

Aumônières fruitées

Pour 8 crêpes :

- 125 g de farine
- 20 g de sucre semoule
- 20 g de beurre demi-sel fondu
- 1 gros œuf
- 15 cl de lait entier
- 10 cl d'eau
- Beurre pour la cuisson
- 200 g de fromage blanc fouetté
- 8 morceaux de gingembre confit
- 4 pêches ou poires
- 4 bonbons en forme de fil

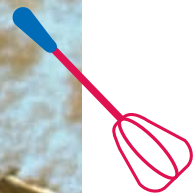
Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Faire un puits, y casser l'œuf, ajouter le beurre fondu et mélanger.



Délayer progressivement avec le mélange lait-eau jusqu'à obtenir une pâte fluide. Laisser reposer la pâte 1 heure puis faire cuire les crêpes dans une noisette de beurre.

Peler les pêches ou les poires, les couper en petits morceaux ainsi que le gingembre confit et les incorporer au fromage blanc.

Au centre de chaque crêpe, déposer une bonne cuillerée à soupe de ce mélange. Refermer en ficelant délicatement pour obtenir une aumônière. Conserver les aumônières, sous film, au réfrigérateur avant de les déguster.



Carrot cake

Pour 6 personnes :

- 300 g de farine
- 100 g de sucre vergeoise blonde
- 200 g de cassonade
- 4 œufs
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile
- 375 g de carottes
- 2 c. à café de cannelle moulue
- 2 c. à café de gingembre moulu
- 1 pincée de sel
- Beurre

Préchauffer le four à 180°C.

Peler et râper les carottes.

Mélanger tous les ingrédients secs puis ajouter l'huile et les carottes.

Incorporer les œufs un à un.

Beurrer un moule à cake, y verser la pâte et faire cuire 40 minutes environ. Laisser refroidir avant de démouler.



Retrouvez plus de recettes sur www.lesucre.com



Finie l'amertume des endives braisées !

Faites les cuire dans de l'huile en ajoutant du jus de citron et une cuillère à soupe de sucre en poudre.

Quelle teneur en sucres dans mes aliments ?

Lorsque vous regardez les teneurs en sucres et en calories des aliments, prenez aussi en compte les portions consommées.



Boissons sucrées : 8 à 12% de sucres

1 verre (20 cl) de limonade contient 17 g de sucre (saccharose) et apporte 68 kcal.



Yaourts : 5 à 15% de sucres

1 yaourt aux fruits (125 g) contient 18 g de sucres (lactose, saccharose, glucose et fructose) et apporte 100 kcal.



Biscuits : 20 à 30% de sucres

Une portion de 3 sablés (21 g) contient 5 g de sucres (saccharose, glucose) et apporte 95 kcal.



LE SUCRE

www.lesucre.com

La meilleure source d'information sur le sucre et les produits sucrés

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ;
- Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété ;
- Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alter-

nance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;

- Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.) ;
- Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc.) ;
- Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.
- Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).
- Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

le Sucre, les Sucres

Quelle place dans l'alimentation ?



12/2013 - Conception Graphique IDS Santé - Crédit photo : Cedus - iStockphoto

TESTEZ VOS CONNAISSANCES
SUR LE SUCRE

Téléchargez gratuitement un lecteur
sur votre Smartphone et flashez ce QR code



le Sucre, les Sucres

Le sucre (sans s) désigne exclusivement le saccharose, extrait de canne ou de betterave à sucre. Les sucres (avec un s) évoquent tous les glucides simples qui donne un goût sucré aux aliments : glucose, fructose (dans les fruits), lactose (dans les produits laitiers) et bien sûr saccharose.

Les sucres dans notre alimentation

Les sucres dans notre alimentation sont, d'une part, les sucres naturellement présents dans les fruits, les jus, le lait et, d'autre part, les sucres ajoutés soit à domicile soit par l'artisan ou l'industriel pour la confection de confitures, chocolat, biscuits et pâtisseries, etc.

En plus d'apporter sa saveur, le sucre remplit de multiples fonctions : il conserve, colore, texture, etc.

Quelles sont les variétés de sucre ?

En cuisine, on distingue le sucre glace pour les gaufres, cristallisé, ou en poudre pour les gâteaux, en morceaux pour les boissons chaudes, candi pour les liqueurs, cassonade (sucre roux de canne) pour la crème brûlée, vergeoise (sucre roux de betterave) pour les spéculoos et sucre pour confitures (additionné de gélifiant).

