

## Les alternatives au sucre



### Notre consommation de sucre

Dans les pays industrialisés, la consommation journalière de [sucre](#) est très importante. Elle avoisine les 100g de sucre par jour par habitant, alors qu'elle ne devrait pas dépasser 50g dans le cadre d'une alimentation équilibrée, c'est-à-dire lorsque l'apport calorique journalier recommandé se situe entre 1800 et 2600 calories (variable selon le sexe, le poids, la taille, l'activité, etc...).

A titre d'exemple, les français (qui n'en sont pas un justement en ce domaine), consomment en moyenne 35 kilos de sucre par an, alors que la moyenne mondiale est de 20 kg. La situation est la même au Canada, où une calorie ingérée sur cinq provient du sucre de manière directe ou indirecte (biscuits, boissons, etc...)

#### Sommaire

[Le sucre : besoins et consommation](#)

[Les édulcorants artificiels](#)

[Les édulcorants naturels](#)

[Les sirops](#)

[Les autres sucres](#)

### Nos besoins en sucre

Pour satisfaire ses besoins en énergie, l'organisme a besoin d'un sucre appelé glucose.

Il ne s'agit pas du sucre blanc « classique » qui après son raffinage perd des vitamines et des minéraux essentiels à la santé.

Ce sucre blanc, également appelé saccharose, peut en outre avoir des effets néfastes sur la santé s'il est consommé en excès, et provoquer à terme de l'hyperglycémie ou du [diabète de type 2](#).

Pour que l'organisme fonctionne correctement, la glycémie (= taux de glucose) doit varier entre 0,80 et 1,10 grammes par litre de sang à jeun, et entre 1 et 1,40 grammes dans les 2 heures qui suivent un repas.

Pour tous ceux qui souhaitent ou qui doivent contrôler leur consommation de sucre, il est important de savoir qu'on trouve différentes alternatives au sucre blanc avec des index glycémiques variables, c'est-à-dire influant plus ou moins sur la glycémie.

#### L'avis de notre spécialiste

On entend souvent dire que le sucre s'apparente à une drogue. Notre consommation quotidienne est telle qu'il en devient difficile de se passer de sucre. Tout le monde sait bien qu'il est parfois compliqué de résister à la tentation de se ruer au fond d'une boîte de biscuits ou d'un pot de crème glacée.

Des scientifiques de l'Université de Californie ont affirmé dernièrement dans la prestigieuse revue *Nature*, que le sucre aurait des caractéristiques néfastes, communes à celles des substances très contrôlées et dangereuses comme l'alcool ou le tabac.

*Hélène Baribeau*

1

2

3

4

5

### Pour aller + loin

> [Le petit glossaire des sucres](#)

> [Les édulcorants artificiels sont-ils sécuritaires ?](#)

> [La stévia est-elle une menace pour l'aspartame ?](#)

> [Qu'est-ce-que l'Index Glycémique ?](#)

## Les alternatives au sucre



### Les édulcorants artificiels

Les **édulcorants** de synthèse sont accusés d'être néfastes pour la santé. Issus de modifications chimiques, ils sont cependant rigoureusement contrôlés.

Aujourd'hui, les différentes études sur le sujet se contredisent. Aucune ne permet d'affirmer un réel danger pour la santé à condition de ne pas dépasser les DJA (doses journalières acceptables), notion toutefois assez floue et variable d'un pays à l'autre.

#### o L'aspartame

Le goût sucré de l'aspartame provient de l'association de 2 acides aminés. Son pouvoir sucrant est 180 fois supérieur à celui du sucre, bien qu'il ne contienne que 4 kcal par gramme.

Présenté sous forme de poudre ou de sucrettes, l'aspartame peut être substitué au sucre classique dans les préparations froides de préférence, car à haute température (100-110°C), l'aspartame perd son pouvoir sucrant.

*10g d'aspartame = 100g de sucre*

Certains professionnels de santé accusent l'aspartame d'être potentiellement toxique et cancérigène mais aucune étude n'a réellement permis de le compromettre si sa consommation ne dépasse pas les 40 mg par kilogramme et par jour (soit 18 canettes de soda allégé en sucre pour une personne de 60kg).

#### o La saccharine

Elle conserve son pouvoir sucrant à la cuisson, et peut donc être intégrée dans de nombreux plats. Le pouvoir sucrant de la saccharine est de 300 à 500 fois plus important que celui du saccharose.

