sucres, composé de 45 à 55 % de fructose et de 45 % de glucose, avec une petite quantité de saccharose et de galactose. Ainsi, le sirop de bouleau, riche en fructose, est un produit plus stable que le sirop d'érable. Facilement ingéré par le corps humain, le fructose a un indice glycémique bas et est donc approprié pour l'utilisation, en petites quantités, par les diabétiques. Le sirop de bouleau contient beaucoup de vitamines et de

minéraux, dont la vitamine C, le potassium, le manganèse, la thiamine et le calcium. Le sirop de bouleau développe 240 kilocalories pour 100 grammes avec un pouvoir sucrant élevé.

La saveur du sirop de bouleau est semblable à celle du caramel, avec une pointe épicée. Très polyvalent en cuisine, le sirop de bouleau rehausse aussi bien les viandes blanches et rouges que les poissons et fruits de mer.

Le sucre de coco

Le sucre de coco est un sucre naturel qui provient de la sève de la fleur du cocotier. Il ressemble à du sucre brun. Il a un goût de caramel et se présente sous forme de poudre. Il est conseillé de ne pas le faire cuire.

Sur le plan nutritionnel, le sucre de coco se compose à 90 % de fructose et à 10 % de saccharose. Il possède un fort pouvoir sucrant (voir p. 63). Il est riche en vitamines de type B et en minéraux tels le potassium, le zinc et le fer. Son index glycémique est bas (25-30), et ne déclenche ainsi pas de pic de glycémie. À conseiller aux diabétiques et aux personnes qui surveillent leur poids.

Mais il y a un inconvénient: il faut compter de 25 à 30 euros pour un kilo.

Analyse nutritionnelle pour 100 g

Valeur énergétique	375 kcal
Glucides	92 g
Protéines	7,5 g
Lipides	0 %
Fibres alimentaires	0 %

La pulpe de baobab

La poudre de pulpe du fruit de baobab, également appelée « pain de singe », a un goût sucré-acidulé.

Sur le plan nutritionnel :

- elle est riche en vitamines, en particulier la vitamine C, la vitamine A et les vitamines du groupe B ;
- elle est riche en minéraux (calcium, fer, cuivre, magnésium) ;
- elle est riche en fibres alimentaires, en particulier la pectine ;
- elle est riche en acides gras oméga-6.

Analyse nutritionnelle pour 100 g

Valeur énergétique	460 kcal
Glucides	75 %
Protéines	2,5 %
Lipides	0,3 %
Fibres	30-45 g
Vitamine C	300 mg

Parmi ses nombreuses propriétés bénéfiques, on notera qu'elle améliore le transit intestinal et qu'elle a des effets prébiotique, antioxydant, revitalisant et antimicrobien.

Le tagatose

Le tagatose est un édulcorant 100 % naturel fabriqué à partir du sucre du lait (il est dénué de lactose, donc aucun problème pour les intolérants au lactose). Par hydrolyse, le lactose du lait est divisé en glucose et en galactose. La fermentation du galactose donne naissance à des molécules de tagatose qui, après purification, donnent des cristaux blancs ayant parfaitement le goût et l'aspect du sucre.

Le tagatose est environ quarante fois moins calorique que le sucre traditionnel et son indice glycémique est faible. Son pouvoir sucrant est deux fois et demie plus élevé que le sucre, il faudra donc diviser la quantité de sucre au moins par deux dans vos recettes. Il se présente sous forme de poudre blanche et son goût est proche de celui du sucre. Il ne craint pas la chaleur et peut donc être intégré à tout type de recettes chaudes ou froides.

On peut s'en procurer facilement dans les magasins bio, et il commence à apparaître en supermarché.

La sève de kitul

Le kitul est un édulcorant au goût de caramel 100 % naturel, issu des fleurs d'un palmier sri-lankais, *Caryota urens*, le palmier à sucre.

Riche en vitamines B12, B1 et C mais aussi en minéraux, le kitul apporte moins de 300 kilocalories pour 100 g.

Les autres vertus de la sève de kitul sont :

- une action antioxydante : la sève de kitul aurait un effet cardioprotecteur et anticancer ;
- un effet bénéfique sur le bilan lipidique ;
- une action antibactérienne et antifongique.

La sève de kitul sucre avec douceur vos desserts (yaourts, compotes, etc.), vos boissons chaudes et froides.

Vous pouvez même l'utiliser pour la préparation d'entremets car sa cuisson n'altère pas ses propriétés sucrantes.

On peut l'acheter, par exemple, sur Internet, mais choisissez bien vos fournisseurs !

La caroube

Fruit du caroubier, arbre originaire de Syrie, la caroube constitue l'édulcorant naturel le plus riche en fibres et en calcium.

Les autres vertus de la caroube sont :

- un effet protecteur de la fonction rénale ;

- un effet antidépresseur (par la présence de dopamine et de noradrénaline, la caroube aurait un effet sur l'humeur).

La caroube est disponible sous forme de poudre ou liquide dans tous les magasins d'alimentation naturelle.

Très utilisée pour remplacer le cacao, la poudre de caroube se révèle plus riche en fibres et plus sucrée que celui-ci, permettant alors de réduire la quantité de sucre dans les recettes.

Petit bémol toutefois: les produits à base de caroube représentent des sources non négligeables de gras et de calories. À consommer donc avec modération.

Le sirop de datte

C'est un jus concentré de dattes précuites sans additifs. Délicieux sur le pain, il est aussi idéal pour sucrer les desserts, les pâtisseries, les bouillies et les crêpes. À conserver au frais après ouverture.

Analyse nutritionnelle pour 100 g

Valeur énergétique	255 kcal
Protéines	1 g
Glucides	62 g

Le sirop d'artichaut de Jérusalem

Bien qu'il porte le nom « artichaut de Jérusalem », il est originaire de l'Amérique du Nord. Ce nom désigne en fait un tubercule de forme irrégulière : le topinambour. Riche en fer, il renferme aussi du potassium et de la vitamine C, ainsi qu'une fibre non digestible appelée inuline.

Le sirop de betteraves

C'est un jus concentré de betteraves sucrières, en général biologiques. Il est délicieux sur les tartines et idéal pour sucrer les desserts, les pâtisseries, les bouillies et les crêpes.

Analyse nutritionnelle pour 100 g

Valeur énergétique	310 kcal
Glucides	73 g

La réglisse

Tout le monde a mâché, au moins dans son enfance, des bâtons de réglisse au goût sucré. Ces morceaux de racine contiennent des principes actifs puissants : coumarines, huiles essentielles, flavonoïdes et saponosides dont la fameuse glycyrrhizine. La saveur de la racine de réglisse lui a valu d'être nommée *Glycyrrhiza* par les Grecs anciens, ce qui signifie littéralement racine (*riza*) sucrée ou de sucre (*glukos*).

L'acide glycyrrhizique (ou glycyrrhizine) est un hétéroside connu pour sa saveur sucrée d'où son utilisation comme édulcorant (E958). L'acide glycyrrhizique contenu naturellement dans la réglisse a une saveur sucrée trente à cinquante fois supérieure à celle du sucre. Sa saveur sucrée est persistante et a un arrière-goût caractéristique de réglisse.

Les propriétés bénéfiques de la réglisse sont :

- un effet anti-ulcère gastrique et duodénal (la réglisse protège la muqueuse gastrique);
- une action expectorante et antitussive (la glycyrrhizine stimule la production de mucus dans la trachée);
- un effet anti-inflammatoire (la glycyrrhizine influe sur le processus inflammatoire, similairement au cortisol).

Précautions d'usage de la réglisse

Contre-indications

L'usage de la réglisse est déconseillé en cas d'insuffisance rénale grave, d'hypertension et de troubles ioniques (perte de potassium). Un excès de glycyrrhizine durant la grossesse pourrait entraîner un accouchement prématuré.

Effets indésirables

La glycyrrhizine de la réglisse peut, lorsqu'elle est consommée en excès de façon continue (plus de 6 semaines), entraîner des effets similaires à ceux de l'aldostérone, une hormone qui favorise la rétention d'eau, augmente la tension artérielle et contribue à la déperdition du potassium.

.../...

.../...

Afin d'éviter d'absorber de trop grandes quantités de glycyrrhizine (15 ou 50 g par jour selon les études), il a été décidé de « déglycyrrhiziner » les extraits de réglisse destinés à des usages médicaux nécessitant de prendre d'importantes quantités d'extrait de réglisse, à long terme.

Ce type d'extrait est donc dit « déglycyrrhiziné ».

Interactions médicamenteuses

Il existe des interactions possibles avec plusieurs médicaments : digitaline, certains diurétiques et corticostéroïdes. La réglisse potentialise ces médicaments.

Sous contraceptif oral, évitez de manger trop de réglisse ; la pilule potentialise l'effet de la réglisse, à savoir son effet hypertensif.

Les édulcorants de synthèse (faux sucres)

78

Les édulcorants de synthèse sont des composés chimiques qui possèdent un pouvoir sucrant très supérieur à celui du sucre, sans valeur nutritive. Ils sont très utilisés dans l'industrie alimentaire ; le plus connu étant l'aspartame. Certains peuvent avoir un arrière-goût assez distinct, et tous ne supportent pas la cuisson. L'apport calorique des édulcorants est extrêmement faible, voire nul.

Les édulcorants de synthèse les plus fréquents portent deux noms, un nom générique et un nom de commerce :

- sucralose (Splenda);
- acésulfame-potassium ou acésulfame K (Sunnet);
- aspartame (Nutrasweet, Egal/Equal, Canderel, Carte Blanche);
- cyclamate (ou cyclamate de sodium);
- saccharine (Sucrédulcor).

Sachez que la toxicité des édulcorants à haute dose fait toujours débat. Concernant l'aspartame, des études révèlent le risque d'accouchement prématuré et le risque de cancer (chez l'animal). Cependant, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) dans son rapport du 15 mars 2011 (« Évaluation des bénéfices et des risques nutritionnels des édulcorants intenses »), ainsi que les évaluations réalisées aux niveaux international (OMS), européen (EFSA) et américain (FDA) ont conclu qu'il n'y a aucun danger à consommer de l'aspartame et ont fixé une dose journalière admissible à 40 mg/kg de poids corporel par jour. La consommation moyenne quotidienne en est plus de dix fois inférieure.

79

Il existe cependant de réelles contre-indications aux édulcorants :

- pour les patients atteints de phénylcétonurie (maladie génétique rare), l'aspartame est contre-indiqué;
- chez les femmes enceintes, la saccharine et le cyclamate devraient être évités;
- idem chez les jeunes enfants.

Quel est l'intérêt à utiliser des édulcorants de synthèse?*La perte de poids*

L'utilisation d'édulcorants peut permettre une perte de poids mais sous certaines conditions :

- ◆ changement des habitudes alimentaires : diminution de la quantité et amélioration de la qualité des aliments ;
- ◆ initiation à une activité physique ;
- ◆ suivi pluridisciplinaire.

Il est préférable de choisir des produits édulcorés qui offrent une valeur nutritive et qui favorisent donc l'adoption de saines habitudes alimentaires. Par exemple, il ne s'agit pas de remplacer un morceau de gâteau 100 % chocolat par un morceau de gâteau au chocolat aux édulcorants... mais plutôt par un yaourt aux fruits.

Les édulcorants ne déshabituent pas à la saveur sucrée. Peut-être serait-il intéressant d'apprendre petit à petit à manger moins sucré ?

Le diabète

La nutritionniste Annie Ferland émet l'hypothèse qu'on « truque le cerveau » en imitant ainsi le goût du sucre. Le simple fait de « goûter » le sucre, même si l'aspartame est hypocalorique, pourrait suffire à enclencher la réponse glycémique associée au « vrai » sucre. En cas de diabète, il ne suffirait donc pas de remplacer le sucre par des édulcorants, mais là aussi, il faudrait essayer de manger des aliments au goût moins sucré.

On a pu s'en rendre compte, le choix de l'utilisation des sucres est fonction de nombreux paramètres physiologiques et personnels. C'est pourquoi, en guise de conclusion, nous vous proposons un tableau récapitulatif qui vous aidera à mieux choisir votre sucre.

Tableau récapitulatif des propriétés des sucres naturels

	Sucre blanc	Stévia	Xylitol	Miel
Saveur	Sucrée	Neutre (sauf poudre verte avec goût de réglisse)	Arrière-goût rafraîchissant	Spécifique
Pouvoir sucrant	Référence	Le plus puissant	Augmente à la cuisson	Supérieur à celui du sucre blanc
Apport calorique pour 100 g	400	Aucun	240	310-320
Intérêt nutritionnel ou pour la santé	Aucun	Apport en minéraux et vitamines	Apport en minéraux et vitamines	Apport en minéraux et vitamines
Index glycémique	Fort	Très faible	Très faible	Faible
Utilisation	Goût sucré	Perte de poids Antidiabète	Perte de poids	Perte de poids (en quantité maîtrisée)
Prix	Faible	Coûteux (sauf poudre verte)	Assez élevé	Moyennement coûteux

.../...

	Sirop d'agave	Sirop d'érable	Inuline	Fructose	Édulcorants de synthèse
Saveur	Neutre	Spécifique	Neutre	Neutre	Arrière-goût
Pouvoir sucrant	Élevé	Faible	Faible	Élevé	Supérieur à celui du sucre blanc
Apport calorique pour 100 g	310-350	250-260	120-130	400	Aucun
Intérêt nutritionnel ou pour la santé	Apport en minéraux	Apport en minéraux et vitamines	Effet prébiotique	Apport en minéraux et vitamines	Aucun
Index glycémique	Faible	Moyen	Faible	Faible	Très faible
Utilisation	Perte de poids (en quantité maîtrisée)	Perte de poids (en quantité maîtrisée)	Effet prébiotique	Goût sucré	Perte de poids
Prix	Moyennement coûteux	Moyennement coûteux	Moyennement coûteux	Moyennement coûteux	Faible

Rappel

Si les études révèlent l'absence de danger à la consommation d'aspartame, il faut cependant respecter les contre-indications médicales et ne pas dépasser la dose quotidienne de 40 mg/kg.

Déguster la stévia et les autres sucres naturels

Après cette partie théorique indispensable, passons à la pratique ! Nous avons concocté pour vous de délicieuses recettes à base de sucres naturels qui vont vous permettre de vous régaler en apprivoisant ces produits pleins de ressources. Gageons que ces recettes vous donneront l'envie d'en inventer d'autres, au gré de votre créativité et de vos aspirations du moment !

La stévia

Dans les recettes qui suivent, nous allons utiliser majoritairement de la stévia blanche, facile à se procurer dans les magasins de diététique et au goût de réglisse moins prononcé que celui de la stévia verte. Mais nous allons malgré tout, dans certaines recettes, utiliser de la poudre de stévia verte (comme nous l'avons vu précédemment, une cuillerée à café de poudre de stévia verte remplace 100 g de sucre).

Rappel pratique

La quantité indiquée dans chacune des recettes qui suivent est donnée à titre indicatif. Pour quantifier correctement la stévia, tenez-vous-en essentiellement aux indications figurant sur l'emballage, par exemple « une cuillerée à café de cette poudre détient le pouvoir édulcorant d'une cuillerée à soupe de sucre blanc. ».

Rappelons que la stévia conserve ses propriétés édulcorantes même après avoir subi une cuisson à 200 °C.

Édulcorant en poudre à base de stévia

On trouve désormais partout de l'édulcorant en poudre à base de stévia. Mais attention ! Toutes ces poudres ne contiennent pas la même quantité de rébaudioside A, le principal composé qui donne le goût sucré à la stévia. Ces poudres peuvent contenir des ingrédients naturels comme l'érythritol, un polyol acalorique et non cariogène présent dans certains fruits et algues, ou des agents de charge tels que la maltodextrine. Si vous les utilisez, vérifiez les étiquettes afin de vérifier qu'ils soient exempts de produits de synthèse, notamment d'aspartame.