Le sucre roux est-il meilleur pour la santé ?

Avec la canne, on obtient directement du sucre roux appelé cassonade. Il peut être raffiné en sucre blanc de canne. La betterave donne naturellement du sucre blanc ; en recuisant le jus sucré, on obtient un sucre roux appelé vergeoise.

En France, 92 % du sucre vendu est du sucre blanc de betterave. Seul le sucre blanc de canne (4 % des ventes) est du sucre raffiné.

Les sucres blancs renferment plus de 99 % de saccharose contre 85 à 99 % pour les sucres roux (le reste est composé de colorants type caramel et de minéraux). Les quantités de minéraux sont faibles donc le choix d'un sucre roux est affaire de goût, pas de nutrition !

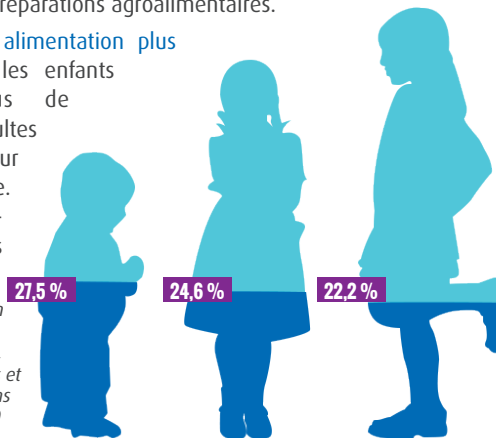
Consommons-nous plus de sucre qu'avant ?



Les Français consomment en moyenne 25 kg de sucre par an et par habitant. On n'en consomme pas plus aujourd'hui que par le passé : les quantités vendues sont stables depuis 40 ans. Seule la répartition a changé : moins utilisé à domicile, il est aujourd'hui majoritairement consommé via les préparations agroalimentaires.

En raison de leur alimentation plus « lacto-sucrée », les enfants consomment plus de sucres que les adultes en proportion de leur énergie quotidienne. Cette consommation diminue après l'adolescence.

Les sucres contribuent en moyenne à 27,5 % des calories chez les 3-6 ans, 24,6 % chez les 7-10 ans et 22,2 % chez les 11-14 ans source Crédoc CCAF 2010



Qu'est-ce que l'index glycémique ?

Aujourd'hui, on ne parle plus de « sucres lents » / « sucres rapides ». L'évolution de la glycémie dépend de l'aliment et du repas dans son ensemble car les fibres et les matières grasses ralentissent l'absorption des glucides.

L'index glycémique est un indicateur pour quantifier l'effet d'un glucide sur la glycémie. Par définition, l'index glycémique du glucose est de 100 (par comparaison, celui du sucre est de 65).

Kcal

Combien de calories dans un morceau de sucre ?

Le sucre en morceaux le plus courant est le "calibre 4" qui pèse environ 6 grammes et apporte 24 kcal. En effet 1 g de glucides apporte 4 kcal. Par comparaison, 1 g de protéines apporte 4 kcal, 1 g d'alcool 7 kcal et 1 g de lipides 9 kcal.

Le sucre fait-il grossir ?



Aucun aliment ni aucun nutriment n'est à lui seul responsable d'une prise de poids. En revanche, toutes les calories consommées en excès et de façon durable entraînent un gain de poids s'il y a un déséquilibre prolongé entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques.

Lorsqu'ils sont consommés en quantité raisonnable, le sucre et les produits sucrés, y compris les boissons, ont leur place au sein d'une alimentation variée, équilibrée et source de plaisir.

Les allégés, qu'est-ce que ça veut dire ?

Comprendre les étiquettes

- "allégés en sucres" : contient au minimum 30 % de sucres en moins que le produit standard.
- "sans sucres" : < 0,5 g de sucres / 100 g ou 100 ml

Compte tenu des propriétés du sucre (agent de texture, de conservation, de saveur, etc), le sucre est souvent remplacé par d'autres ingrédients ou additifs. Seules les boissons light présentent un réel déficit calorique par rapport aux boissons standard. Pour les produits solides, la réduction en sucres ne se traduit pas toujours par un allègement en calories.

Attention aux quantités

35 % des adultes Français interrogés* consomment un produit allégé en sucres au moins une fois par semaine mais ces personnes consomment entre 30 et 50 % de plus en quantité de ces produits !

*Etude Crédoc 2009