Actuellement, on ne peut trouver de la saccharine qu'en pharmacie. Sa consommation ne doit pas dépasser 5 mg par kilo de poids corporel par jour.

#### o Le cyclamate

Au même titre que la saccharine, le cyclamate ne peut être utilisé que comme additif alimentaire. Il porte donc la mention « édulcorant de table » car aucun produit « transformé » trouvé dans le commerce ne peut en contenir. Également réglementée, sa consommation ne doit pas être supérieure à 11 mg par kilo de poids corporel par jour.

Sommaire

[Le sucre : besoins et consommation](#)

[Les édulcorants artificiels](#)

[Les édulcorants naturels](#)

[Les sirops](#)

[Les autres sucres](#)

1

2

3

4

5

### Pour aller + loin

> [Le petit glossaire des sucres](#)

> [Les édulcorants artificiels sont-ils sécuritaires ?](#)

> [La stévia est-elle une menace pour l'aspartame ?](#)

> [Qu'est-ce-que l'Index Glycémique ?](#)

## Les alternatives au sucre



### Les édulcorants naturels

#### o La stévia

Autorisée en Europe depuis 2011 en tant qu'additif alimentaire, la stévia est commercialisée sous forme de poudre ou sous forme liquide.

Cet édulcorant vient d'une plante, *la Stevia Ribaudiana*. Il n'apporte aucun sucre ni calorie, bien que son pouvoir sucrant soit de 100 à 300 fois supérieur à celui du sucre blanc.

*2g de stévia = 100g de sucre*

Tout comme l'aspartame, la stévia peut remplacer le sucre à la fois dans les recettes froides et chaudes. Elle est contrairement à l'aspartame, extrêmement stable à la chaleur pour toutes les formes de cuissons habituelles ou au four (180°C).

#### o Le xylitol ou sucre de bouleau

Extrait de l'écorce de bouleau, il a l'avantage d'avoir le même goût et le même pouvoir sucrant que le sucre blanc avec un index glycémique beaucoup plus faible.

Le xylitol peut être utilisé dans n'importe quelle préparation mais il faut savoir qu'à la cuisson, son goût sucré augmente.

*100g de xylitol = 100g de sucre*

Les quantités du xylitol correspondent à celles du sucre car il possède exactement le même pouvoir sucrant.

Consummé en trop grandes quantités, le xylitol pourrait avoir des effets diarrhéiques. Il est conseillé de ne pas dépasser 50g par prise.

Sommaire

[Le sucre : besoins et consommation](#)

[Les édulcorants artificiels](#)

[Les édulcorants naturels](#)

[Les sirops](#)

[Les autres sucres](#)

1

2

3

4

5

### Pour aller + loin

> [Le petit glossaire des sucres](#)

> [Les édulcorants artificiels sont-ils sécuritaires ?](#)

> [La stévia est-elle une menace pour l'aspartame ?](#)

> [Qu'est-ce que l'Index Glycémique ?](#)

## Les alternatives au sucre



### Les sirops

#### o Le sirop d'agave

Extrait d'une plante, l'*Agava tequilana*, le sirop d'agave possède un goût neutre idéal pour la cuisine.

Son pouvoir sucrant est plus important que celui du sucre blanc, et son index glycémique (15), beaucoup plus faible que celui du miel, ce qui permet d'éviter les pics d'insuline. Il se compose essentiellement de fructose, un sucre que l'on trouve également dans les fruits.

50g de sirop d'agave = 150g de sucre

#### o Le sirop d'érable

Ce sirop provient de la sève de l'érable portée à ébullition. Avec un pouvoir sucrant 1,4 fois plus élevé que celui du sucre blanc, il est riche en vitamine B, en protéines et en minéraux comme le zinc, le calcium, le potassium ou le manganèse. Son index glycémique est plus faible (65) que celui du sucre (70).

#### o Le sirop de riz

Le sirop de riz provient de la fermentation de riz brun. Il se comporte dans l'organisme comme un sucre lent, évitant ainsi de provoquer des pics d'insuline. Son pouvoir sucrant est un peu moins fort que celui du sucre blanc et son goût un peu plus prononcé que le sirop d'agave. Riche en vitamines et minéraux, il a cependant tendance à se liquéfier à la cuisson, rendant son utilisation en pâtisserie plus difficile.