Desserts et gâteaux**Cookies chocolat-cacao**

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

Ingrédients pour 4 personnes (12 cookies environ)

- ◆ 80 g de beurre
- ◆ 1 cuillerée à café arasée de poudre de stévia verte
- ◆ quelques gouttes d'extrait naturel de vanille liquide

- ◆ 1 œuf
- ◆ 125 g de farine de blé complète
- ◆ ½ sachet de poudre à lever
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ 3 cuillerées à soupe de cacao en poudre non sucré
- ◆ 15 g de pépites de chocolat
- ◆ 10 g de cerneaux de noix concassés

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Faites fondre le beurre dans une petite casserole à feu très doux. Incorporez hors du feu la stévia, l'extrait naturel de vanille liquide, l'œuf battu, mélangez bien. Ajoutez alors la farine, la poudre à lever, la pincée de sel et le cacao en poudre. Mélangez. Terminez par ajouter les pépites de chocolat et les cerneaux de noix concassés. Mêlez bien le tout pour obtenir une préparation homogène.

■ Formez de petites boulettes que vous placerez sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque du four. Écrasez-les de manière à former des cookies, en prenant garde à laisser un à deux centimètres entre chaque, car les cookies en cuisant vont gonfler et s'étaler légèrement.

■ Faites cuire 8 minutes, puis sortez du four afin que les cookies puissent durcir. Laissez refroidir.

■ Dégustez en dessert ou en guise d'en-cas. Ces cookies se gardent une semaine au frais, dans une boîte métallique.

Mon conseil

Outre les cerneaux de noix concassés, vous pouvez «charger» les cookies d'éclats de noisettes, d'amandes ou de pignons de pin, qui accentueront leur aspect grumeleux caractéristique de nos chers cookies.

Fondant au chocolat au poivre rouge

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 200 g de chocolat noir
- ◆ 2 œufs
- ◆ 20 g de beurre
- ◆ 2 cuillerées à soupe de farine de blé
- ◆ 1 cuillerée à café de poudre de stévia verte
- ◆ 1 tour de moulin de poivre rouge
- ◆ 1 pincée de gingembre
- ◆ 1 pincée de paprika, pour la décoration

■ Préchauffez le four à 180 °C

■ Dans une petite casserole, faites fondre le chocolat noir à feu doux, avec deux cuillerées à soupe d'eau. Quand il est fondu, ajoutez le beurre, laissez fondre à feu très doux en remuant fréquemment.

■ Versez dans une jatte. Incorporez la farine, la stévia, les œufs battus, le poivre rouge et la pincée de gingembre. Mélangez bien.

■ Versez la préparation dans un moule beurré et fariné peu large pour que la pâte ne cuise pas trop (le gâteau est meilleur épais et fondant à cœur).

■ Faites cuire 10 minutes, démoulez, saupoudrez de paprika – ou servez tel quel pour les paresseuses ou celles qui ont un moule passant parfaitement « du four à la table », et régalez-vous !

Mon conseil

Très sophistiqué et recherché, le poivre rouge, qui est la baie du poivrier arrivée à maturité, possède un arôme de caramel.

.../...

.../...

Si vous n'en avez pas parmi vos épices, remplacez-le par une pincée de poivre noir. Si vous avez du gingembre frais à la maison, ne vous privez pas: râpez-en un petit morceau, il remplacera avantageusement le gingembre moulu !

Mousse au chocolat à la stévia

Préparation: 10 minutes

Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 200 g de chocolat noir
- ◆ 1 cuillerée à café de stévia blanche
- ◆ 3 œufs
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ quelques gouttes d'extract d'amande amère

- Faites fondre le chocolat dans une casserole avec deux cuillères à soupe d'eau. Quand il est fondu, hors du feu, ajoutez les trois jaunes d'œufs, l'extract d'amande amère et la stévia.
- Battez les blancs d'œufs en neige très ferme avec le sel. Versez la préparation à base de chocolat dans une jatte. Incorporez délicatement les blancs d'œufs battus en neige.
- Placez la préparation au frais une heure au moins, et servez.

Mon conseil

Vous pouvez remplacer l'extract d'amande amère par de l'extract de vanille, ou pourquoi pas quelques gouttes d'eau de rose ou de fleur d'oranger. À essayer également avec deux gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée pour un esprit très british !

Moelleux au chocolat

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 15 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- ◆ 200 g de beurre
- ◆ 250 g de chocolat noir
- ◆ 90 g de maïzena
- ◆ 4 œufs
- ◆ la pointe d'un couteau de stévia blanche
- ◆ 1 pincée de cannelle

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans une petite casserole, faites fondre à feu très doux le chocolat noir et le beurre. Ajoutez la cannelle hors du feu et remuez.
- Placez la maïzena en fontaine dans un saladier. Mettez vos œufs au centre. Incorporez-les progressivement, puis ajoutez le contenu de la casserole et la stévia. Remuez bien pour obtenir une préparation homogène.
- Versez le tout dans un moule beurré et fariné. Enfournez pendant dix à quinze minutes, selon que vous aimez votre moelleux... moelleux ou très moelleux. Laissez refroidir. Saupoudrez d'un doux nuage de cannelle, et servez.

Mon conseil

En battant un blanc d'œuf sur quatre, vous donnerez à ce moelleux un peu plus de légèreté sans qu'il devienne trop sec (ce qui arrive fréquemment avec les gâteaux au chocolat aux blancs d'œufs battus).

Quatre-quarts aux pruneaux

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- ◆ 125 g de farine de blé complète
- ◆ 3 œufs
- ◆ 125 g de beurre
- ◆ ½ cuillerée à café de stévia blanche
- ◆ 100 g de pruneaux dénoyautés
- ◆ ½ sachet de poudre à lever
- ◆ 1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole.
- Versez la farine en fontaine dans un saladier, préalablement mélangée avec la poudre à lever. Ajoutez au centre les œufs entiers, la stévia et la pincée de sel. Mélangez bien le tout. Utilisez éventuellement un fouet électrique si la préparation vous paraît trop épaisse.
- Beurrez et farinez un moule. Disposez-y harmonieusement les pruneaux. Versez la préparation par-dessus.
- Faites cuire 40 minutes environ (surveillez la cuisson), laissez refroidir et dégustez.

Mon conseil

Si la préparation vous paraît trop compacte, rajoutez deux cuillerées à soupe de son d'avoine et deux cuillerées à soupe de rapadura, avec un peu d'eau.

Smoothie aux framboises et à la stévia

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

Ingrédients pour un smoothie

- ◆ 150 g de framboises fraîches ou surgelées
- ◆ 1 yaourt bulgare
- ◆ 10 cl de jus de fruits rouges au choix (grenade, canneberge...)
- ◆ 1 pincée de stévia blanche

- Placez tous les ingrédients dans le bol du mixeur. Mixez 30 secondes, puissance maximum.
- Versez dans un grand verre. Ajoutez des glaçons ou de la glace pilée, si vous souhaitez savourer une boisson rafraîchissante. Décorez d'un chalumeau.
- Dégustez en dessert ou en en-cas ou, pourquoi pas, au petit déjeuner.

Mon conseil

Avez-vous essayé le smoothie tiède ? Il vous suffit de remplacer le yaourt bulgare par la même quantité de lait de soja – ou de vache écrémé si vous aimez. On peut aussi remplacer, en saison, les framboises par des myrtilles, du cassis ou des mûres cueillies en forêt.

Milk-shake cacao-vanille

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

Ingrédients pour un milk-shake

- ◆ 1/3 de litre de lait de soja ou d'amandes
- ◆ 2 cuillerées à soupe de cacao maigre non sucré
- ◆ quelques gouttes d'extrait naturel de vanille
- ◆ 1 pincée de cannelle
- ◆ ¼ cuillerée à café de stévia blanche

- Dans le bol du mixeur, placez tous les ingrédients. Mixez à puissance maximum 30 secondes environ (vous devez obtenir une belle préparation mousseuse, sans grumeaux).
- Versez dans un grand verre. Saupoudrez la surface de cacao en poudre.
- Placez une paille dans le milk-shake et dégustez.

Mon conseil

Pour une touche exotique, remplacez le lait de soja ou d'amandes par du lait de coco.

Mousse aux fraises et à la stévia

Préparation : 10 minutes

Pas de cuisson

Repos : 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 300 g de fraises
- ◆ 15 cl de jus de raisin

- ◆ 250 g de fromage blanc maigre
- ◆ ½ cuillerée à café de stévia blanche
- ◆ 2 blancs d'œufs
- ◆ 1 sachet d'agar-agar (4 g)

- Faites chauffer le jus de raisin sans le porter à ébullition. Hors du feu, incorporez l'agar-agar. Mélangez bien.
- Mixez les fraises lavées, essuyées et débarrassées de leur péduncule. Passez au tamis pour éliminer les petites graines.
- Dans une jatte, placez le fromage blanc. Battez-le à la fourchette avec la stévia, la préparation à base de fraises et le jus de raisin refroidi.
- Montez les blancs en neige très ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation à base de fraises.
- Répartissez dans quatre ramequins, et placez au frais deux heures au moins.

Mon conseil

Pour la petite touche chic, décorez d'une framboise, d'une rondelle de figue fraîche, de graines de grenade fraîches, de trois baies de goji ou de quelques myrtilles.

Le miel

Fabriqu \acute{e} par les abeilles, il faut savoir que le miel n'est pas consomm \acute{e} par les adeptes du v \acute{e} ganisme (pratique pouss \acute{e} e du v \acute{e} g \acute{e} talisme), qui rejettent la consommation ou l'utilisation de produits d'origine animale ou produits par les animaux.

Chaque miel possède ses propres vertus; ainsi, le miel de tilleul aurait des propriétés calmantes et favoriserait le sommeil; le miel de lavande serait un antiseptique respiratoire et soulagerait les rhumatismes; le miel de romarin serait l'ami du foie; le miel d'acacia aurait des propriétés digestives et régulariserait la digestion. En revanche, son index glycémique étant assez élevé (entre 40 et 60), il ne faut pas en abuser. N'oublions pas que son pouvoir sucrant étant supérieur à celui du sucre, il est facile d'avoir la main légère.

Plats

Sauté de dinde au miel

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 650 g de blanc de dinde
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 pincée de cumin
- ◆ ½ cuillerée à café de noix de muscade moulue
- ◆ 1 pincée de gingembre moulu
- ◆ 1 pincée de cardamome moulue
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ poivre
- ◆ 1 pincée de sel

- Épluchez et émincez l'oignon, puis pelez et écrasez l'ail. Découpez ensuite le blanc de dinde en dés.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Quand elle est chaude, placez les dés de dinde dans la poêle. Faites revenir la viande pendant environ 5 minutes à feu moyen, en remuant régulièrement.
- Ajoutez ensuite l'oignon, prolongez la cuisson 5 minutes, et adjoignez l'ail. Faites cuire encore 2 minutes, en remuant.
- Versez alors le miel, et faites cuire 5 minutes sans cesser de remuer, afin qu'il enrobe délicatement les dés de dinde.
- Une fois le blanc de dinde bien enrobé, ajoutez la sauce de soja, le cumin, la noix de muscade, le gingembre, la cardamome, puis le poivre et une pincée de sel. Mélangez encore 3 minutes.
- Retirez du feu, et disposez sur un plat. Saupoudrez d'herbes aromatiques fraîches ou de paprika pour faire joli.
- Servez ce plat accompagné de riz basmati ou de pâtes fraîches.

Mon conseil

Si vous trouvez le plat trop sec, vous pouvez ajouter du concentré de tomates préalablement dilué dans un peu d'eau ou de lait de soja en fin de cuisson.

Agneau au miel et noix de pécan

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 17 à 19 minutes (sans compter le temps de cuisson de l'accompagnement)

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 2 filets d'agneau d'environ 200 g, soit 400 g
- ◆ 60 g de noix de pécan
- ◆ 1 gros oignon

- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 125 cl de crème fraîche
- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 4 brins de ciboulette
- ◆ poivre
- ◆ 1 pincée de sel

■ Découpez les filets d'agneau en petites lamelles, concassez les noix de pécan, puis pelez et émincez l'oignon.

■ Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Quand elle est chaude, faites-y revenir les filets d'agneau sur toutes les faces, soit environ 7 minutes. Lorsque la viande est dorée, placez-la dans un grand bol et réservez-la pour plus tard.

■ Dans la même poêle, faites revenir les noix de pécan accompagnées de l'oignon à feu doux pendant 5 minutes. Remuez régulièrement. Cuisez encore 2 minutes à feu doux après avoir ajouté la crème fraîche.

■ Ajoutez la viande d'agneau cuite que vous avez gardée dans un bol avec son jus. Faites cuire à feu doux pendant 3 à 5 minutes. Ajoutez une pincée de sel et un peu de poivre.

■ Remettez votre poêle du feu puis répartissez le contenu de la poêle dans les assiettes. Découpez ensuite vos brins de ciboulette par-dessus pour la décoration, et ajoutez à côté deux ou trois cuillerées à soupe de céréales ou légumineuses de votre choix (haricots blancs, lentilles corail, pois cassés), ainsi qu'un mélange arrosé d'un filet d'huile d'olive et d'un jet de jus de citron, et quelques grains de sel de Guérande...

Mon conseil

Si vous aimez le poivre, vous pouvez ajouter des grains de poivre vert en même temps que la crème fraîche, ou mieux, de poivre rouge, *so chic*!

Rôti de porc au miel

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 1 rôti de porc d'environ 800 g
- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 2 cuillerées à soupe de moutarde de Dijon
- ◆ 1 branche de thym
- ◆ 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- ◆ 20 cl de vin blanc
- ◆ 1 oignon
- ◆ 4 à 8 gousses d'ail
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ sel et poivre

■ Préchauffez votre four à 180 °C

■ Versez dans un bol la moutarde, le jus de citron, le thym lavé, essuyé et effeuillé et le miel. Mélangez le tout, puis badigeonnez le rôti, à l'aide d'un pinceau de préférence, avec ce mélange. Placez ensuite la viande dans un plat creux allant au four.

■ Pelez et hachez l'oignon, faites-le revenir dans une poêle, à l'huile d'olive. Quand il est devenu transparent, répartissez les morceaux dans le plat allant au four, autour du rôti. Placez ensuite les gousses d'ail non épluchées, de la même façon autour du rôti. Arrosez de vin blanc, ajoutez une pincée de sel, et du poivre à volonté.

■ Enfournez le rôti et faites-le cuire pendant 1 heure à 180 °C. Arrosez le rôti avec la sauce, ajoutez un peu d'eau de temps en temps si nécessaire.

■ Dégustez ce plat avec des légumes tels que des pommes de terre sautées ou encore des haricots verts.

Mon conseil

Afin d'ajouter une petite note provençale, vous pouvez ajouter, en fin de cuisson, des dés de tomates fraîches, quelques olives noires dénoyautées découpées en rondelles, ainsi que quelques feuilles de basilic fraîches ciselées.

Crevettes au miel

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients pour 4 personnes

- ◆ 500 g de crevettes crues non épluchées
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 verre de vin blanc moelleux
- ◆ 2 cuillerées à soupe de moutarde à l'ancienne
- ◆ 1 cuillerée à café d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel
- ◆ 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sauce de soja
- ◆ poivre
- ◆ 1 pincée de sel

■ Épluchez les crevettes, puis réservez pour plus tard. Pelez et émincez l'oignon, puis pelez et écrasez l'ail.

■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux. Faites-y revenir l'oignon. Une fois qu'il est devenu transparent, ajoutez l'ail, versez le vin blanc et faites-le réduire.

■ Ajoutez la moutarde et les crevettes dans la poêle. Mélangez bien et faites revenir 2 à 4 minutes à feu vif. Ajoutez alors le miel,

la sauce de soja et le gingembre. Salez et poivrez. Remuez régulièrement et laissez cuire jusqu'à ce que les crevettes caramélisent.

