

clips sur les sucres

POUR DES RENSEIGNEMENTS À JOUR SUR LES SUCRES ET LA SAINE ALIMENTATION

Des sucres pour tous les goûts

Cristaux étincelants, fine poudre blanche, sucre roux humide ou épais sirop : les sucres prennent de multiples formes aux saveurs et usages distincts.

L'extraction et la purification des sucres contenus dans différentes plantes (canne à sucre, betterave sucrière, érable à sucre, etc.) permettent de produire une foule de sucres différents. Le degré de purification de ces sucres affectera souvent leur apparence et leur saveur. Par exemple, le sucre brut résulte de la première cristallisation du saccharose contenu dans le jus de la canne ou de la betterave. Constitué de cristaux dorés, ce sucre doit être purifié davantage afin de respecter les normes gouvernementales en matière d'hygiène.

Le **sucre granulé**, qui est le sucre le plus courant, est obtenu du sucre brut de canne ou du sucre de la betterave sucrière. Étant composé de saccharose pur à plus de 99,8 %, sa saveur sucrée se révèle très nette, ce qui fait de lui un excellent point de comparaison pour évaluer la saveur des autres sucres et édulcorants.



Cristaux de saccharose de toutes pointures

Les manufacturiers de sucres proposent des sucres granulés de tailles variées. En voici quelques exemples :

- le **sucre régulier de table** – cristaux fins tout usage, le sucre le plus couramment utilisé;
- le **sucre extra fin, ultra fin, verifine, spécial fin, super fin** et le **sucre à fruit** – cristaux très fins, qui se mêlent bien aux autres ingrédients dans les préparations commerciales en poudre et sont faciles à dissoudre dans les boissons froides;
- le **sucre à glacer** – moulu très finement et contenant un soupçon d'amidon pour prévenir la formation de grumeaux, excellent pour les glaçages et fondants;
- le **sucre à gros grains** – gros cristaux, parfaits pour les bonbons;
- le **sucre décoratif, perlé** ou **sablonneux** – cristaux brillants de taille moyenne, servant à décorer les pâtisseries.

Les **cassonades**, dorées ou foncées, sont composées de cristaux de saccharose raffinés recouverts d'une fine couche de sirop (mélasse), choisi en fonction de la saveur et de la couleur recherchées. Il existe aussi d'autres sucres bruns : le **sucre demerara**, une cassonade blonde à gros cristaux, et le **sucre muscovado**, souvent plus foncé et plus parfumé que le sucre demerara. Ces deux sucres purs sont enrobés d'une couche plus épaisse de mélasse.

Le **sucre turbiné** (ou sucre dit « brut », « au naturel » ou « de plantation ») est un sucre purifié de spécialité avec une épaisse couche de mélasse qui recouvre ses cristaux lui donnant une teinte blonde et une légère saveur de caramel.

Mélasse et sirops

Les sucres peuvent aussi être vendus sous différentes formes liquides. La mélasse habituellement vendue à l'épicerie, ou **mélasse de fan-taisie**, est plus pâle et de saveur plus douce que la **mélasse noire**, laquelle est surtout utilisée dans la nourriture pour les animaux. Les **sirops de table**, aux couleurs et saveurs variées, sont en fait du saccharose dissous dans de l'eau et additionné d'essences et de colorants. Le **saccharose liquide** (ou sucre liquide) est un sucre granulé dissous dans l'eau, qui est utilisé par l'industrie alimentaire pour les boissons, confitures, bonbons, crèmes glacées et confiseries fondantes cuites (p. ex. le fudge). Le **sucre inversé liquide**, très utile à l'industrie des boissons gazeuses, contient un mélange de saccharose pur et de saccharose scindé en ses deux composantes : le glucose et le fructose.

Un bouquet de sucres

La sève sucrée des érables, une fois bouillie et concentrée, nous donne le **sirop d'érable**. Pour obtenir le **sucre d'érable**, qui est surtout composé de saccharose, on fait cristalliser le sirop, de la même façon que l'on fait cristalliser le sirop de canne ou de betterave pour obtenir le sucre granulé blanc. Le **sirop de maïs** résulte de la conversion de l'amidon du maïs en un mélange de sucres non cristallisés. Quant au **miel**, il est produit (et non récolté) par les abeilles, qui digèrent le nectar de fleurs riche en saccharose à l'aide d'une glande à la base de leur langue. Le miel renferme principalement du fructose et du glucose. La fleur d'origine influencera bien sûr la couleur, la saveur et la consistance de ce miel.

CAPSULE CONSOMMATION

Petit guide de conservation des sucres

Les sucres en cristaux ont une excellente durée de vie. Dans leur emballage original non ouvert, ils se garderont plusieurs années dans un endroit sec et frais. Le **sucre granulé**, lorsque exposé à l'humidité, tend à durcir lorsqu'il sèche par la suite. Mais il est très facile de lui redonner sa fine texture cristalline, simplement en le remuant ou en le tamisant. Le **sucre à glacer** renferme une petite quantité d'amidon pour empêcher les minuscules cristaux de former des grumeaux. Si malgré tout il se tassait dans son contenant, vous n'auriez qu'à le remuer ou le tamiser lui aussi. Les cristaux de **cassonade**, par contre, sont

recouverts d'une mince couche de sirop de mélasse. Lorsque ce sirop s'évapore un peu à l'air libre ou devient plus épais au froid, il a tendance à « cimenter » les cristaux ensemble, à notre grand désarroi!