#### o La mélasse

Produite à partir du sucre de canne, la mélasse possède de nombreuses propriétés. Ce sirop brun foncé est en effet très riche en sels minéraux (2 cuillères à soupe de mélasse couvrent les besoins quotidiens en fer), ainsi qu'en vitamine B (B2 et B6). Son index glycémique est le même que celui du sucre (70).

#### o Le sirop de Yacon

Peu connu, le sirop de Yacon, dont l'aspect rappelle celui du caramel, est extrait d'un tubercule péruvien. Il est composé de fructo-oligosaccharide, un sucre qui ne pénètre pas l'organisme et qui, n'étant pas assimilé, ne provoque pas de pics d'insuline. Le sirop de Yacon est également riche en potassium et en antioxydants.

25g de sirop de Yacon = 150g de sucre

Sommaire

[Le sucre : besoins et consommation](#)

[Les édulcorants artificiels](#)

[Les édulcorants naturels](#)

[Les sirops](#)

[Les autres sucres](#)

1

2

3

4

5

### Pour aller + loin

> [Le petit glossaire des sucres](#)

> [Les édulcorants artificiels sont-ils sécuritaires ?](#)

> [La stévia est-elle une menace pour l'aspartame ?](#)

## Les alternatives au sucre



### Les autres sucres

#### o Le miel

Bien que le miel ait le même index glycémique que le sucre, il est moins calorique que ce dernier (64 kcals contre 84 kcals pour 20g). Il possède, en plus, de nombreux antioxydants, vitamines et minéraux.

Le miel pourra donc remplacer le sucre dans de nombreuses recettes : pâtisseries, boissons chaudes ou même dans les viandes, pour un rendu sucré/salé.

*50g de miel = 100g de sucre*

#### o Le sucre de coco

Provenant de la sève de la fleur de cocotier, le sucre de coco ressemble au sucre roux, et peut donc être utilisé de la même manière. Il a comme avantage de posséder un index glycémique très bas : environ 24,5.

#### o Le kitul

Le kitul est extrait de la sève des tiges des fleurs du Caryota Urens, palmier de Ceylan. Il est riche en minéraux comme le calcium et le fer et également en vitamines B1, B12 et C.

#### o Le rapadura

Le rapadura est issu de la canne à sucre. Cependant, il n'est pas raffiné et possède donc encore tous ses minéraux et ses oligo-éléments. Consommé en trop grandes quantités, il peut causer les mêmes troubles diarrhéiques que le saccharose.

#### o Le demerara

Le demerara, qui provient de Guyane, est également extrait du sucre de canne. Il se présente sous forme de cristaux blonds enrobés de mélasse. Plus parfumé que la cassonade, il est également plus riche en fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium et vitamine B et E.

Sommaire

[Le sucre : besoins et consommation](#)

[Les édulcorants artificiels](#)

[Les édulcorants naturels](#)

[Les sirops](#)

[Les autres sucres](#)

1

2

3

4

5

### Pour aller + loin

> [Le petit glossaire des sucres](#)

> [Les édulcorants artificiels sont-ils sécuritaires ?](#)

> [La stévia est-elle une menace pour l'aspartame ?](#)

> [Qu'est-ce-que l'Index Glycémique ?](#)

# Index glycémique et charge glycémique

## Mesure de la quantité de glucides d'un aliment



L'index glycémique

Les variations de l'index glycémique

La charge glycémique

Choisir ses aliments selon l'index glycémique et la charge glycémique

## L'index glycémique

La **glycémie** est la mesure du taux de sucre (glucose) dans le sang. L'**index glycémique** permet de classer les aliments en fonction de l'élévation de la glycémie qu'ils produisent quand on les consomme. Plus leur index est élevé, plus les aliments entraînent une hausse rapide du **taux de sucre**. Cela provoque aussitôt une forte sécrétion d'**insuline**, dont rôle est de faire baisser le taux de sucre. Ainsi, un aliment à index glycémique élevé provoque rapidement une baisse du taux de sucre à la suite de l'action de l'insuline. Cette baisse de sucre fait alors augmenter la faim. Les aliments à index glycémique haut sont donc plus susceptibles de faire engraisser parce qu'ils ouvrent l'appétit.

Sont classés hyperglycémisants (index de plus de 50), par exemple, le riz à cuisson rapide (85), le pain blanc (70) et les bananes (60). Parmi les aliments à faible index glycémique, on retrouve les flocons d'avoine (40), les figes sèches (35) et les haricots verts (30). Évidemment, on n'a pas à se soucier de l'index glycémique pour tous les aliments qui ne contiennent pas de **glucides**, comme les viandes et les poissons.