■ Servez les crevettes avec du riz basmati ou des nouilles chinoises.

Mon conseil

Vous pouvez cuisiner cette recette au wok pour une touche exotique. Ajoutez alors en toute fin de cuisson un filet d'huile de sésame.

Magret de canard au miel

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 2 magrets de canard
- ◆ 6 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 2 cuillerées à café de vinaigre balsamique
- ◆ 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- ◆ 2 cuillerées à café de curcuma
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sauce de soja
- ◆ 4 carottes
- ◆ 4 petits topinambours
- ◆ 1 gros oignon
- ◆ huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Découpez le magret en tranches fines à l'aide d'un couteau bien tranchant.

■ Dans un saladier, versez la sauce de soja, le vinaigre balsamique, le miel, le gingembre et le curcuma. Mélangez bien le tout. Placez les tranches de magret dans la marinade.

■ Pendant que la viande marine, épluchez les carottes et les topinambours, puis découpez-les en petits dés. Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, avant qu'elle ne fume, faites revenir les légumes à feu moyen. Mélangez régulièrement. Une fois vos légumes cuits, placez-les sur un feu très doux avec un couvercle. Remuez régulièrement.

■ Dans une autre poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Faites-y revenir les tranches de magrets égouttées à feu moyen pendant environ 6 minutes en tout (3 minutes par face). Ajoutez le reste de la marinade en fin de cuisson. Disposez sur un plat, parsemez de petits légumes cuits.

■ Servez le tout encore bien chaud !

Mon conseil

Parsemez de persil frais haché avant de servir, et décorez d'un nuage de paprika et de bâtonnets de carottes crus.

Desserts et gâteaux

99

Cookies au miel

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 220 g de farine de blé
- ◆ 100 g de beurre
- ◆ 2 œufs
- ◆ 70 g de pépites de chocolat
- ◆ 80 g de miel liquide
- ◆ 1 sachet de poudre à lever

- Faites préchauffer votre four à 200 °C
- Cassez les œufs dans un saladier. Battez-les brièvement. Versez le miel, puis mélangez. Une fois le mélange homogène, versez progressivement la farine tout en continuant de remuer, puis ajoutez la poudre à lever.
- Faites fondre le beurre dans une petite casserole à feu très doux. Une fois fondu, ajoutez-le au mélange, puis remuez bien. Mettez alors les pépites de chocolat, mélangez à nouveau.
- Faites de petites boules avec la pâte, disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé, disposée sur la plaque du four, puis aplatissez-les.
- Faites cuire au four pendant 10 minutes à 200 °C.

Mon conseil

Vous n'êtes pas friand de chocolat ? Remplacez-le par des fruits oléagineux concassés (amandes, noix de pécan, pignons de pin...), c'est un délice pour les papilles !

Cake au miel et aux amandes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- ◆ 3 œufs
- ◆ 180 g de farine de blé
- ◆ 1 sachet de poudre à lever
- ◆ 120 g de beurre
- ◆ 200 g de miel liquide
- ◆ 100 g d'amandes
- ◆ 1 cuillerée à café de cannelle
- ◆ 1 pincée de sel

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Cassez et battez les œufs dans un saladier. Ajoutez la farine et la poudre à lever, puis mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Faites fondre le beurre dans une casserole à feu très doux. Une fois fondu, ajoutez-le à la pâte avec le miel, la cannelle et une pincée de sel. Mélangez bien.
- Incorporez les amandes à la pâte.
- Utilisez une noix de beurre afin de beurrer votre moule, puis versez-y la préparation.
- Enfournez le tout pendant environ 45 minutes à 180 °C.

Mon conseil

Faites fondre une noix de beurre dans votre poêle. Badigeonnez les amandes de miel puis faites-les revenir à feu doux dans la poêle, avant de les incorporer à la pâte. Cela rajoutera un petit goût caramélisé et du croquant à votre cake.

Pain d'épices

101

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 10 cl de lait demi-écrémé
- ◆ 50 g de beurre
- ◆ 250 g de miel liquide
- ◆ 250 g de farine
- ◆ 2 œufs
- ◆ 1 sachet de poudre à lever
- ◆ 1 cuillerée à café de cannelle en poudre

- ◆ 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- ◆ 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- ◆ 1 cuillerée à café de cardamome en poudre
- ◆ 1 pincée de sel

- Préchauffez votre four à 150 °C.
- Dans un saladier, versez la farine en fontaine, mélangée avec la poudre levante. Au centre, placez la cannelle en poudre, le gingembre en poudre, le cumin en poudre et la cardamome en poudre.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu très doux. Quand il est fondu, ajoutez le miel, puis le lait préalablement tiédi. Remuez régulièrement jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Versez le contenu de la casserole progressivement dans le saladier, tout en mélangeant.
- Cassez puis ajoutez les œufs un à un à la préparation ainsi qu'une pincée de sel, puis mélangez.
- Utilisez une noix de beurre afin de beurrer votre moule (ou une terrine). Farinez-le. Versez-y la pâte puis enfournez le tout à 150 °C pendant 1 heure. À partir de 45 minutes, vérifiez à l'aide d'un couteau pointu la qualité de la cuisson. La pointe de celui-ci doit ressortir sèche.
- Une fois cuit, sortez le moule du four puis laissez-le refroidir pendant 30 minutes à température ambiante.

Mon conseil

Pour un pain plus fruité, vous pouvez ajouter des zestes d'orange et/ou de citron, confits ou non, lors de la préparation de la pâte. Vous pouvez également, pour obtenir un arôme plus corsé, incorporer des morceaux de gingembre confit à la place du gingembre en poudre.

Madeleines au miel

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 10 à 15 minutes

Repos: 1 heure

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 125 g de farine
- ◆ 125 g de beurre
- ◆ 2 œufs
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ 100 g de miel liquide
- ◆ quelques gouttes d'extrait naturel de vanille
- ◆ ½ sachet de poudre à lever

- Préchauffez votre four à 150 °C.
- Cassez les œufs dans un saladier, puis battez-les jusqu'à les faire légèrement mousser. Ajoutez la farine, la poudre à lever et le miel, puis mélangez afin d'obtenir une texture homogène.
- Dans une petite casserole, faites fondre le beurre à feu très doux. Une fois fondu, incorporez-le à la pâte puis remuez. Ajoutez alors l'extrait naturel de vanille et une pincée de sel puis mélangez de nouveau.
- Recouvrez le saladier avec une feuille de cellophane ou un torchon puis laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant une heure.
- Utilisez une noix de beurre et saupoudrez de farine votre moule à madeleines. Remplissez chaque compartiment environ aux trois quarts.
- Enfournez le tout et laissez cuire à 150 °C pendant 10 à 15 minutes.
- Une fois les madeleines cuites, sortez-les du four puis démoulez-les aussitôt. Laissez-les refroidir à température ambiante.

Mon conseil

Afin de faciliter le démoulage, utilisez un moule en silicone. On en trouve désormais facilement en grandes surfaces, ils sont faciles à laver et certains passent même au lave-vaisselle !

Milk-shake au miel

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

Ingrédients pour une personne

- ◆ 1 verre de lait de riz, d'amande ou de soja
- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 1 cuillerée à café de cannelle
- ◆ 4 gouttes d'extrait naturel de vanille

- Versez dans votre mixeur le lait, le miel, la cannelle, ainsi que l'extrait naturel de vanille.
- Mixez le tout jusqu'à ce que le mélange commence à mousser.
- Versez le contenu dans un grand verre, saupoudrez de poudre de cacao dégraissé non sucré, décorez d'un chalumeau, agrémentez de glace pilée si le cœur vous en dit, et dégustez.

Mon conseil

Vous pouvez également placer des glaçons directement dans le bol du mixeur pour une préparation très fraîche et homogène.

Salade de fruits vitaminée

Préparation : 15 minutes

Pas de cuisson

Repos : 3 heures minimum

Ingédients pour 4 personnes

- ◆ 2 bananes
- ◆ ½ ananas
- ◆ 1 mangue
- ◆ 125 g de fraises
- ◆ 2 kiwis
- ◆ 1 orange
- ◆ 1 bâton de cannelle
- ◆ 5 gouttes d'extrait naturel de vanille
- ◆ 70 g de miel liquide
- ◆ 125 cl de jus d'ananas
- ◆ 125 cl de jus de pommes
- ◆ 2 cuillerées à soupe de rhum

■ Épluchez les bananes, découpez-les en rondelles et placez-les dans un saladier. Épluchez l'ananas et découpez-le en petits cubes. Ajoutez-les au saladier. Pelez la mangue et les kiwis, découpez-les en dés, puis placez-les à leur tour dans le saladier. Pelez l'orange, séparez les quartiers en prenant soin de bien retirer les filaments blanchâtres. Ajoutez-les au mélange de fruits.

■ Nettoyez les fraises, retirez les queues puis coupez-les en lamelles avant de les incorporer à la salade.

■ Dans un grand bol, versez les jus de fruits, le rhum ainsi que l'extrait naturel de vanille et le miel. Mélangez jusqu'à ce que le miel soit dissous dans le jus de fruits.

■ Versez le liquide sur votre salade de fruits, mélangez le tout délicatement à l'aide d'une cuillerée en bois, puis placez-y un bâton de cannelle.

- Placez la salade de fruit au réfrigérateur, et laissez-la reposer au minimum pendant 3 heures.

Mon conseil

L'idéal pour cette recette est de la préparer la veille pour le lendemain, et donc de la laisser reposer pendant la nuit. En effet, la macération des fruits dans le sirop est le secret d'une salade de fruits réussie.

Le sirop d'érable

Très populaire au Québec, le sirop d'érable est consommé de manière assez confidentielle sous nos cieux, d'autant que ces derniers temps, le sirop d'agave lui a volé (un peu) la vedette. On l'utilise traditionnellement pour tartiner les mythiques pancakes, mais on peut également l'utiliser en cuisine sucré-salé et en pâtisserie pour remplacer le sucre traditionnel, mais en moindre quantité car son pouvoir sucrant est nettement plus élevé. Attention, le sirop d'érable contenant du saccharose (un composé cariogène), on veillera à bien se brosser les dents après en avoir dégusté...

Plats

Travers de porc au sirop d'érable

Préparation : 10 minutes**Marinade :** 20 minutes**Cuisson :** 20 minutes**Ingrédients pour 4 personnes**

- ◆ 800 g de travers de porc
- ◆ 4 cuillerées à soupe de sirop d'érable
- ◆ 1 cuillerée à café de jus de citron
- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- ◆ 1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne
- ◆ 1 cuillerée à café de curcuma en poudre
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Versez dans un saladier le vinaigre balsamique, le jus de citron, la moutarde à l'ancienne, le curcuma en poudre, le sirop d'érable, une pincée de sel et du poivre.

■ Découpez le travers de porc en quatre parties. Placez-les dans le saladier, et mélangez afin que la viande soit bien enduite de la préparation.

■ Laissez mariner à température ambiante pendant au minimum 20 minutes, sous un torchon.

■ Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'arachide dans une poêle, à feu moyen. Une fois l'huile chaude, placez-y les travers de porc. Faites-les cuire pendant 20 minutes en les retournant à mi-cuisson. Servez-les accompagnés de riz basmati ou de riz thaï.

Mon conseil

On peut aussi cuire les travers de porc au four. Dans ce cas, on préchauffe le four à 180 °C, position gril et on fait cuire dans un plat un peu moins longtemps (environ 8 minutes par face).

Rôti de bœuf au sirop d'érable

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 à 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 1 rôti de bœuf de 800 g
- ◆ 4 cuillerées à soupe de sirop d'érable
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 cuillerée à soupe de mélange de quatre épices
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sauce de soja

- Préchauffez votre four à 210 °C.
- Pelez et hachez les échalotes, pelez et écrasez l'ail. Versez dans une grande jatte le sirop d'érable, la sauce de soja et le mélange de quatre épices. Ajoutez l'ail et l'échalote puis mélangez bien le tout.
- Placez votre rôti dans un plat allant au four, puis badigeonnez-le de la préparation que vous venez de confectionner.
- Enfournez le tout à 210 °C pendant 15 à 20 minutes. Arrosez régulièrement le rôti avec un peu d'eau pendant la cuisson.
- Une fois qu'il est cuit à point, sortez-le et découpez-le en tranches avant de le servir. Servez avec des pommes de terre rissolées à la poêle, avec du basilic et du persil fraîchement ciselés.

Mon conseil

Si vous êtes friand d'ail, faites des encoches dans le rôti avant de le mettre au four, puis placez-y des gousses d'ail entières ou coupées en deux dans le sens de la longueur, préalablement épluchées.

Dés de saumon en papillote

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 darnes de saumon
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 pommes de terre
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 4 cuillerées à soupe de sirop d'érable
- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- ◆ 10 cl de lait de coco
- ◆ 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- ◆ 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Dans un saladier, versez le lait de coco, ajoutez le sirop d'érable, le vinaigre de cidre, le cumin, le gingembre en poudre, le sel et le poivre. Mélangez.
- Découpez les darnes de saumon en gros dés, puis placez-les dans le saladier. Remuez avec délicatesse jusqu'à ce que les filets soient bien imprégnés par le mélange.

- Pelez et hachez l'oignon, puis pelez et écrasez l'ail. Épluchez les carottes, et découpez-les en julienne. Épluchez les pommes de terre, découpez-les en petits cubes, puis rincez-les sous l'eau claire pour supprimer un peu d'amidon, et essuyez-les soigneusement dans un torchon propre.
- Disposez maintenant les ingrédients dans quatre feuilles de papier d'aluminium aux dimensions adaptées, en prenant soin de répartir de façon égale le saumon mariné et les petits légumes. Refermez les papillotes de sorte qu'elles soient le plus hermétiques possible.
- Enfournez le tout sur la grille du four à 180 °C pendant 20 minutes. Vérifiez que le saumon est cuit avant de servir en ouvrant une papillote. Attention, le saumon découpé en dés cuit plus rapidement que les pavés entiers.
- Accompagnez ce plat de riz complet ou de semoule de blé complète accompagné d'un coulis de tomates maison.

Mon conseil

Si vous êtes friand de la cuisine en papillote, vous pourrez trouver des papillotes en silicone dans le commerce, ce qui est plus économique sur le long terme que l'utilisation systématique de papier d'aluminium.

Ailes de poulet au sirop d'érable

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 8 ailes de poulet
- ◆ 5 cl de sauce de soja

- ◆ 5 cl de sirop d'érable
- ◆ quelques gouttes de jus de citron
- ◆ 2 cuillerées à café de moutarde
- ◆ 1 cuillerée à café de gingembre moulu
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Préchauffez votre four à 200 °C.

■ Pelez et écrasez l'ail. Placez-le alors dans une jatte avec le sirop d'érable, la sauce de soja, le citron, la moutarde et le gingembre. Ajoutez une pincée de sel et un peu de poivre.

■ Enrobez les ailes de poulet avec cette sauce. Placez-les sur la plaque de votre four huilée ou sur une grille recouverte de papier d'aluminium.

■ Faites-les cuire pendant 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. Arrosez-les régulièrement avec le fond de sauce restant, ou tout simplement avec un peu d'eau.

■ Sortez les ailes du four, et servez-les accompagnées de riz sauvage ou de haricots rouges.

Mon conseil

La sauce peut être personnalisée à volonté ! N'hésitez pas à rajouter quelques zestes d'orange ou de citron pour une saveur acidulée, ou encore du tabasco ou du piment de Cayenne pour mettre le feu aux palais !

