

Les sucres

Pour réaliser de délicieux desserts à IG bas, il vous faut partir à la découverte de nouveaux ingrédients. Il existe, comme nous venons de le voir, de nombreuses alternatives au sucre blanc ou roux dont l'IG est assez élevé.

Si certains sucres naturels à IG bas présentent de nombreux intérêts, il n'existe toutefois pas de remplaçant « miracle » et universel pour consommer du sucre à l'excès : tout est question d'équilibre, de bon sens et de variété. Gardez toujours en tête ces deux règles d'or :

- Habituez progressivement vos papilles à très peu sucrer.
- Variez les différents sucrants naturels à IG bas.

PRODUIT SUCRANT	IG ^o	REMARQUES GÉNÉRALES	POINTS POSITIFS	POINTS NÉGATIFS
Sucre de canne blond, roux ou complet	70	<ul style="list-style-type: none"> • Contrairement aux idées reçues, les sucres complets n'ont pas un IG plus faible que le sucre blanc. • Ils confèrent aux desserts une saveur un peu « réglissée ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Les sucres les plus complets de type rapadura, panela ou muscovado sont intéressants d'un point de vue nutritionnel grâce à leur richesse en minéraux. • Ces sucres sont peu onéreux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus ils sont complets, plus ils teintent les préparations. • Leur IG est assez élevé (mais peut être compensé par d'autres ingrédients dans la recette).
Sucre de coco	50	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir sucrant équivalent au sucre de canne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permet d'obtenir des textures croquantes (biscuits, pâtes à tarte) comme lorsqu'on utilise du sucre de canne en poudre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assez riche en fructose, à consommer sans excès. • Plus onéreux que le sucre de canne.
Miel d'acacia	30-50	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir sucrant équivalent à celui du sirop d'agave. • Peut être remplacé par le sirop d'agave, mais ne peut se substituer à un sucre « en poudre » sans risque pour la recette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parfum discret. • Apporte du moelleux aux pâtes à gâteaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un peu onéreux. • Assez riche en fructose, à consommer sans excès.
Jus sans sucres ajoutés (de pomme, de poire, de raisin...), concentrés de type sirop, compotes de fruits non sucrées	Jus de... • pomme : 50 • poire : 50 • raisin : 45 Compote de pomme : 35	<ul style="list-style-type: none"> • Peuvent remplacer le sucre dans certaines recettes un peu « expérimentales », mais à manier avec prudence pour éviter les « ratages ». • Saveur un peu acidulée, qui doit être bien gérée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intérêt nutritionnel certain (apports en vitamines et minéraux). 	<ul style="list-style-type: none"> • Richesse en fructose, à consommer sans excès.

^o D'une source à l'autre, les données varient. Ces indices glycémiques sont donc donnés à titre indicatif, principalement pour vous permettre de comparer les différents produits sucrants entre eux.

PRODUIT SUCRANT	IG *	REMARQUES GÉNÉRALES	POINTS POSITIFS	POINTS NÉGATIFS
Sirop d'agave	15-20	<ul style="list-style-type: none"> Extrait de la sève de l'agave bleue (plante grasse d'Amérique du Sud). Pouvoir sucrant équivalent à celui du miel d'acacia, auquel il peut se substituer. 	<ul style="list-style-type: none"> Parfum et texture très agréables en pâtisserie. Permet d'obtenir des gâteaux particulièrement moelleux. Moins onéreux que le miel d'acacia. 	<ul style="list-style-type: none"> Assez riche en fructose, à consommer sans excès.
Sucre de bouleau ou « xylitol »	7	<ul style="list-style-type: none"> Existe en poudre ou en version « impalpable » comme le sucre glace. Peut se substituer dans une recette au sucre de canne et de coco. Présente à froid le même pouvoir sucrant que le sucre de canne. 	<ul style="list-style-type: none"> IG très bas. Couleur blanche (ne teinte pas les préparations) et goût très discret. Pas d'effet cariogène. Ne contient pas de fructose. 	<ul style="list-style-type: none"> Ne caramélise pas. Propriétés laxatives si consommé en excès (pas plus de 20 g par jour). Onéreux. Très toxique pour les chiens !
Sirop de yacon	1-10	<ul style="list-style-type: none"> Issu de la poire de terre. Saveur caramélisée et un peu acidulée. 	<ul style="list-style-type: none"> IG très bas. Nourrit le microbiote (richesse en prébiotiques). 	<ul style="list-style-type: none"> Pouvoir sucrant variable en fonction des marques et des procédés de fabrication, donc difficile à utiliser en pâtisserie. Très onéreux : ce qui limite beaucoup son usage en pâtisserie. Un peu laxatif en raison de sa richesse en inuline.
Stévia	0		<ul style="list-style-type: none"> Ne modifie pas du tout la glycémie. Non cariogène. 	<ul style="list-style-type: none"> Impossible de comparer son pouvoir sucrant avec les autres « sucres » tant sa concentration varie d'une marque à l'autre : pour cette raison, difficile à utiliser en pâtisserie. Arrière-goût un peu particulier, il faut aimer...
Autres édulcorants « semi-naturels » de type érythritol, glycine, isomalt...	0-2	<ul style="list-style-type: none"> Réputés moins douteux pour la santé que l'aspartame, l'acésulfame K et le sucralose, mais pas suffisamment de recul à notre avis : par principe de précaution, ils ne sont pas utilisés dans nos recettes. 		