## Les variations de l'index glycémique

L'**index glycémique** d'un même aliment peut varier selon plusieurs facteurs. Prenons l'exemple d'une céréale, disons le blé. Plus le grain de blé est moulu finement, plus son index glycémique augmente. C'est pourquoi le **pain** de blé, fait d'une fine farine, fait plus augmenter le taux de sucre sanguin (et le stockage des graisses) que les **pâtes**, faites de semoule, un grain moulu plus grossièrement. De même, la **farine** raffinée possède un index glycémique plus élevé que la farine entière. Enfin, un traitement industriel comme la précuisson élève aussi l'index glycémique d'une céréale. Mentionnons également que diverses variétés d'un même aliment peuvent posséder des index glycémiques différents.

## La charge glycémique

Concept relativement nouveau en nutrition, la **charge glycémique** complète bien l'index glycémique. Tandis que l'index glycémique ne donne que la mesure de la **qualité** des **glucides**, la charge glycémique considère également la **quantité** réelle de ces glucides dans **une portion** normale. Elle tient aussi compte de l'effet « antiglycémiant » des fibres alimentaires des aliments. Ainsi, même si le melon d'eau a un **index glycémique** très élevé (72), sa **charge glycémique** pour une portion normale de 150 g n'est que de 5. En contrepartie, la charge glycémique d'un aliment raffiné, comme le riz blanc, peut dépasser 25 pour une portion de 150 g. Une seule portion de riz blanc apporte donc la même charge glycémique que 5 portions de melon d'eau.

La **charge glycémique** de chaque aliment est indiquée dans les fiches de notre [Encyclopédie des aliments](#).

- **Nulle** : aucune charge glycémique
- **Faible** : charge glycémique de 10 ou moins
- **Modérée** : charge glycémique de 11 à 19
- **Forte** : charge glycémique de 20 et plus

## Choisir ses aliments selon l'index glycémique et la charge glycémique

Il est bien évident que les aliments à **index glycémique** ou à **charge glycémique** élevés sont susceptibles de déséquilibrer la glycémie. À long terme, leur forte consommation est associée à une augmentation du risque de **diabète de type 2** et de **maladies cardiovasculaires**. Par ailleurs, les aliments à index glycémique faible rassasient généralement mieux, ce qui permet d'éviter d'avoir toujours faim ou de trop manger.

Chez les sportifs, on observe une efficacité énergétique **plus durable** lorsque l'effort physique suit la consommation d'aliments à index glycémique bas (comme les légumineuses), plutôt qu'élevé (comme les pommes de terre). À l'inverse, ce sont les aliments à index glycémique élevé qui facilitent la **récupération rapide** après l'effort.

S'il est intéressant de se fier sur l'index et la charge glycémiques d'un aliment, il ne faut pas oublier qu'au cours d'un repas, on ingère en même temps plusieurs aliments dont les index diffèrent. Il faut aussi savoir que les fibres alimentaires (et les protéines et les lipides, mais dans une moindre mesure) diminuent l'index glycémique.

**Rédaction** : PasseportSanté.net

**Révision scientifique** : Hélène Baribeau, M.Sc., Dt.P., nutritionniste

**Texte mis à jour** : septembre 2010

#### Source

Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values, *Am J Clin Nutr.* 2002 Jul;76(1):5-56. [www.ajcn.org](http://www.ajcn.org)

#### Documents de référence

- Lexique des plantes médicinales
- Comment lire une étiquette
- Nos références en phytothérapie

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2013 Oxygem

## Petit glossaire des sucres



Le sucre et ses proches

...et les cousins

Références

Le sucre blanc ordinaire est constitué de **saccharose** (ou **sucrose**) pur. Il est généralement extrait de la **tige de la canne à sucre** ou de la **racine de la betterave**. Puisqu'il s'agit d'une molécule chimiquement pure, le saccharose a la même saveur et les mêmes caractéristiques physiques, qu'il provienne de l'une ou l'autre de ces deux plantes.