Filet mignon au sirop d'érable

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 650 g de filet mignon
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 2 cuillerées à soupe de farine de blé complète
- ◆ 25 cl de vin blanc sec
- ◆ 25 ml de sirop d'érable
- ◆ ½ verre d'eau
- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne
- ◆ 125 ml de crème fraîche
- ◆ poivre
- ◆ sel

- Pelez et émincez les échalotes.
- Découpez le filet mignon en dés et roulez les morceaux dans la farine.
- Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle, puis faites revenir les morceaux de viande à feu vif pendant environ 5 minutes. Une fois la viande dorée de tous les côtés, placez-la dans un plat, puis réservez-la pour plus tard.
- Dans la poêle, faites chauffer l'autre cuillerée à soupe d'huile d'olive, puis ajoutez les échalotes. Faites-les fondre à feu moyen en remuant régulièrement. Quand les échalotes sont devenues transparentes, ajoutez la moutarde diluée dans un peu d'eau avec le vinaigre balsamique.
- Laissez réduire à feu doux pendant 5 minutes en prenant soin de remuer régulièrement. Ajoutez le sirop d'érable et le vin blanc, puis laissez mijoter pendant 5 minutes. Réduisez encore le feu.

- Ajoutez ensuite la crème fraîche, un peu de poivre et une pincée de sel. Placez maintenant la viande dans le plat, laissez mijoter pendant 10 minutes. Mélangez régulièrement.
- Une fois prêt, servez ce plat avec des pâtes, genre tagliatelles.

Mon conseil

Vous pouvez utiliser, pour varier les plaisirs, de la moutarde à l'ancienne ou de la moutarde aromatisée à l'estragon. Palais sensibles, ayez la main légère!

Desserts et gâteaux

Pancakes au sirop d'érable

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 4 minutes par pancake

Ingrédients pour 4 pancakes

- ◆ 150 g de farine de blé
- ◆ 1 sachet de poudre à lever
- ◆ 30 g de sirop d'érable
- ◆ 30 cl de lait demi-écrémé ou de soja
- ◆ 2 œufs
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- ◆ 1 cuillerée à soupe de rhum.
- ◆ 1 pincée de sel

- Versez dans un saladier la farine, la poudre à lever, une pincée de sel, mélangez, puis formez une fontaine.
- Cassez les œufs, réservez 1 blanc d'œuf et versez le reste dans la farine. Ajoutez-y le lait, le sirop d'érable, le rhum et une cuillerée

à soupe d'huile d'arachide. Mélangez la préparation à l'aide d'une cuillerée en bois.

■ Montez le blanc d'œuf restant en neige très ferme, puis incorporez-le à la pâte, tout en continuant de mélanger avec douceur.

■ Versez le restant d'huile d'arachide dans une poêle à pancake ou une poêle ordinaire. Faites cuire environ 2 minutes par face. Servez chaud.

■ Ce mets fétiche du petit déjeuner canadien est à la portée de vos papilles, et peut être dégusté accompagné de confiture, pâte à tartiner ou encore... du sirop d'érable.

Mon conseil

Pour un goût plus fruité, ajoutez quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger, ou d'extrait naturel de vanille.

Vous pouvez remplacer le lait par un yaourt nature, ce qui rendra la pâte plus ferme.

Tarte noisettes/amandes et sirop d'érable

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- ◆ 1 pâte brisée « maison » ou toute préparée
- ◆ 4 œufs
- ◆ 100 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- ◆ 100 g de sirop d'érable
- ◆ 30 g de beurre
- ◆ 65 g de noisettes
- ◆ 65 g d'amandes

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Cassez les œufs, versez-les dans un saladier, puis battez-les. Ajoutez le sirop d'érable, mélangez.
- Faites fondre le beurre dans une petite casserole à feu très doux puis ajoutez-le à la préparation, ainsi que le fromage blanc. Mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Concassez grossièrement les noisettes et les amandes dans un bol avec un pilon, ou passez-les brièvement au mixeur afin de les réduire en pépites.
- Mettez une feuille de papier sulfurisé dans le moule à tarte, puis placez la pâte brisée préalablement déroulée (ou abaissée au rouleau si vous l'avez faite vous-même). Disposez harmonieusement les noisettes et les amandes sur la pâte, puis versez-y le contenu du saladier.
- Enfournez le tout à 180 °C pendant 35 minutes.

Mon conseil

Vous pouvez également ajouter aux noisettes et aux amandes des raisins secs, de petits dés de figues et d'abricots secs préalablement réhydratés dans un petit bol d'eau tiède.

Crème dessert à la vanille et au sirop d'érable

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Repos : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 60 cl de lait demi-écrémé ou de soja
- ◆ 3 œufs
- ◆ 40 g de sirop d'érable
- ◆ 1 cuillerée à café d'extrait naturel de vanille

- ◆ 1 cuillerée à café de cannelle
- ◆ 1 sachet d'agar-agar (4 g)

- Préchauffez votre four à 150 °C.
- Cassez les œufs dans un saladier, puis battez-les. Ajoutez le sirop d'érable, puis mélangez de nouveau à l'aide d'un fouet.
- Versez le lait dans une petite casserole, puis faites-le chauffer à feu doux. Une fois le lait chaud, versez-le dans le saladier, ajoutez le contenu du sachet d'agar-agar, puis mélangez.
- Incorporez l'extrait naturel de vanille, la cannelle, puis mélangez encore.
- Versez la préparation dans de petits ramequins. Placez-les dans un plat creux, puis remplissez ce plat d'eau aux trois-quarts. Enfournez le tout pendant 30 minutes à 150 °C.
- Une fois cuites, laissez les crèmes refroidir à température ambiante, puis placez-les au réfrigérateur pendant 1 heure minimum.

Mon conseil

Avant de servir, saupoudrez d'une pincée de cannelle et décorez de quelques amandes effilées. On peut aussi utiliser du lait d'amandes, et ajouter une cuillerée à soupe de purée d'amandes à la préparation, en même temps que le sirop d'érable.

Le sirop d'agave

Le récent succès du sirop d'agave est sans conteste dû à son index glycémique bas (entre 15 et 20), son pouvoir sucrant élevé, son goût neutre et doux, et le fait qu'il puisse être dégusté dans les boissons froides ou chaudes, en cui-

sine comme en pâtisserie. On en trouve désormais partout, dans les magasins de diététique comme dans les supermarchés. Choisissez-le de préférence bio, et utilisez-le en substitution du sucre classique dans vos plats et boissons.

Plats

Brochettes de bœuf au sirop d'agave

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 8 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 400 g de rumsteck
- ◆ 1 poivron rouge
- ◆ 1 poivron vert
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 cuillerée à café de coriandre moulue
- ◆ 1 bonne pincée de piment de Cayenne
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sirop d'agave
- ◆ 1 cuillerée à soupe de jus d'ananas
- ◆ 1 pincée de sel

- Préchauffez votre four à 180 °C, en position grill.
- Dans un saladier, versez le sirop d'agave, le jus d'ananas, la coriandre moulue ainsi que le piment de Cayenne.
- Découpez le rumsteck en dés d'environ 2 cm de côté, puis placez-les dans la marinade ainsi constituée. Mélangez à l'aide d'une cuillerée en bois afin que la viande soit bien imprégnée à cœur par la sauce.
- Épluchez l'oignon, coupez-le en deux, puis découpez chaque moitié en quatre. Nettoyez vos poivrons à l'eau froide, retirez les

pédoncules, puis tranchez-les en deux. Retirez toutes les graines et filaments blanchâtres, puis découpez-les en morceaux carrés.

■ Utilisez un bol d'eau pour humidifier les piques, ou huilez-les, sur toute leur longueur. Enfilez un à un les ingrédients en alternant les aliments : un morceau de poivron vert, un morceau de viande, un morceau de poivron rouge puis un morceau d'oignon, jusqu'à épuisement des ingrédients.

■ Placez les brochettes sur la grille de votre four recouverte de papier aluminium ou sulfurisé. Enfournerez les brochettes pendant 8 minutes à 180 °C, en les retournant à mi-cuisson. N'oubliez pas de placer la lèchefrite en dessous afin de récupérer la sauce qui va s'échapper.

■ Sortez les brochettes du four, la dégustation peut commencer !

■ Servez-les accompagnées d'un sauté de légumes ou plus simplement de riz basmati.

Mon conseil

Si le temps s'y prête, ces brochettes seront délicieuses cuites au barbecue. Vous pouvez préparer quelques brochettes pour vos amis végétariens en remplaçant les cubes de rumsteck par des cubes de tofu.

Sauté de dinde au curry et au sirop d'agave

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 escalopes de dinde
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 4 cuillerées à soupe de sirop d'agave

- ◆ 2 cuillerées à soupe de curry en poudre
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 gros oignon
- ◆ 125 ml de crème fraîche épaisse
- ◆ 200 g de champignons de Paris
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ un peu de poivre

■ Pelez et émincez l'oignon, puis pelez et écrasez l'ail. Nettoyez les champignons et débarrassez-les de leur bout terreux. Découpez-les ensuite en morceaux, puis tranchez les escalopes de dinde en dés.

■ Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Une fois l'huile chaude, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit devenu transparent, soit environ 5 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez alors les champignons, puis terminez par l'ail. Laissez les cuire pendant 4 minutes en prenant soin de mélanger régulièrement.

■ Sortez les légumes de la poêle et placez-les dans une jatte. Réservez-les.

■ Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen, puis placez-y la viande. Faites-la revenir pendant 6 minutes en remuant régulièrement avec une cuillerée en bois afin qu'elle soit cuite uniformément sur tous les côtés.

■ Une fois la viande bien dorée, incorporez les légumes réservés dans la jatte. Mélangez bien et laissez cuire 1 minute. Baissez le feu, versez la crème fraîche et mélangez encore.

■ Ajoutez le curry en poudre, le sirop d'agave ainsi que le sel et un peu de poivre. Mélangez avec une cuillerée en bois jusqu'à ce que le sirop soit bien dissous dans la sauce. Laissez mijoter à feu très doux pendant 2 minutes, puis sortez la poêle du feu.

■ Ce plat en sauce convient parfaitement accompagné de riz ou de légumes tels qu'une jardinière de légumes frais.

Mon conseil

En automne, n'hésitez pas à remplacer les champignons de Paris par des champignons de saison comme des pleurotes ou encore des cèpes.

Escalopes de poulet au sirop d'agave

Préparation : 10 minutes

Marinade : 20 minutes

Cuisson : 18 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 escalopes de poulet
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 petite boîte de pousses de soja (haricot mungo) ou une poignée de pousses de soja fraîches (c'est encore meilleur!)
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sirop d'agave
- ◆ 1 citron
- ◆ 1 pincée de piment d'Espelette
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Pelez et hachez l'oignon. Pelez et écrasez l'ail. Versez dans un saladier le sirop d'agave, le piment d'Espelette, l'ail pelé et écrasé, une pincée de sel, du poivre, puis pressez le citron afin d'en récupérer le jus dans ce saladier.

■ Découpez les escalopes de poulet en dés puis placez-les dans cette marinade pendant environ 20 minutes.

■ Pendant ce temps, nettoyez les pousses de soja à l'eau froide, égouttez-les bien (contentez-vous de les rincer et de les égoutter s'il s'agit de pousses en conserve).

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis faites-y fondre l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent, pendant environ 5 minutes. Placez ensuite les dés de viande et faites-les dorer de tous les côtés, pendant 10 minutes à feu moyen.
- En fin de cuisson, ajoutez le restant de la marinade, les pousses de soja. Prolongez la cuisson pendant 2 à 3 minutes, pas plus, afin que les pousses gardent leur croquant.
- C'est prêt ! Vous pouvez déguster ce plat accompagné de riz cantonais.

Mon conseil

Pour une note encore plus exotique, ajoutez un peu de sauce de soja et une pincée de raifort à la marinade.

Côtes de porc caramélisées au sirop d'agave

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 côtes de porc
- ◆ 2 tomates
- ◆ 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'eau
- ◆ 1 échalote
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- ◆ 4 cuillerées à soupe de sirop d'agave
- ◆ 1 cuillerée à café de mélange de quatre épices
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

- Préchauffez votre four à 180 °C, en position grill.
- Lavez et essuyez les tomates puis épluchez l'échalote. Découpez-les grossièrement en quatre morceaux. Mettez-les dans le récipient de votre mixeur. Ajoutez-y le concentré de tomates, le sirop d'agave, 2 cuillerées à soupe d'eau, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le mélange de quatre épices, une pincée de sel et un peu de poivre. Mixer le tout pendant 1 minute, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Badigeonnez les côtes de porc avec la préparation, puis enfournez-les en les plaçant sur la grille du four. Faites bien attention à ce que la lèchefrite soit en dessous pour recueillir les coulées de sauce. Faites cuire pendant 10 minutes en retournant les côtes à mi-cuisson.
- Servez-les accompagnées de pâtes fraîches.

Mon conseil

Vous avez également la possibilité, si vous n'êtes pas friand des côtes de porc, de réaliser cette recette avec des cuisses ou des ailes de poulet.

Sauté de légumes et tofu cuisiné au wok

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 250 g de tofu
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 poivron jaune

- ◆ 10 g de racine de gingembre râpée
- ◆ 1 petite tasse de graines germées (radis, luzerne...)
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- ◆ 1 cuillerée à café d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sirop d'agave
- ◆ ½ cuillerée à café de jus de citron
- ◆ 1 cuillerée à café de cumin
- ◆ 1 cuillerée à café de curcuma
- ◆ poivre

■ Découpez le tofu en dés et placez-les dans un saladier. Pelez et écrasez l'ail, râpez un petit morceau de gingembre, puis ajoutez-les au contenu du saladier. Versez-y l'huile d'arachide, la sauce de soja, le sirop d'agave, le jus de citron, le cumin, le curcuma et un peu de poivre. Mélangez bien avec douceur en utilisant une cuillerée en bois. Réservez.

■ Pelez et hachez l'oignon. Nettoyez les tomates, le poivron, et les graines germées. Essuyez-les soigneusement. Découpez les tomates en petits dés. Retirez le pédoncule du poivron, coupez-le en deux puis videz-le de ses graines et des filaments blanchâtres qui sont à l'intérieur. Découpez-les ensuite en petites lamelles.

■ Faites chauffer l'huile d'olive dans votre wok à feu moyen. Une fois l'huile chaude, faites-y fondre les oignons. Lorsqu'ils sont devenus transparents, ajoutez le contenu du saladier, les tomates et le poivron. Faites cuire le tout pendant 5 minutes à feu vif et remuez régulièrement. Disposez ce mets sur un plat et saupoudrez de graines germées.

■ Servez accompagné de céréales telles que du quinoa, du millet ou du boulgour.

Mon conseil

Pour les petites faims, vous pouvez utiliser cette préparation comme garniture pour confectionner un wrap végétarien.

Desserts et gâteaux

Gâteau au chocolat au sirop d'agave

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- ◆ 125 g de chocolat noir à 70 % de cacao ou plus
- ◆ 75 g de beurre
- ◆ 3 œufs
- ◆ 90 à 100 g de sirop d'agave
- ◆ 100 g de farine de blé

- Préchauffez votre four à 180 °C
- Dans un saladier, battez les œufs entiers. Ajoutez le sirop d'agave puis mélangez.
- Faites fondre votre beurre dans une casserole à feu très doux. Une fois qu'il est fondu, ajoutez le chocolat détaillé en petits morceaux afin de le faire fondre à son tour, toujours à feu très doux.
- Ajoutez le contenu de la casserole au saladier, mélangez. Versez progressivement la farine tout en remuant, afin d'éviter la formation de grumeaux. Donnez un coup de fouet électrique au cas où des grumeaux se formeraient malgré tout.
- Beurrez et farinez un moule à cake Versez la pâte dans le moule et enfournez.
- Faites cuire pendant 20 minutes à 180 °C.

Mon conseil

Pour un petit « plus » rustique et diététique, n'hésitez pas à remplacer la farine de blé par de la farine de blé complète – ou moitié blé, moitié seigle – et à ajouter une cuillerée à soupe de son d'avoine.