Mettez tout simplement un morceau de pain ou de pomme dans le pot de cassonade pour quelques heures et celle-ci retrouvera toute sa souplesse! Si vous comptez l'utiliser immédiatement, 20 secondes aux micro-ondes feront aussi des merveilles.

À cause de leur haute teneur en eau, les sucres liquides nécessitent plus de soins que les sucres en cristaux. Le miel, s'il est pasteurisé, peut être laissé jusqu'à 18 mois à température fraîche dans son contenant d'origine non entamé. Même chose pour les sirops d'érable, de table ou de maïs, sirops de fruits ou de céréales, confitures et gelées mais ce, durant un an seulement. Une fois entamés, tous les sucres liquides doivent être réfrigérés dans des pots hermétiques. Lorsque les sirops commencent à se cristalliser, ajoutez-leur une petite quantité d'eau et remuez énergiquement pour leur redonner leur fluidité. Les chauffer pourra aussi faire fondre les cristaux mais vous devrez utiliser les sirops immédiatement.

COUP D'OEIL SUR LA NUTRITION

La valeur nutritive des sucres

Tous les sucres contiennent des composés aromatiques, des pigments naturels de teintes variées et des traces de vitamines et de minéraux. Leur valeur nutritive est à toutes fins pratiques semblable, nous procurant surtout de l'énergie provenant des glucides (voir le tableau).

Valeur nutritive de 5 ml/1 c. à thé de différents sucres*

Type de sucre	Énergie	Glucides	Protéines	Matières grasses	Vitamines	Minéraux
Sucre granulé	16 Cal	4,2 g	0 g	0 g	trace	trace
Cassonade	18 Cal	4,5 g	0 g	0 g	trace	trace
Sucre à glacer	10 Cal	2,5 g	0 g	0 g	trace	trace
Mélasse de fantaisie	21 Cal	5,3 g	0 g	0 g	trace	trace
Mélasse noire	16 Cal	4,2 g	0 g	0 g	trace	source de fer, calcium et magnésium
Sirop d'érable	18 Cal	4,6 g	0 g	0 g	trace	trace
Sirop de maïs, élevé en fructose	18 Cal	5,0 g	0 g	0 g	trace	trace
Miel	22 Cal	5,9 g	0 g	0 g	trace	trace

*Valeurs tirées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007

C'EST DANS MA NATURE

Un goût de soleil

Lorsque les pluies sont suffisantes et que le sol est fertile, chaque journée ensoleillée contribue à une récolte plus généreuse. Ce soleil bénéfique peut même se goûter dans les légumes! En effet, le maïs en épi et les petits pois, par exemple, goûtent plus sucré lorsque la température a été clémente. Tous les légumes et les fruits contiennent des sucres naturels résultant de la photosynthèse, principalement sous forme de saccharose et de fructose. Pour profiter de cette saveur sucrée, on doit récolter les légumes dès qu'ils ont terminé leur croissance. Si les légumes sont laissés sur le plant plus longtemps, leurs membranes se durcissent et les sucres naturels qu'ils renferment se transforment en amidons. Pas étonnant que les connaisseurs apprécient tellement les jeunes légumes gorgés de soleil! D'ailleurs, pour recréer cette saveur de « jeunesse » dans les légumes, nombreux sont les chefs cuisiniers astucieux qui ajoutent un soupçon de sucre à l'eau de cuisson.



Ce feuillet d'information, préparé en collaboration avec des diététistes professionnels et des chercheurs en nutrition, est une publication de l'Institut canadien du sucre. Si vous avez des questions sur le sucre ou sur la nutrition et la santé, n'hésitez pas à communiquer avec nous :

Institut canadien du sucre
10, rue Bay, bureau 620
Toronto Ontario M5J 2R8
Tél. : (416) 368-8091
Télec. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
www.sugar.ca

MINI-QUIZ

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Le goût sucré étant inné chez tous les êtres humains, il est donc international! Voilà pourquoi beaucoup de plats de tous les coins du monde comportent une petite touche sucrée. Sauriez-vous associer ces spécialités à leur pays d'origine?



1. Poulet cantonais (beignets de poulet dans une sauce sucrée)
2. Potage à la patate et au chili (potage piquant de patates sucrées)
3. *Gravlax* (saumon cru mariné dans un mélange salé-sucré)
4. Veau à *la normande* (escalopes servies avec une sauce à la crème et des pommes tranchées caramélisées)
5. *Bobotie* (casserole sucrée de poisson et fruits)
6. Fèves au lard (haricots cuits au four avec de la cassonade ou de la mélasse)
7. Verdures aux *amaretti* (salade chaude de bettes à carde garnie de brisures de biscuits aux amandes)
8. *Apfelsuppe* (potage sucré aux pommes et à la crème)
9. *Pastilla* (tarte sucrée de fine pâte feuilletée à la viande et aux amandes)
10. Agneau du *Cachemire* (cari d'agneau sucré aux fruits)

- a) France b) Italie c) Maroc d) Canada
e) Scandinavie f) Inde g) Chine
h) Afrique du Sud i) Brésil j) Autriche

Vérifiez vos réponses à l'aide de l'encadré ci-contre.

1-g, 2-f, 3-e, 4-a, 5-h, 6-d, 7-b, 8-j, 9-c, 10-f.
Réponses au mini-quiz :