



# LES SUCRES BIO

## Le sucre complet ou rapadura

Il est fabriqué à partir de canne à sucre pressée et concentré par une cuisson. Le seul additif est une cuillère de chaux (1 cuillère pour 500 L de jus) qui sert à clarifier le jus. Des grumeaux vont se former, il vont être séchés puis rappés.

Ici, une grande partie des éléments nutritifs de la canne à sucre sont conservés, contrairement au sucre blanc qui n'en contient aucun. Ainsi le sucre complet contient calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium et vitamines B1, B2, B3 et B6. Le sucre complet aide à prévenir l'anémie, la constipation, le rachitisme et la carie dentaire.

Le sucre complet a un très bon goût et une odeur très caractéristique. Il peut s'utiliser comme le sucre courant. Les pâtisseries pourront sembler plus « rustiques ».

## Le sucre roux bio

Contrairement au sucre roux industriel qui est du sucre blanc raffiné mélangé à du caramel, le sucre roux bio est en fait un sucre complet débarrassé de sa mélasse. Il est donc beaucoup moins riche en minéraux et vitamines que le sucre complet. Ce sucre est tout à fait adapté pour les pâtisseries.

## La mélasse

Sa saveur forte a ses amateurs. C'est un aliment très riche en minéraux : calcium, chrome, cuivre, fer, magnésium, phosphore, potassium, zinc et vitamine B. C'est un bon reminéralisant.

2 cuillères à café par jour couvrent nos besoins en fer et chrome. Particulièrement conseillé aux femmes enceintes, très bon fortifiant pour les enfants également.

À utiliser en cure ou pour édulcorer yaourts, boissons, etc. Très bons résultats dans les gâteaux à la place d'une partie du sucre. Cela donne une texture très moelleuse de type pain d'épices.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**



# LES SUCRES BIO

## Les sirops de céréales : orge, riz, blé, sirop de maïs

Ces sirops sont obtenus par la fermentation des amidons de ces céréales. Le sirop d'orge est obtenu par fermentation de l'orge germé. Ces produits fatiguent moins le pancréas que les sucres industriels et contiennent des éléments nutritifs, du magnésium et du potassium.

Les sirops de riz et de maïs sont exempts de gluten. Leur goût assez neutre les rend très polyvalents pour sucrer compotes, yaourts ou boissons. Ils peuvent remplacer le sucre dans les pâtisseries ou entremets. Pour les utiliser plus facilement, on peut les faire légèrement tiédir dans un bain marie par exemple.

## Le sirop d'érable

Il faut 40 à 50 L de sève d'érable pour obtenir 1 L de sirop. Autant dire que c'est un produit très concentré. Mais ce sirop contient quand même du calcium, du fer, de la manganèse, du phosphore, du potassium, de la silice et du soufre. C'est un bon sucre pour les enfants.

Le goût du sirop d'érable plaît à tous. Il agrmente yaourts, crêpes, tartines, etc. Attention ! Les sirops d'érable non bio sont généralement des sirop de glucose aromatisés.

## Le sirop d'agave

L'agave est un cactus mexicain. Sa sève est concentrée par évaporation. Son sirop est riche en fructose (sucre très bien assimilé par l'organisme), fer, calcium, potassium et magnésium.

Il a un goût très fin donc mieux vaut l'utiliser dans des préparations qui mettent ses qualités en valeur : yaourts, tartines, crêpes, etc. Évitez de le faire cuire.

## Le poiret

C'est un mélange de jus de poires et de jus de pommes concentrés obtenu par une lente réduction et évaporation. On peut l'utiliser pour sucrer les yaourts ou sur les tartines.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**



# LES SUCRES BIO

## L'amazaké

C'est un produit crémeux obtenu par la fermentation d'un riz japonais. Les enzymes transforment l'amidon en sucre de manière naturelle.

À utiliser dans des yaourts ou sur des tartines comme de la confiture.

## La stevia

C'est une plante amazonienne au pouvoir très sucrant, 300 fois plus que le sucre qui ne modifie que très peu le taux de glucose dans le sang, ce qui est très intéressant pour les diabétiques. Cependant son goût ne plaît pas à tous.

Elle apporte des vitamines C et B, des minéraux (calcium, magnésium, fluor), des fibres, des tanins, flavonoïdes et de la chlorophylle (anti-oxydant).

La stévia supporte bien la cuisson. C'est un produit qui peut remplacer le sucre dans n'importe quelle préparation. Cependant son prix n'en fait pas la meilleure alternative pour remplacer le sucre classique dans les pâtisseries.

## Le miel

C'est l'un des produits les plus naturels puisque la main de l'homme ne lui a fait subir aucune transformation. Sachez que dans le commerce conventionnel, la plupart des miels sont obtenus par la chauffe des rayons (destructions des enzymes et éléments nutritifs du miel) et certains y ajoutent du sirop de glucose. Ne vous étonnez donc pas du prix du miel bio qui est finalement le coût réel de ce produit précieux.

Le miel bio contient donc des enzymes (qui permettent une meilleure digestion et des échanges facilités sur le plan métabolique), des minéraux et oligo éléments, des hormones et des antibiotiques. Néanmoins il est déconseillé au diabétiques car il élève la glycémie.

Pour profiter des qualités uniques du miel mieux vaut éviter de le cuire. Utiliser pour sucrer le lait, les tisanes, sur les tartines, dans les yaourts, sur les crêpes...

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**



# LES SUCRES BIO

## Le fructose

Il est généralement obtenu à partir de l'hydrolisation du saccharose. L'hydrolisation consiste à séparer les molécules de fructose et de glucose puis à purifier les molécules de fructose et à les faire sécher pour obtenir du fructose cristallisé. Cette opération chimique n'en fait donc pas l'un des substituts au sucre blanc des plus naturels...

## Notre avis sur les sucres bio

Nous avons dans nos magasins bio des sucres qui ont tous des qualités différentes, que ce soit sur le plan gustatif ou pour la santé.

Au quotidien, nous vous conseillons pour toute la famille, et notamment les enfants, le sucre complet et un peu de miel.

Pour les moments festifs ou pour faire découvrir de nouvelles saveurs à des amis, le sirop d'agave, le véritable sirop d'érable ou le poiret seront appréciés. Cependant ces produits restent des aliments très concentrés donc à consommer avec parcimonie !!

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**