Gaufres au sirop d'agave

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 3 minutes par gaufre

Repos : 2 heures

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 300 g de farine de blé
- ◆ 4 œufs
- ◆ 100 g de beurre
- ◆ 1 sachet de poudre à lever
- ◆ 15 cl de lait demi-écrémé (ou de soja)
- ◆ 15 cl de bière blonde
- ◆ 60 g de sirop d'agave
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- ◆ 4 gouttes d'extrait naturel de vanille
- ◆ 1 pincée de sel

■ Versez la farine, la poudre à lever et une pincée de sel dans un saladier. Formez une fontaine dans laquelle vous placerez les ingrédients. Cassez les œufs et ajoutez-les, avec le lait et la bière.

■ Faites fondre le beurre dans une petite casserole à feu très doux. Une fois fondu, ajoutez-le à la préparation. Utilisez un fouet (manuel pour les écolos, électrique pour les moins courageux) pour mélanger la pâte. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez

le sirop d'agave, une cuillerée à soupe d'huile d'arachide ainsi que l'extrait de vanille. Mélangez de nouveau à l'aide du fouet.

■ Laissez reposer la pâte à température ambiante pendant 2 heures au minimum, recouvert d'un linge humide.

■ Versez une cuillerée à soupe d'huile d'arachide dans un bol. Utilisez du papier absorbant que vous tremperez légèrement dans le contenu du bol afin d'huiler la machine à gaufre. Répétez cette opération entre chaque cuisson. Rajoutez un peu d'huile entre deux, si nécessaire.

■ Faites cuire les gaufres dans la machine pendant 3 minutes environ. Dans tous les cas, suivez les instructions figurant sur votre appareil à gaufres.

■ Dégustez ces gaufres au petit déjeuner ou au goûter avec de la confiture, du miel, de la pâte à tartiner, du chocolat fondu, de la crème de marron, du confit de sésame ou de cajou, du sucre brun ou encore... du sirop d'agave.

Mon conseil

Vous pouvez utiliser de la bière sans alcool et même ajouter un peu d'eau de fleur d'oranger pour relever la saveur de vos gaufres.

Smoothie banane, fraise et sirop d'agave

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

Ingrédients pour 2 personnes

- ◆ 1 banane
- ◆ 200 g de fraises
- ◆ 1 yaourt nature

- ◆ 50 cl de lait de soja
- ◆ 4 glaçons
- ◆ 1 cuillerée à café de cannelle
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sirop d'agave

- Épluchez la banane, et découpez-la en rondelles. Nettoyez les fraises et débarrassez-les de leurs pédoncules. Placez les fruits dans le récipient de votre mixeur. Ajoutez-y le yaourt nature, le lait de soja, le sirop d'agave, la cannelle et les glaçons.
- Mixez le tout jusqu'à ce que le mélange devienne liquide et soit mousseux à souhait.
- Versez le contenu dans des verres, puis dégustez ce smoothie lors du goûter, ou servez-le en guise de dessert léger.

Mon conseil

N'hésitez pas à varier les fruits qui composent votre smoothie, en remplaçant, par exemple, la banane par deux kiwis et les fraises par des framboises.

Quatre-quarts acidulé au sirop d'agave

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 4 œufs
- ◆ 200 g de farine
- ◆ 200 g de beurre
- ◆ 140 g de sirop d'agave
- ◆ un sachet de poudre à lever
- ◆ ½ citron

- Préchauffez votre four à 160 °C.
- Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs. Placez les jaunes dans un saladier, et réservez les blancs. Ajoutez le sirop d'agave aux jaunes, puis battez vivement à l'aide d'une cuillerée en bois. Intégrez progressivement la farine, tout en continuant de mélanger avec délicatesse, puis ajoutez la poudre à lever.
- Faites fondre le beurre dans une petite casserole à feu très doux. Une fois le beurre fondu, incorporez-le à la pâte, puis mélangez bien pour obtenir une préparation lisse et homogène.
- Pressez le citron afin d'en récupérer le jus, puis ajoutez-le au mélange, en prenant soin de ne pas mettre des pépins par inadvertance. Vous pouvez également utiliser du jus de citron tout préparé (dans ces conditions, 1 à 2 cuillerées à soupe suffiront).
- Battez les blancs en neige. Lorsqu'ils sont fermes, ajoutez-les au mélange tout en soulevant délicatement la préparation. Mélangez le tout jusqu'à ce que la pâte soit fluide et homogène.
- Huilez le moule à quatre-quarts, puis saupoudrez-le de farine. Versez-y la pâte, puis enfournez le tout pendant 1 heure à 160 °C.
- Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau pointu, celui-ci doit ressortir sec du cœur du quatre-quarts.

Mon conseil

Pour varier les plaisirs, outre les traditionnels pruneaux, vous pouvez agrémenter cette recette avec des fruits secs, du gingembre confit ou encore des pépites de chocolat !

Tarte pommes/poires et sirop d'agave

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingédients pour 6 à 8 personnes

- ◆ 1 pâte brisée
- ◆ 2 pommes
- ◆ 2 poires
- ◆ 2 œufs
- ◆ 70 g de sirop d'agave
- ◆ 2 cuillerées à soupe de farine de blé
- ◆ 2 yaourts nature
- ◆ 1 cuillerée à café de rhum

- Préchauffez votre four à 200 °C.
- Préparez une pâte brisée, ou procurez-vous-en une toute faite. Dans une grande jatte, cassez les œufs. Ajoutez-y le sirop d'agave, la farine, les yaourts nature et le rhum. Mélangez le tout avec une cuillerée en bois jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
- Pelez les pommes et les poires, retirez les pépins, puis découpez-les en tranches ou en quartiers.
- Déposez la pâte brisée dans le moule, sur une feuille de papier sulfurisé qui en tapissera le fond. Placez-y les morceaux de fruits en alternant les pommes et les poires, en allant de l'extérieur vers l'intérieur.
- Versez ensuite le contenu du saladier dessus, en prenant soin de bien le répartir. Vous pouvez éventuellement saupoudrer de fructose, de sucre brun ou de cannelle en poudre.
- Enfournez le tout pendant 45 minutes à 200 °C.

Mon conseil

En hiver, vous pouvez confectionner cette recette avec des fruits au sirop, bien rincés pour les débarrasser au maximum de leur sucre.

Le fructose

« Sucre de fruit » comme son nom l'indique, le fructose est également présent en grande quantité dans le miel. Choisissez-le bio pour être sûr d'avoir affaire à un produit tout à fait naturel. Il ne faut toutefois pas en abuser, car il reste très calorique, est moins satiétogène que le glucose, et entraîne une augmentation plus importante du taux de triglycérides. En revanche, son pouvoir sucrant est élevé et son index glycémique faible.

Desserts et gâteaux

Mousse au chocolat à la menthe et au fructose

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Repos : 4 heures

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 200 g de chocolat noir 70 % de cacao ou plus
- ◆ 5 œufs
- ◆ quelques feuilles de menthe fraîche, ou 1 cuillerée à soupe d'infusion de menthe très concentrée
- ◆ 1 cuillerée à soupe de fructose
- ◆ 1 pincée de sel

- Cassez le chocolat en morceaux puis faites-le fondre dans une casserole à feu très doux, avec une cuillerée à soupe d'eau.
- Cassez les œufs, puis séparez les blancs des jaunes dans deux saladiers. Ajoutez le chocolat fondu, les feuilles de menthe lavées,

essuyées et hachées finement, (ou l'infusion), et le fructose aux jaunes d'œufs, puis mélangez vivement afin d'obtenir une préparation homogène.

■ Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs puis montez-les en neige très ferme.

■ Versez progressivement les blancs en neige dans le chocolat tout en remuant délicatement à l'aide d'une spatule en bois, en soulevant la préparation, afin de ne pas casser les blancs.

■ Une fois le mélange homogène, versez la mousse dans de petits ramequins, puis mettez-les à reposer pendant au minimum 4 heures au réfrigérateur, ou placez-y le saladier tel quel.

Mon conseil

Vous pouvez ajouter des petits copeaux de chocolat noir, saupoudrer de cacao non sucré ou de feuilles de menthe fraîche au sortir du réfrigérateur.

Muffins au fructose et aux pépites de chocolat

131

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 100 g de farine de blé
- ◆ 125 ml de lait
- ◆ 3 œufs
- ◆ 50 g de fructose
- ◆ 100 g de beurre
- ◆ 50 g de pépites de chocolat à 70 % de cacao au minimum
- ◆ 1 sachet de poudre à lever

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Versez dans un saladier la farine en fontaine, préalablement mélangée avec la poudre à lever. Cassez les œufs entiers, et placez-les au milieu. Battez les œufs à l'aide d'une cuillère en bois, et incorporez progressivement la farine. Remuez pour obtenir une préparation homogène, sans grumeaux.
- Ajoutez ensuite progressivement le lait, remuez à chaque fois, puis ajoutez le fructose. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Faites fondre le beurre dans une casserole à feu très doux. Une fois celui-ci fondu, ajoutez-le à la préparation, puis mélangez jusqu'à obtention d'une préparation bien homogène.
- Ajoutez les pépites de chocolat, remuez bien pour les répartir harmonieusement à l'ensemble de la pâte.
- Beurrez et farinez vos moules à muffins à l'aide d'une noix de beurre et d'un peu de farine. Versez ensuite la pâte dans les moules, aux deux tiers car ils vont gonfler un peu.
- Enfournez les muffins, puis laissez cuire à 180 °C pendant 15 minutes.

Mon conseil

Si vous n'avez pas de moules à muffins, de petits ramequins feront très bien l'affaire.

Pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer les pépites de chocolat par de petits fruits secs (raisins, baies de goji, *cranberries*...) ou des fruits oléagineux concassés : noix, noisettes, amandes, noix de cajou...

Crème dessert au chocolat

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

Repos: 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 3 œufs
- ◆ 1 sachet d'agar-agar de 4 g
- ◆ 250 ml de lait demi-écrémé ou écrémé, ou encore du lait de soja ou d'amandes
- ◆ 50 g de fructose
- ◆ 40 g de chocolat à 70 % de cacao au minimum

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Faites chauffer le lait dans une petite casserole jusqu'au seuil de l'ébullition. Coupez le feu et diluez l'agar-agar dans le lait chaud.
- Dans une autre casserole, faites fondre le chocolat à feu très doux, avec une cuillerée à soupe d'eau, jusqu'à obtention d'une purée fluide.
- Dans un saladier, cassez les œufs. Battez-les en omelette. Versez par-dessus progressivement le lait chaud, en remuant constamment, puis ajoutez le fructose et mélangez.
- Ajoutez le chocolat fondu à la préparation. Battez le tout avec un fouet électrique pour obtenir une préparation uniforme et fluide, sans grumeaux. Remplissez alors de petits ramequins. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au frais 1 heure au moins.

Mon conseil

Excellent également avec une tasse de café noir de bonne qualité en remplacement du chocolat (les insomniaques opteront pour du décaféiné), c'est moins de calories pour un dessert tout aussi succulent. Pour la touche déco, saupoudrez de cacao en poudre non sucré ou d'un tour de moulin de poivre blanc.

Gâteau vanillé

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 25 minutes

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- ◆ 2 yaourts nature
- ◆ 4 œufs
- ◆ 120 g de fructose
- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de vanille
- ◆ 150 g de farine de blé
- ◆ ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude
- ◆ 1 noix de beurre

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Versez le contenu des pots de yaourt dans un saladier, puis ajoutez le fructose et mélangez bien le tout.
- Cassez les œufs en conservant les blancs pour plus tard et incorporez les jaunes à la préparation en battant à l'aide d'une cuillerée en bois.
- Ajoutez progressivement la farine, tout en remuant. Le mélange obtenu doit être homogène. Dans le cas contraire, n'hésitez pas à fouetter quelques minutes avec un fouet électrique.
- Montez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Versez-les délicatement dans le saladier puis remuez avec légèreté afin de les incorporer au mélange.
- Enfin, ajoutez le bicarbonate de soude, ainsi que l'huile essentielle de vanille. Mélangez encore avec précaution.
- Utilisez le beurre afin de préparer votre moule, puis farinez-le. Versez la pâte dans celui-ci puis enfournez-le pendant 25 minutes à 180 °C.
- Sortez le gâteau du four, laissez-le refroidir à température ambiante pendant 5 à 10 minutes.
- Démoulez, dégustez !

Mon conseil

Faites attention à ne mettre qu'une seule goutte d'huile essentielle de vanille car le goût est très intense. Si vous n'en avez pas sous la main, remplacez-la par une pincée de vanille en poudre ou quelques gouttes d'extrait naturel de vanille.

Beignets de fruits rouges au fructose

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 150 g de fraises
- ◆ 150 g de framboises
- ◆ 2 œufs
- ◆ 40 g de fructose
- ◆ 150 g de farine de blé
- ◆ 6 cuillerées à soupe d'huile d'arachide

- Nettoyez les framboises et les fraises puis retirez leurs queues. Séchez-les soigneusement. Placez-les dans un mixeur afin de les réduire en purée, puis versez cette préparation dans un saladier.
- Ajoutez-y les œufs entiers, le fructose puis la farine. Mélangez le tout, jusqu'à ce que le mélange forme une pâte homogène.
- Sur votre plan de travail, préparez vos beignets en faisant de petites boules d'environ 2 cm de diamètre, que vous aplatirez légèrement de la paume de votre main.
- Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle à feu doux, puis faites-y frire les beignets pendant environ 5 minutes.
- Une fois cuits, égouttez-les sur du papier absorbant sur les deux faces, successivement. Placez-les dans un saladier, puis saupoudrez-les avec un peu de fructose. Servez encore chaud.

Mon conseil

Si vous disposez d'une friteuse, vous pouvez y faire cuire vos beignets pendant 3 à 5 minutes. Vous utiliserez de l'huile consacrée uniquement à cet usage.

Le xylitol

Le xylitol est fabriqué à partir de l'écorce du bouleau. Il possède deux avantages exceptionnels: son index glycémique est très bas, puisqu'il est de 7, et il protège les dents des caries. Son gros désavantage est son prix, assez élevé... Toutefois, son pouvoir sucrant s'accroissant à la cuisson, on peut en mettre moins, voire beaucoup moins, que du sucre traditionnel. Ainsi, on se régale tout en se débarrassant de son addiction au goût – trop – sucré !

Desserts et gâteaux

Gâteau aux figes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 45 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- ◆ 160 g de farine de blé
- ◆ 60 g de figes sèches
- ◆ 3 œufs
- ◆ 50 g de beurre

- ◆ 50 g de compote d'abricots
- ◆ 80 g de flocons d'avoine (ou de son)
- ◆ 8 cuillerées à soupe de xylitol
- ◆ 1 sachet de poudre à lever
- ◆ 1 yaourt nature

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Dans une jatte, placez la farine en fontaine. Cassez les œufs au centre. Ajoutez le xylitol, la poudre à lever, le yaourt, la compote d'abricots et les flocons (ou le son) d'avoine passés au moulin à café pour obtenir une poudre grossière. Mélangez en incorporant progressivement la farine restée sur les bords. Adjoignez les figues découpées en petits dés.

■ Beurrez et farinez un moule. Enfournez et faites cuire. Si la surface prend trop couleur, recouvrez-la d'une feuille de papier aluminium.

■ Vérifiez la cuisson après 45 minutes en y plongeant la lame d'un couteau (elle doit en ressortir sèche).

■ Laissez refroidir et dégustez.

Mon conseil

En saison, choisissez des figes sèches bio, que vous n'aurez même pas à peler: il suffira de les rincer sous l'eau claire. Si leur peau est trop dure, faites-les blanchir une minute dans une petite casserole d'eau bouillante.

Flan aux amandes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ quelques gouttes d'arôme naturel d'amandes
- ◆ 20 cl de lait d'amandes
- ◆ 8 cuillerées à soupe de xylitol
- ◆ 4 cuillerées à soupe d'amandes en poudre
- ◆ 20 g de maïzena
- ◆ 4 œufs

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans une jatte, mélangez le xylitol, la poudre d'amandes et la maïzena.
- Faites chauffer le lait d'amandes, avec l'arôme naturel. Versez progressivement dans la jatte, puis incorporez les jaunes d'œufs en battant le mélange. Si nécessaire, utilisez un fouet électrique.
- Pour terminer, incorporez les blancs battus en neige très ferme.
- Placez cette préparation dans un moule beurré et fariné. Laissez cuire 30 minutes en surveillant: la surface doit dorer, mais ne surtout pas noircir.

