

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

Claire Pinson 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 Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

Code éditeur: 655420 • ISBN : 978-2-212-55420-5

www.editions-eyrolles.com

Stévia

et autres sucres naturels

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 : 978-2-212-55 420-5

**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