Brownie aux noix

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao au minimum
- ◆ 125 g de beurre
- ◆ 3 œufs

- ◆ 50 g de xylitol
- ◆ 50 g de farine de blé
- ◆ 4 cuillerées à soupe de cerneaux de noix

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans une jatte, mélangez vivement les œufs entiers avec le xylitol, puis incorporez la farine.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre. Une fois le beurre fondu, ajoutez le chocolat détaillé en petits morceaux, et remuez pour obtenir une préparation fluide. Versez le contenu de la casserole dans la jatte, puis ajoutez les cerneaux de noix concassés.
- Beurrez et farinez un moule. Versez la préparation dans ce moule. Enfournez pendant 15 minutes. En principe, le cœur du brownie doit rester fondant.

Mon conseil

Choisissez un moule plutôt étroit pour que le brownie soit bien épais. Son cœur restera ainsi bien fondant : c'est le secret du brownie réussi !

Gâteau moelleux à l'orange

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 6 œufs
- ◆ 150 g de xylitol
- ◆ 150 g de farine de blé
- ◆ 50 g de fécule de pomme de terre
- ◆ 4 cuillerées à soupe de jus d'orange

- ◆ 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
 - ◆ quelques zestes d'orange non traitée
- Préchauffez le four à 180 °C.
 - Séparez les blancs des jaunes. Dans une jatte, battez ensemble les jaunes d'œufs et le xylitol. La préparation doit prendre une belle couleur jaune pâle. Incorporez les zestes d'orange.
 - Mélangez la farine et la fécule, placez le mélange en fontaine. Versez au centre les jaunes d'œufs battus avec le xylitol, le jus d'orange et l'eau de fleurs d'oranger. Mélangez bien. Incorporez alors avec toutes les précautions du monde les blancs d'œufs battus.
 - Faites cuire 45 minutes en vérifiant que le gâteau ne brûle pas, glissez une lame de couteau en fin de cuisson pour vérifier que le gâteau est cuit.

Mon conseil

Deux cuillerées de crème fraîche allégée ajoutées à la préparation à base d'œufs donneront à ce gâteau un moelleux et une saveur incomparables.

Gâteau de semoule aux raisins secs

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 75 g de raisins secs
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'eau de rose
- ◆ 150 g de semoule de blé
- ◆ 15 cl de lait d'amandes
- ◆ 2 œufs entiers
- ◆ 75 g de xylitol
- ◆ 60 g de beurre

- Faites préchauffer le four à 180 °C.
- Pendant ce temps, faites tremper les raisins dans l'eau de rose afin de les réhydrater.
- Dans une petite casserole, portez à ébullition le lait d'amandes. Versez la semoule en pluie sans cesser de remuer dans le lait. Laissez cuire 15 minutes en veillant bien à ce que ça n'accroche pas au fond, donc en remuant constamment. En fin de cuisson, ajoutez le xylitol.
- Laissez ensuite refroidir légèrement hors du feu. Pendant ce temps, faites fondre le beurre, et battez les œufs dans un bol.
- Égouttez les raisins secs. Incorporez-les à la préparation, ainsi que les œufs battus et le beurre fondu. Mélangez de manière à obtenir une préparation homogène.
- Placez dans un moule spécifique, puis enfournez pendant 25 minutes.
- Quand le gâteau est cuit, laissez refroidir un peu, et servez.

Mon conseil

Si la préparation vous paraît vraiment trop molle et que vous craignez l'affaissement au démoulage, ajoutez-lui un sachet d'agar-agar dilué dans un peu d'eau.

Soupe de fraises à la cannelle

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 400 g de fraises
- ◆ 100 g de xylitol
- ◆ 2 oranges

- ◆ ½ cuillerée à café de cannelle en poudre
 - ◆ quelques feuilles de basilic frais
- Lavez et équeutez les fraises. Essuyez-les. Détaillez-les en lamelles.
 - Épluchez une orange, découpez-la en quartiers. Débarrassez-la de ses filaments blanchâtres. Pressez l'autre orange afin d'en recueillir le jus. Versez ce jus dans une casserole, avec la cannelle, le xylitol et 20 cl d'eau. Mélangez bien. Faites chauffer jusqu'au seuil de l'ébullition.
 - Ajoutez alors les lamelles de fraises et les quartiers d'orange. Faites cuire 15 minutes à très petits bouillons.
 - Versez dans de petits bols, laissez refroidir puis décorez de feuilles de basilic fraîches, et servez.

Mon conseil

Vous pouvez ajouter quelques framboises fraîches entières avant de servir, directement dans le bol, ou encore des dés de pomme ou quelques tranches de banane.

Mousse à l'orange et au gingembre

Préparation: 5 minutes

Pas de cuisson

Repos: 1 heure au moins

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 blancs d'œufs
- ◆ 8 cuillerées à soupe de jus d'orange
- ◆ 50 g de xylitol
- ◆ 1 pincée de gingembre moulu
- ◆ 4 morceaux de gingembre confits
- ◆ 4 morceaux d'amandes effilées

- Dans une jatte, montez les blancs en neige très ferme.
- Dans une autre jatte, mélangez ensemble le jus d'orange, le gingembre moulu et le xylitol. Incorporez cette préparation aux blancs d'œufs en neige. Placez au frais 1 heure au moins.
- Au sortir du réfrigérateur, décorez d'un morceau de gingembre confit et une amande effilée, et servez.

Les sirops de céréales

Les sirops de céréales sont utilisés de manière anecdotique en cuisine. Le sirop de maïs, au pouvoir sucrant identique à celui du sucre blanc, est très utilisé dans l'industrie alimentaire après avoir subi des traitements qui augmentent son pouvoir sucrant. Le sirop de malt et de riz sont deux fois moins sucrés que le sucre blanc. Quant au sirop de blé, contrairement à ce que l'on pourrait penser, il est sans gluten, donc recommandé aux personnes atteintes de maladies cœliaques.

Sirop de maïs

Crème au chocolat

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 12 minutes

Repos : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 125 g de crème fraîche épaisse allégée
- ◆ 125 g de mascarpone
- ◆ 50 g de sirop de maïs
- ◆ 200 g de chocolat à 70 % de cacao minimum
- ◆ 30 g de beurre
- ◆ 2 œufs
- ◆ 4 gouttes d'extrait naturel de vanille
- ◆ quelques copeaux de chocolat noir

■ Faites fondre le chocolat détaillé en petits morceaux dans une casserole, avec le beurre. Ajoutez alors la crème fraîche et le mascarpone, le sirop de maïs et la vanille. Mélangez constamment, jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Laissez cuire à petits bouillons pendant 5 minutes, en remuant constamment.

■ Hors du feu, incorporez les œufs. Versez dans des ramequins individuels.

■ Placez au frais 1 heure au moins avant de servir.

Mon conseil

Vous pouvez fouetter la crème fraîche et/ou le mascarpone pour un résultat plus léger.

Fromage blanc au coulis de framboises

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

Ingédients pour 4 coupes

- ◆ 200 g de fromage blanc bien frais
- ◆ 1 cuillerée à soupe de crème fraîche bien fraîche
- ◆ 1 blanc d'œuf
- ◆ 2 cuillerées à soupe de coulis de framboises
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sirop de maïs
- ◆ 4 framboises pour la décoration

- Battez ensemble le fromage blanc, la crème fraîche et le sirop de maïs.
- Montez le blanc en neige très ferme. Incorporez-le délicatement à la préparation.
- Disposez dans des coupes. Nappez de coulis de framboises et servez, décoré d'une framboise.

Sirop de malt d'orge

 145

Escalopes de poulet au sirop de malt d'orge

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients pour 4 personnes

- ◆ 4 escalopes de poulet
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 15 cl de bouillon de légumes
- ◆ 1 petit bouquet de ciboulette
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sirop de malt d'orge

- ◆ 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Découpez les escalopes de poulet en dés. Pelez et émincez l'oignon, pelez et écrasez l'ail. Dans une poêle, avec l'huile d'olive, faites fondre l'oignon jusqu'à ce qu'il soit devenu transparent.

■ Ajoutez alors le poulet en dés. Remuez bien, faites cuire 10 minutes environ à feu moyen, puis mouillez avec le bouillon de légumes, dans lequel vous aurez dissous le sirop de malt d'orge. Laissez réduire de moitié, ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez.

■ Disposez dans un joli plat, et parsemez de ciboulette lavée, essuyée et ciselée.

Mon conseil

Pour relever le goût, remplacez le bouillon de légumes par un bon vin blanc sec. L'alcool s'évapore à la cuisson.

Gâteau à la banane

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 2 bananes
- ◆ 3 œufs
- ◆ ½ litre de lait de soja
- ◆ 3 cuillerées à soupe de sirop de malt d'orge
- ◆ 100 g de farine de blé

- ◆ quelques gouttes d'extrait naturel de vanille
- ◆ 2 cuillerées à soupe de noix de coco râpée

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Placez la farine en fontaine dans une jatte. Cassez les œufs au centre, versez le lait, ajoutez le sirop de malt d'orge, l'extrait naturel de vanille et la noix de coco râpée. Mélangez le tout en incorporant progressivement la farine restée sur les bords. Il faut que la préparation soit homogène, sans grumeaux. Utilisez un fouet électrique si nécessaire pour éliminer les éventuels grumeaux !
- Pelez les bananes, découpez-les en rondelles, placez-les dans le fond d'un moule beurré et fariné. Versez la préparation par-dessus.
- Enfournez pour 30 minutes.
- Quand le gâteau est cuit, laissez refroidir un peu, démoulez et servez.

Mon conseil

Pour un goût encore plus exotique, remplacez la moitié du lait de soja par du lait de coco.

Sirop de riz

Dés de saumon marinés au sirop de riz

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 darnes de saumon de 150 g pièce environ
- ◆ 1 petit bouquet d'aneth
- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre à l'échalote

- ◆ 1 cuillerée à soupe de sirop de riz
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 1 pincée de piment de Cayenne
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Rincez et essuyez les darnes de saumon. Détaillez-les en dés. Placez-les dans une jatte, avec l'aneth lavée, essuyée et ciselée, le vinaigre à l'échalote, le piment de Cayenne, le sirop de riz, le sel et le poivre. Remuez bien le tout.

■ Pelez et hachez les échalotes. Faites-les revenir dans la poêle, à l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient devenues transparentes.

■ Ajoutez alors les dés de saumon, et faites-les revenir sur toutes les faces. Ajoutez la marinade en fin de cuisson.

■ Servez avec du millet ou du quinoa.

Mon conseil

Pour que le saumon soit parfaitement caramélisé, n'hésitez pas à remuer constamment pendant la cuisson.

Velouté de melon

Préparation : 20 minutes

Pas de cuisson

Repos : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 1 beau melon, bien mûr
- ◆ 125 g de framboises
- ◆ 125 g de myrtilles

- ◆ 3 cuillerées à soupe de sirop de riz
- ◆ quelques gouttes d'extrait naturel de vanille
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'eau de rose (ou de fleur d'oranger si vous n'avez pas d'eau de rose sous la main)
- ◆ 10 cl de lait de soja

■ Découpez le melon en deux parties, et débarrassez-le de ses pépins et de son écorce.

■ Placez la chair du melon dans le bol du mixeur, avec le sirop de riz, l'extrait naturel de vanille, l'eau de rose et le lait de soja. Mixez bien le tout.

■ Versez la préparation obtenue dans un joli saladier. Ajoutez les framboises et les myrtilles. Placez au frais 1 heure, et servez dans des bols.

Sirop de blé

Cake amandes/noisettes au sirop de blé

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- ◆ 3 œufs
- ◆ 80 g de beurre
- ◆ 4 cuillerées à soupe de sirop de blé
- ◆ 1 yaourt nature
- ◆ 1 pincée de piment de Cayenne
- ◆ 50 g d'amandes
- ◆ 50 g de noisettes
- ◆ 200 g de farine de blé
- ◆ ½ sachet de poudre à lever
- ◆ 1 cuillerée à soupe de tahin (purée de sésame)

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Concassez grossièrement amandes et noisettes.
- Faites fondre le beurre à feu très doux dans une petite casserole. Pendant ce temps, dans une jatte, battez les œufs avec le sirop de blé, le yaourt, les amandes et les noisettes. Ajoutez le beurre fondu, puis incorporez progressivement la farine et la poudre à lever. Terminez par le piment de Cayenne et le tahin. Mélangez bien le tout.
- Versez dans un moule beurré et fariné, et faites cuire environ 45 minutes.

Mon conseil

Je préfère remplacer le beurre par de l'huile d'olive vierge extra (toujours première pression à froid) dont je suis fan et qui est sans conteste meilleure pour la santé. Toutefois, certains sont réfractaires à l'utilisation de l'huile d'olive dans la pâtisserie : essayez et jugez vous-même !

Rochers à la noix de coco et au sirop de blé

150

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 125 g de noix de coco en poudre
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'amandes en poudre
- ◆ 4 cuillerées à soupe de sirop de blé
- ◆ 2 blancs d'œufs

- Dans une jatte, mélangez ensemble tous les ingrédients, pour obtenir une pâte lisse. Si la préparation vous paraît trop molle, rajoutez un peu de noix de coco ou d'amandes en poudre.

- Tapissez la plaque du four de papier aluminium. Disposez dessus de petits tas, à l'aide d'une cuillerée à café. Veillez à séparer suffisamment les petits tas les uns des autres.
- Faites cuire 15 minutes au four à 180 °C et dégustez avec une *cup of tea* ou comme il vous plaira.

Mon conseil

On peut envisager de remplacer toute la noix de coco par de la poudre d'amandes pour un résultat plus original. Ces rochers se conservent quelques jours dans une boîte hermétique.

Le rapadura (sucre de canne)

Le rapadura est un drôle de sucre brun, mat, qui ressemble à de la terre. Ce sucre au goût authentique, puissant, plaira aux amateurs de saveurs originales. Son odeur rappelle celle de la figue. Et comme il a cette saveur exceptionnelle, on en utilise peu : un quart de cuillerée à café pour une tasse de thé suffit ! Essayez de sucrer votre thé rooïbos d'un peu de rapadura, agrémentez de rondelles de gingembre frais... et laissez-vous aller au bien-être absolu !

151

Biscuits au sésame

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients pour 4 personnes (environ 20 biscuits)

- ◆ 125 g de farine de blé
- ◆ 75 g de farine de châtaigne

- ◆ 1 sachet de poudre à lever
- ◆ 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
- ◆ 50 g de rapadura
- ◆ 40 g de tahin (purée de sésame)
- ◆ 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 50 ml de lait de soja
- ◆ 1 pincée de sel

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle anti-adhésive.

■ Dans une jatte, mélangez les farines avec la poudre à lever, et placez-les en fontaine. Placez au centre le rapadura, la cannelle, le tahin, l'huile d'olive, le lait tiédi, les graines de sésame et le sel. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

■ Abaissez au rouleau sur un plan de travail fariné. Découpez la pâte en carrés ou en ronds avec un verre à moutarde. Placez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

■ Enfournez 15 minutes, puis laissez refroidir à température ambiante. Ces biscuits se conservent parfaitement dans une boîte hermétique.

Mon conseil

Pour éviter que les graines de sésame ne brûlent, faites-les griller à feu moyen, en remuant constamment.

Mousse au chocolat

Préparation : 20 minutes

Pas de cuisson

Repos : 1 heure

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao minimum
- ◆ 30 g de beurre
- ◆ 4 cuillerées à soupe de rapadura
- ◆ 4 œufs
- ◆ 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'amandes en poudre

- Dans une casserole, faites fondre le beurre. Quand il est fondu, ajoutez le chocolat découpé en petits morceaux. Coupez le feu.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs, en les plaçant dans deux jattes différentes.
- Incorporez le rapadura dans les jaunes d'œufs et fouettez vivement pour obtenir une préparation homogène. Incorporez alors la crème fraîche, la poudre d'amandes et le contenu de la casserole.
- Battez les blancs en neige très ferme. Incorporez-les à la préparation à l'aide d'une cuillerée en bois, pour éviter de casser les bulles.
- Placez au frais 1 heure au moins.

Mon conseil

Décorez de poudre d'amandes mélangée à un soupçon de rapadura, d'amandes effilées grillées à sec dans une poêle, ou d'un nuage de cannelle en poudre.

L'inuline

L'inuline est utilisée en cuisine par les grands chefs et les avant-gardistes ; elle est également très courante en cuisine moléculaire. Elle donne en effet aux mets une texture qui rappelle celle du gras, les calories en moins et le goût sucré en plus ! Comme elle est très difficile à trouver comme ingrédient alimentaire, je trouverais malvenu de vous donner des recettes qui vous obligeraient à courir après ce produit rare. Vous pouvez toutefois en acquérir sur les sites www.bioflore.fr et gastronomie.kalys.com

Les soins de beauté avec la stévia et les autres sucres naturels

Les sucres naturels ne sont pas seulement bons pour la santé et dans l'assiette... On peut également les utiliser pour confectionner des produits de beauté efficaces, bon marché et non polluants. Ces recettes faciles et rapides à réaliser n'ont rien à envier aux cosmétiques de synthèse, à la liste des composants souvent bien trop longue et compliquée pour savoir réellement ce qu'ils contiennent.

La stévia

Outre ses vertus sucrantes, la stévia détient également de nombreuses propriétés cosmétiques. D'ailleurs, elle a été longtemps vendue comme produit uniquement à visée cosmétique, même si des petits malins, qui avaient tout compris, l'utilisaient déjà comme produit édulcorant.

La stévia a des propriétés antibactériennes, qui peuvent la faire entrer dans la composition de dentifrice, et aussi des propriétés hydratantes grâce aux stéviolosides qu'elle contient.

Dentifrice « maison » à la stévia

Un dentifrice « maison », facile à faire, économique et naturel !

Ingrédients

- ◆ 1 pincée de bicarbonate de soude
- ◆ 1 pincée de stévia blanche
- ◆ 1 goutte de jus de citron
- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée
- ◆ 1 pincée d'argile verte

■ Placez tous les ingrédients directement sur la brosse à dents en commençant par l'argile, et procédez au brossage complet pendant 3 minutes, sans oublier la langue. Rincez-vous soigneusement la bouche.

■ On peut confectionner cette préparation à l'avance, en multipliant les proportions par quatorze, pour une semaine complète d'utilisation pour un brossage matin et soir. Ce mélange sera à conserver au frais.

Masque au miel de thym et à la stévia

Ce masque a des propriétés adoucissantes, hydratantes et cicatrisantes.

Ingrédients pour un masque

- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel de thym liquide
- ◆ ½ cuillerée à café de stévia verte en poudre
- ◆ 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse

■ Dans une jatte, mélangez ensemble tous les ingrédients, de manière à obtenir une préparation homogène.

- Appliquez sur l'ensemble du visage et du cou à l'aide d'un gros pinceau, en évitant le contour des yeux. Laissez le masque agir 10 minutes, en vous relaxant si possible. Rincez bien à l'eau claire.
- Terminez par une vaporisation d'eau florale (sauge, bleuet, camomille, rose...) ou d'eau thermale. Tamponnez bien sans frotter. Appliquez votre crème hydratante de base sur le visage et le cou.

Masque antirides à la stévia

*Ce masque vous permettra de garder une belle peau lisse et sans plis.
Il détient également des propriétés repulpantes et antioxydantes.*

Ingrédients pour un masque

- ◆ 1 cuillerée à soupe de fromage blanc
- ◆ 1 à 2 cuillerées à café de jus de fruits (mangue, grenade, ananas...)
- ◆ ½ cuillerée à café de stévia verte

- Dans une jatte, mélangez ensemble le fromage blanc, le jus de fruits et la stévia. Fouettez avec une fourchette pour obtenir une préparation homogène.
- Étalez le mélange sur tout l'ensemble du visage et du cou, en évitant le contour des yeux, à l'aide d'un gros pinceau ou la pulpe des doigts. Laissez pauser 15 minutes, et rincez abondamment à l'eau claire.
- Séchez votre peau sans frotter. Appliquez une crème hydratante de base.

Masque purifiant à l'argile verte et à la stévia

*Ce masque a des propriétés adoucissantes,
hydratantes et cicatrisantes.*

Ingrédients pour un masque

- ◆ 1 jaune d'œuf
- ◆ 1 cuillerée à café de yaourt
- ◆ 1 cuillerée à café d'argile blanche
- ◆ 1 pincée de stévia verte ou blanche

- Dans une jatte, mélangez tous les ingrédients de manière à obtenir une pâte homogène.
- Appliquez sur l'ensemble du visage et du cou, en évitant le contour des yeux. Vous pouvez appliquer sur les paupières fermées deux disques démaquillants imprégnés d'hydrolat de bleuet ou de thé vert. Laissez pauser 20 minutes.
- Rincez abondamment, et appliquez une crème hydratante de base.

Masque capillaire antipelliculaire à l'argile et à la stévia

*Idéal pour lutter contre les pellicules qui ont tendance
à envahir de manière inélégante les épaules,
ce masque laissera vos cheveux doux et soyeux.*

Ingrédients pour un masque

- ◆ 5 cuillerées à soupe d'argile verte
- ◆ 10 cl d'eau de source (plus ou moins pour obtenir une préparation pâteuse, pas trop liquide)
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra

- ◆ 4 gouttes d'huile essentielle de thym
- ◆ 4 gouttes d'huile essentielle de *tea tree*
- ◆ 1 pincée de stévia verte

■ Mettez tous les ingrédients dans une jatte, ajoutez un peu d'eau si nécessaire, la préparation ne doit surtout pas être liquide (dans ce cas rajoutez un peu d'argile).

■ Placez sur la chevelure, en insistant sur les racines, et en allongeant sur les longueurs sans forcer sur les pointes. Recouvrez d'une serviette éponge chaude, puis de papier aluminium.

■ Laissez pauser trois quarts d'heure, rincez soigneusement, puis faites un shampoing doux.

En après-shampoing

Pour rendre les cheveux souples, brillants et éclatants, ajoutez à votre après-shampoing une cuillerée à café de poudre de stévia blanche ou verte.

Le miel

159

Réputé depuis la nuit des temps pour ses vertus santé et beauté, le miel est l'un des ingrédients «chouchous» des férues de la beauté au naturel. Choisissez-le bio et liquide, pour qu'il conserve toutes ses qualités et pour faciliter la confection de nos petites préparations.

Tonique pour peaux mixtes et grasses

Les propriétés astringentes du concombre et anti-acnéiques du romarin, associées aux vertus adoucissantes du miel, font de ce tonique un incontournable pour les peaux mixtes et grasses.

Ingrédients pour un flacon

- ◆ ½ concombre, pelé, épépiné et coupé en morceaux
- ◆ 2 cuillerées à thé de miel
- ◆ 10 cl d'hydrolat de romarin

■ Pelez le concombre, passez-le au mixeur à puissance maximale; recueillez la pulpe obtenue et filtrez-la pour n'en conserver que le jus.

■ Placez dans une jatte, avec le miel et l'hydrolat de romarin. Mélangez bien.

■ Versez dans une petite bouteille (ou un vaporisateur) stérilisée, et utilisez après le démaquillage, matin et soir. Tamponnez l'excédent.

■ On conserve ce tonique huit jours au réfrigérateur.

Masque visage astringent au miel et à la pomme

La pomme détient des vertus astringentes, le miel des vertus adoucissantes; quant au citron, il éclaircit le teint et soigne les petites imperfections.

Ingrédients pour un masque

- ◆ ½ pomme
- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- ◆ quelques gouttes de jus de citron

- Ôtez les pépins de la pomme. Découpez la chair en dés. Passez au mixeur ou à la centrifugeuse. Recueillez la pulpe et le jus. Mélangez au miel et au jus de citron dans une jatte.
- Badigeonnez votre visage de cette préparation en évitant les contours des yeux. Allongez-vous et relaxez-vous pendant 10 minutes.
- Rincez à l'eau filtrée ou avec de l'hydrolat floral, puis appliquez sur votre visage quelques gouttes de crème hydratante de base.

Masque assouplissant à l'huile d'olive et au miel

*L'huile d'olive illumine et assouplit les peaux dévitalisées;
le miel adoucit et nourrit.*

Ingrédients pour un masque

- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- ◆ 1 cuillerée à soupe de farine complète de votre choix

- Dans une jatte, mélangez ensemble l'huile d'olive, le miel et la farine, jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
- Répartissez cette préparation sur votre visage en évitant les contours des yeux et sur votre cou. Laissez pauser 5 à 10 minutes.
- Rincez à l'eau claire, puis appliquez sur votre visage quelques gouttes d'une crème hydratante de base.

Masque nutritif à la fraise et au miel

Non ! Ce n'est pas pour vos papilles que vous préparez ce masque, mais bel et bien pour votre peau... Résistez à la tentation de tout dévorer et admirez comme votre peau est repulpée et lumineuse après application !

Ingrédients pour un masque

- ◆ quelques fraises
- ◆ 1 blanc d'œuf
- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel de lavande

- Écrasez les fraises à la fourchette ou passez-les au mixeur, pour obtenir une purée homogène. Placez cette préparation dans une jatte. Adjoignez-y le miel et le blanc d'œuf. Mélangez.
- Répartissez cette préparation sur tout l'ensemble de votre visage et de votre cou, en évitant le contour des yeux.
- Laissez pauser 10 minutes, et rincez à l'eau claire filtrée.

Masque apaisant au yaourt et au miel

Ce masque vous permettra de recouvrir une peau uniforme et repulpée. Les ferments du yaourt apaisent les peaux sensibles.

Ingrédients pour un masque

- ◆ ½ yaourt entier non liquide
- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel
- ◆ 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce

- Mélangez ensemble tous les ingrédients.
- Badigeonnez votre visage avec cette préparation, en évitant le contour des yeux. Relaxez-vous en position allongée.

- Au bout de 10 minutes, rincez à l'eau claire. Appliquez sur votre visage quelques gouttes de votre crème hydratante de base.

Masque capillaire au miel et à l'huile d'olive

Traditionnellement utilisé dans les pays du Sud, ce masque rend les cheveux souples et brillants. Nutritif pour le cuir chevelu, il favorise la repousse des cheveux fatigués.

Ingrédients pour un masque

- ◆ 1 jaune d'œuf
- ◆ 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra

- Dans une jatte, mélangez ensemble tous les ingrédients, pour obtenir une préparation homogène.
- Appliquez ce mélange sur les longueurs et les pointes, terminez par le cuir chevelu. Laissez pauser 30 minutes. Rincez abondamment.
- Procédez à un shampoing doux et rincez abondamment.

163

Masque capillaire au miel et à l'aloë vera

Couplées aux vertus adoucissantes du miel, les propriétés nutritives et réparatrices de l'aloë vera laisseront votre chevelure douce et lisse, facile à coiffer.

Ingrédients pour un masque

- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre

- ◆ 1 cuillerée à soupe de gel d'aloë vera
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile végétale au choix (argan, sésame, olive...)
- Mélangez ensemble tous les ingrédients.
- Appliquez sur les longueurs et sur les pointes avec les doigts. Malaxez bien le tout. Placez sous une serviette chaude et conservez une demi-heure.
- Après ce temps, démêlez bien les cheveux, puis rincez abondamment à l'eau claire. Procédez à un shampoing doux.

L'inuline

Vous trouverez facilement de l'inuline à usage cosmétique et pourrez en commander pour confectionner vos produits « maison » sur les sites www.aroma-zone.com (inuline bio) et www.macosmetoperso.com (inuline végétale pure) ou encore www.huiles-et-sens.com.

En effet, l'inuline est utilisée comme produit de beauté en raison de ses propriétés hydratantes et adoucissantes.

Baume corporel à l'inuline

Une petite recette miracle qui laissera votre peau parfaitement hydratée, lisse et non grasse.

Ingrédients pour une application

- ◆ 4 cuillerées à soupe de gel d'aloë vera
- ◆ ¼ cuillerée à café d'inuline
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de votre choix (olive, amande douce, carotte, argan...)

- Prenez une douche et procédez à un gommage.
- Mélangez ensemble tous les ingrédients, de manière à obtenir une préparation homogène. Massez l'ensemble de votre corps avec cette préparation. Laissez pénétrer.
- La peau est toute douce, comme repulpée !

Masque hydratant à l'inuline

Cette recette maison nourrira votre peau en toute gourmandise.

Ingrédients pour un masque

- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile de son de riz
- ◆ 1 pincée d'inuline
- ◆ 1 cuillerée à café de crème fraîche épaisse
- ◆ 1 cuillerée à café de jus de fruits rouges

- Mélangez ensemble tous les ingrédients. Ajoutez un peu d'argile blanche ou verte si la préparation est trop liquide.
- Appliquez sur l'ensemble du visage et du cou préalablement démaquillés. Évitez le contour des yeux. Laissez pauser 15 minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède, pour éliminer tout le produit.
- Vaporisez une eau thermale ou un hydrolat. Appliquez ensuite votre crème hydratante de base.

Pour des cheveux doux et soyeux

Ajoutez à votre après-shampoing une pincée d'inuline ; vos cheveux seront lisses, soyeux et bien hydratés.

Le fructose

Comme le sucre, le fructose peut entrer dans la composition de cosmétiques « maison ». Utilisez du fructose cristallisé, bio pour les puristes !

Gommage visage au fructose et à l'huile d'argan

On ne vante plus les vertus de l'huile d'argan, secret de beauté ancestral des femmes marocaines. Les petits grains de fructose lui donneront ce petit plus qui débarrassera votre peau des impuretés sans l'irriter.

Ingrédients pour un gommage visage

- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'argan
- ◆ 1 cuillerée à café de fructose

- Mélangez ensemble les ingrédients pour obtenir une préparation homogène, sans grumeaux.
- Sur votre visage et votre cou parfaitement démaquillés, étalez la préparation en évitant le contour des yeux. Frottez doucement en mouvements circulaires, du décolleté vers le front, en veillant à ne pas déplacer les tissus cutanés. Laissez ensuite pauser 2 minutes.
- Rincez à grande eau, puis procédez à la pose d'un masque beauté, ou appliquez une crème hydratante.

Gommage pour le corps au fructose et à la poudre d'amandes

*Un gommage gourmand, facile à préparer, parfaitement naturel
et qui plus est redoutablement efficace !*

Ingrédients pour un gommage

- ◆ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 4 cuillerées à soupe de fructose
- ◆ 2 cuillerées à soupe de poudre d'amandes

- Dans une jatte, mélangez ensemble tous les ingrédients.
- Passez sous la douche, en laissant la jatte à proximité. Savonnez votre corps rapidement au savon noir ou avec votre gel douche habituel et rincez.
- Procédez alors au gommage, en frottant l'ensemble de votre peau humide avec le contenu de la jatte. Rincez abondamment. Essuyez-vous soigneusement.
- Appliquez ensuite votre crème hydratante.

Le xylitol

Le xylitol est parfait pour confectionner ce dentifrice car rappelons-le, son arrière-goût est légèrement rafraîchissant : comme les dentifrices du commerce, en quelque sorte, mais 100 % naturel !

Dentifrice à l'huile de noix de coco et au xylitol

*Un dentifrice parfaitement naturel qui laissera vos dents blanches
et votre haleine fraîche en trois coups de brosse à dents !*

Ingrédients pour un flacon-pompe

- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile de noix de coco bio
- ◆ 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'argile verte
- ◆ 4 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- ◆ 1 pincée de xylitol
- ◆ 2 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (pour la conservation)

■ Faites fondre à feu doux l'huile de noix de coco. Versez-la dans une jatte. Incorporez progressivement tous les autres ingrédients. Mélangez bien. Placez dans un flacon-pompe stérilisé ou dans une petite boîte hermétique teintée.

■ Vous pouvez conserver cette préparation deux mois hors du réfrigérateur.

Index

A

Acésulfame K 79
Analyse nutritionnelle 47, 66-67, 68, 72, 75-76
Antibactérien 43
Antifongique 43
Antioxydant 36, 43, 45, 55
Antiseptique 43
Aspartame 36, 79, 82

B

Botulisme 45
Bouleau 38

C

Calcium 60
Cancer 52, 55
Cardioprotecteur 55
Cardiovasculaire 35
Caries 40
Caries dentaires 34
Caroube 74
Cassonade 14
Cholestérol 61
Classification 56
Cyclamate 79

D

Demerara 69
Dextrose 16
Diabète 22, 35, 40, 65
Diarrhées 52
Diurétique 60
Dose journalière admissible 33

E

Édulcorants 34, 36, 78, 80
Énergétique 63
Énergie 45
Équivalences 27
Équivalences glucides 28
Étiquettes 24

F

Facteurs antinutritionnels 20
Fibres alimentaires 59
Filtré 46
Flavonoïdes 43, 45, 55
Flore intestinale 59
Fructose 14, 16, 18, 42, 62, 130, 166

G

- Galactose 17
- Gelée royale 49
- Glucagon 21, 23
- Glucides 14
- Glucose 13-14, 16-18, 42
- Glucosides de stéviol 32, 34, 38
- Glycémie 17, 18, 22
- Glycogène 22
- Glycyrrhizine 76-78

H

- High fructose corn syrup 65
- Hormone
 - hyperglycémiant 23
 - hypoglycémiant 22
- Hormones 21
- Hyperglycémie 22

I

- IG 18
- Index glycémique (IG) 17-19, 40, 44, 51, 63
- Inhibine 44
- Insuline 21-22, 64
- Inuline 51, 58, 76, 154, 164

J

- Jaggery 69

L

- Lactose 17
- Laxatif 45
- Législation 47

M

- Maltose 17
- Mélasse 70
- Métabolisme 62
- Miel 41, 92, 159
- Miellat 41
- Muscovado 69

P

- Pancréas 21, 22
- Pasteurisé 46
- Peroxyde d'hydrogène 43
- Peu calorique 55, 59
- pH 43
- Phénylcétonurie 34, 79
- Pic glycémique 22, 51
- Pollen 49
- Polyphénols 43, 55
- Pouvoir sucrant 20, 33, 44, 50-51, 63
- Prébiotique 44, 51, 59
- Prise de poids 64
- Propolis 49
- Pulpe de baobab 72

Q

Quiz 10

R

Rafrachissant 40

Rapadura 69, 151

Rébaudioside A 32, 36-37

Régliste 34, 76

Riz 18

S

Saccharine 79

Saccharose 13-17

Satiété 64

Sève de kitul 74

Sirop

d'agave 50, 116

d'artichaut de Jérusalem 76

de betteraves 76

de blé 68, 149

de bouleau 70

de datte 75

de maïs 65, 144

de malt d'orge 145

d'érable 54, 106

de riz 67, 147

d'orge malté 67

de céréales 65, 143

de malts 66, 68

Stévia 30, 32, 83, 155

blanche 31, 37

verte 30, 37

Stévioside 32, 37

Sucre 13

blanc 14

blond 15

casson 16

cristal blanc 15

de canne 69

de coco 71

de malt 17

en poudre 15

glace 16

roux 14

semoule 15

naturels 29

Syndrome métabolique 65

T

Tagatose 73

Topinambour 76

Transit 59

Triglycérides 52, 61, 64

X

Xylitol 38-40, 136, 167

Bibliographie

Livres

William Dufty et Thierry Piélat, *Le sucre cet ami qui vous veut du mal*, Éditions Guy Trédaniel, 2004

Béatrice Thibault, *Du sirop d'érable au sirop de riz*, Éditions Anagramme, 2006

Sites d'informations

Encyclopedia Britannica (*Maple syrup et Honey*):
www.britannica.com

Fédération des producteurs acéricoles du Québec:
www.siropperable.ca

Thierry Sergent, *À la recherche du miel le plus cher du monde*,
Labeille de France in www.apiservices.com

Publications

- Ajibola A. et al., *Nutraceutical values of natural honey and its contribution to human health and wealth*, Nutr. Metab. (2012); 9(1) : 61.
- Bacchetta C., *Édulcorants: de l'intérêt nutritionnel au danger potentiel*, Pratiques en nutrition - Santé et alimentation (2012); 29 : 41-47.
- Fitch C. et al., *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners*, J. Acad. Nutr. Diet (2012); 112(5) : 739-58.
- Bloomgarden Z.T., *Nonnutritive sweeteners, fructose, and other aspects of diet*, Diabetes Care (2011); 34(5) : e46-51.
- Gheldof N. et al., *Antioxidant capacity of honeys from various floral sources based on the determination of oxygen radical absorbance capacity and inhibition of in vitro lipoprotein oxidation in human serum samples*, J. Agric. Food Chem. (2002); 50(10) : 3050-5.

Table des matières

Remerciements	5
Préambule	7
Introduction	9
Chapitre 1	
À la découverte des sucres naturels.....	13
Les sucres courants	14
LE SUCRE BLANC	14
LE SUCRE ROUX OU CASSONADE.....	14
LE SUCRE CRISTAL BLANC	15
LE SUCRE SEMOULE	15
LE SUCRE GLACE	16
LE SUCRE CASSON.....	16
Les autres sucres.....	16
Comment ça marche ?	17
L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)	17
LES ÉLÉMENTS QUI INFLUENCENT L'INDEX GLYCÉMIQUE	19
LE POUVOIR SUCRANT	20
LES HORMONES ET LE SUCRE	21
L'INSULINE (HORMONE HYPOGLYCÉMIANTE)	22
LE GLUCAGON (HORMONE HYPERGLYCÉMIANTE).....	23

Conseils pratiques pour votre consommation de sucre..	24
COMMENT BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES ?	24
COMMENT MANGER MOINS DE SUCRE ?	25
Quelques équivalences à connaître	27
Chapitre 2	
Les sucres naturels et leurs bienfaits pour la santé ...	29
Les principaux sucres naturels.....	29
LA STÉVIA	30
COMMENT L'UTILISER ?	30
SA COMPOSITION ET SON POUVOIR SUCRANT	32
SES VERTUS.....	33
LA STÉVIA EST-ELLE MOINS NOCIVE QUE L'ASPARTAME ?.....	36
STÉVIA POUDRE VERTE OU STÉVIA PURIFIÉE BLANCHE : QUE CHOISIR ? ..	37
STÉVIA ET SANTÉ.....	37
LE XYLITOL.....	38
SA FABRICATION	38
SON POUVOIR SUCRANT	39
SES VERTUS.....	39
SES INCONVÉNIENTS	40
COMMENT L'UTILISER ?	41
LE MIEL.....	41
SA FABRICATION	41
SA COMPOSITION ET SON POUVOIR SUCRANT	42
SES VERTUS.....	43
UTILISATION ET CONSERVATION.....	46
COMMENT CHOISIR ?	46
LA LÉGISLATION	47
LES PRODUITS DÉRIVÉS DE LA RUCHE.....	49
LE SIROP D'AGAVE	50
SA FABRICATION	50

SA COMPOSITION ET SON POUVOIR SUCRANT	50
SES VERTUS.....	51
SES INCONVÉNIENTS.....	52
COMMENT L'UTILISER ?	53
LE SIROP D'ÉRABLE.....	54
SA FABRICATION.....	54
SA COMPOSITION ET SON POUVOIR SUCRANT	54
SES VERTUS.....	55
COMMENT LE CHOISIR ?	56
COMMENT L'UTILISER ?	57
COMMENT LE CONSERVER ?	57
SUCRE BLANC OU SIROP D'ÉRABLE ?	57
L'INULINE	58
SES SOURCES	58
SES VERTUS.....	59
SES INCONVÉNIENTS.....	60
COMMENT L'UTILISER ?	61
OÙ TROUVER DE L'INULINE ?	62
LE FRUCTOSE	62
PHYSIOLOGIE.....	62
SES VERTUS.....	63
SES INCONVÉNIENTS.....	63
LES SIROPS DE CÉRÉALES	65
SIROP DE MAÏS.....	65
SIROPS DE MALTS	66
SIROP DE BLÉ	68
Les autres sucres naturels	69
LE SUCRE DE CANNE (OU RAPADURA OU MUSCOVADO OU DEMERARA).....	69
LA MÉLASSE NOIRE.....	70
LE SIROP DE BOULEAU.....	70

LE SUCRE DE COCO	71
LA PULPE DE BAOBAB	72
LE TAGATOSE	73
LA SÈVE DE KITUL.....	74
LA CAROUBE.....	74
LE SIROP DE DATTE	75
LE SIROP D'ARTICHAUT DE JÉRUSALEM	76
LE SIROP DE BETTERAVES	76
LA RÉGLISSE	76
Les édulcorants de synthèse (faux sucres)	78

Chapitre 3

Déguster la stévia et les autres sucres naturels	83
--	----

La stévia	83
-----------------	----

Desserts et gâteaux.....	84
--------------------------	----

COOKIES CHOCOLAT-CACAO	84
------------------------------	----

FONDANT AU CHOCOLAT AU POIVRE ROUGE.....	86
--	----

MOUSSE AU CHOCOLAT À LA STÉVIA.....	87
-------------------------------------	----

MOELLEUX AU CHOCOLAT	88
----------------------------	----

QUATRE-QUARTS AUX PRUNEAUX	89
----------------------------------	----

SMOOTHIE AUX FRAMBOISES ET À LA STÉVIA.....	90
---	----

MILK-SHAKE CACAO-VANILLE.....	91
-------------------------------	----

MOUSSE AUX FRAISES ET À LA STÉVIA	91
---	----

Le miel	92
---------------	----

Plats.....	93
------------	----

SAUTÉ DE DINDE AU MIEL.....	93
-----------------------------	----

AGNEAU AU MIEL ET NOIX DE PÉCAN.....	94
--------------------------------------	----

RÔTI DE PORC AU MIEL	96
----------------------------	----

CREVETTES AU MIEL.....	97
------------------------	----

MAGRET DE CANARD AU MIEL.....	98
-------------------------------	----

Desserts et gâteaux.....	99
COOKIES AU MIEL	99
CAKE AU MIEL ET AUX AMANDES	100
PAIN D'ÉPICES	101
MADELEINES AU MIEL.....	103
MILK-SHAKE AU MIEL	104
SALADE DE FRUITS VITAMINÉE.....	105
Le sirop d'érable	106
Plats.....	107
TRAVERS DE PORC AU SIROP D'ÉRABLE.....	107
RÔTI DE BŒUF AU SIROP D'ÉRABLE.....	108
DÉS DE SAUMON EN PAPILOTE	109
AILES DE POULET AU SIROP D'ÉRABLE	110
FILET MIGNON AU SIROP D'ÉRABLE	112
Desserts et gâteaux.....	113
PANCAKES AU SIROP D'ÉRABLE.....	113
TARTE NOISETTES/AMANDES ET SIROP D'ÉRABLE.....	114
CRÈME DESSERT À LA VANILLE ET AU SIROP D'ÉRABLE	115
Le sirop d'agave.....	116
Plats.....	117
BROCHETTES DE BŒUF AU SIROP D'AGAVE.....	117
SAUTÉ DE DINDE AU CURRY ET AU SIROP D'AGAVE.....	118
ESCALOPES DE POULET AU SIROP D'AGAVE.....	120
CÔTES DE PORC CARAMELISÉES AU SIROP D'AGAVE	121
SAUTÉ DE LÉGUMES ET TOFU CUISINÉ AU WOK.....	122
Desserts et gâteaux.....	124
GÂTEAU AU CHOCOLAT AU SIROP D'AGAVE.....	124
GAUFRES AU SIROP D'AGAVE.....	125
SMOOTHIE BANANE, FRAISE ET SIROP D'AGAVE.....	126

QUATRE-QUARTS ACIDULÉ AU SIROP D'AGAVE	127
TARTE POMMES/POIRES ET SIROP D'AGAVE.....	128
Le fructose.....	130
Desserts et gâteaux.....	130
MOUSSE AU CHOCOLAT À LA MENTHE ET AU FRUCTOSE.....	130
MUFFINS AU FRUCTOSE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT.....	131
CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT.....	133
GÂTEAU VANILLÉ.....	134
BEIGNETS DE FRUITS ROUGES AU FRUCTOSE.....	135
Le xylitol	136
Desserts et gâteaux.....	136
GÂTEAU AUX FIGUES.....	136
FLAN AUX AMANDES.....	138
BROWNIE AUX NOIX.....	138
GÂTEAU MOELLEUX À L'ORANGE.....	139
GÂTEAU DE SEMOULE AUX RAISINS SECS.....	140
SOUPE DE FRAISES À LA CANNELLE.....	141
MOUSSE À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE.....	142
Les sirops de céréales	143
SIROP DE MAÏS.....	144
CRÈME AU CHOCOLAT.....	144
FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRAMBOISES.....	145
SIROP DE MALT D'ORGE.....	145
ESCALOPES DE POULET AU SIROP DE MALT D'ORGE.....	145
GÂTEAU À LA BANANE.....	146
SIROP DE RIZ.....	147
DÉS DE SAUMON MARINÉS AU SIROP DE RIZ.....	147
VELOUTÉ DE MELON.....	148
SIROP DE BLÉ.....	149
CAKE AMANDES/NOISETTES AU SIROP DE BLÉ.....	149
ROCHERS À LA NOIX DE COCO ET AU SIROP DE BLÉ.....	150

Le rapadura (sucre de canne)	151
BISCUITS AU SÉSAME	151
MOUSSE AU CHOCOLAT	153
L'inuline	154

Chapitre 4

Les soins de beauté avec la stévia et les autres sucres naturels

La stévia	155
DENTIFRICE « MAISON » À LA STÉVIA	156
MASQUE AU MIEL DE THYM ET À LA STÉVIA	156
MASQUE ANTIRIDES À LA STÉVIA	157
MASQUE PURIFIANT À L'ARGILE VERTE ET À LA STÉVIA	158
MASQUE CAPILLAIRE ANTIPELLICULAIRE À L'ARGILE ET À LA STÉVIA	158

Le miel	159
TONIQUE POUR PEAUX MIXTES ET GRASSES	160
MASQUE VISAGE ASTRINGENT AU MIEL ET À LA POMME	160
MASQUE ASSOUPPLISSANT À L'HUILE D'OLIVE ET AU MIEL	161
MASQUE NUTRITIF À LA FRAISE ET AU MIEL	162
MASQUE APAISANT AU YAOURT ET AU MIEL	162
MASQUE CAPILLAIRE AU MIEL ET À L'HUILE D'OLIVE	163
MASQUE CAPILLAIRE AU MIEL ET À L'ALOE VERA	163

L'inuline	164
BAUME CORPOREL À L'INULINE	164
MASQUE HYDRATANT À L'INULINE	165

Le fructose	166
GOMMAGE VISAGE AU FRUCTOSE ET À L'HUILE D'ARGAN	166
GOMMAGE POUR LE CORPS AU FRUCTOSE ET À LA POUDRE D'AMANDES	167

Le xylitol	167
DENTIFRICE À L'HUILE DE NOIX DE COCO ET AU XYLITOL.....	168
Index	169
Bibliographie	173
Livres.....	173
Sites d'informations	173
Publications.....	174



N° éditeur: 4505