Tous les végétaux, fruits, légumes ou grains, de même que lait et le yogourt, renferment des sucres divers dans des concentrations variables. Ainsi, le **fructose**, le **glucose**, le **galactose** et le **dextrose** s'associent pour former des molécules plus complexes, par exemple le saccharose (canne et betterave), le **lactose** (produits laitiers) ou le **maltose** (grains). Ces sucres, ou glucides, constituent des réserves énergétiques qui sont stockées en plus ou moins grande quantité dans presque tous les tissus vivants.

Bien que plusieurs de ces sucres trouvent leur place dans l'industrie agroalimentaire, le saccharose demeure l'édulcorant le plus répandu et le mieux connu.

### Le sucre et ses proches

**Sucre blanc.** Saccharose pur extrait de la canne à sucre ou de la betterave. Il est constitué de fructose et de glucose. C'est le sucre cristallisé du commerce, broyé plus ou moins finement (fin ou extra-fin). On le trouve également sous la forme de petits cubes ou de petits blocs plus ou moins rectangulaires.

**Sucre brun (cassonade, sucre roux).** Saccharose renfermant plus ou moins de mélasse, soit par suite d'un raffinage incomplet ou d'un mélange spécifique de sucre blanc et de mélasse. La couleur de la cassonade peut aller du doré au brun foncé, suivant la richesse en pigments de la mélasse.

**Sucre brut.** Jus de la canne à sucre non raffiné et évaporé. Se présente sous la forme de cristaux bruns et secs. Il est généralement destiné au raffinage.

**Sucre turbiné (sucre turbinado, sucre de plantation ou sucre nature).** Sucre de canne semi-raffiné. Il ne s'agit pas de sucre brut, mais d'un sucre dont le processus de raffinage est incomplet, si bien que les cristaux obtenus sont encore plus ou moins colorés. Peut être vendu en vrac ou en morceaux.

**Sucre à glacer (sucre en poudre).** Sucre blanc moulu en une poudre superfine à laquelle on a ajouté un peu de fécule afin d'empêcher la formation de grumeaux. On l'emploie notamment pour la confection de glaçages et de pâtes sucrées.

**Sucre à gros cristaux (sucre glace).** Sucre blanc à gros cristaux employé en pâtisserie pour la décoration.

**Sucre à la démérara.** Sucre granulé très humide généreusement enrobé de mélasse onctueuse.

**Mélasse.** Produit dérivé du raffinage du sucre de canne ou de betterave. Seules les mélasses de canne à sucre sont destinées à la consommation humaine. Les mélasses de betterave sont employées pour la production de levures et la fabrication d'acide citrique. Elles peuvent être ajoutées aux moulées des animaux d'élevage.

**Sucre inverti.** Sucre liquide dont la molécule de saccharose a été entièrement ou partiellement dissociée en glucose et en fructose. Possède un pouvoir sucrant supérieur à celui du saccharose. Surtout utilisé pour la préparation industrielle de boissons sucrées, de confiseries, de pâtisseries et d'aliments en conserve.

**Sucre liquide.** Sucre cristallisé blanc dissout dans l'eau. Employé dans les boissons, les confitures, les friandises, la crème glacée, les sirops et les confiseries fondantes (comme le fudge).

**Dextrose.** Il s'agit de glucose purifié et cristallisé obtenu par hydrolyse complète d'un amidon ou d'une fécule.

**Maltodextrine.** C'est un composé soluble de maltose et de dextrine, un additif alimentaire apparenté au dextrose. Il est utilisé notamment pour épaissir les produits laitiers.

#### De la canne... au sucre

Le procédé d'extraction du saccharose est pratiquement le même pour la canne à sucre et la betterave.

- Les **tiges de canne** et les **racines de betteraves** sont d'abord lavées, puis hachées aussi rapidement que possible afin de préserver leur teneur en sucre.
- La canne est alors pressée pour en extraire le jus, tandis que la racine de betterave est macérée dans l'eau tiède. Dans les deux cas, on obtient un liquide chargé de saccharose. Ce liquide est filtré à l'aide de procédés physicochimiques, notamment du lait de chaux et du dioxyde de carbone, qui permettent de ne conserver que le saccharose et l'eau. Bouillie à plusieurs reprises dans des évaporateurs, cette préparation est transformée en un sirop coloré, la « masse cuite », renfermant une multitude de cristaux en suspension.
- La masse cuite est placée dans une centrifugeuse : le sirop coloré est évacué tandis que, sous l'effet de la force centrifuge, le **sucre blanc** en cristaux est projeté contre les parois de l'appareil, où il se dépose. Il sera ensuite lavé à l'eau et à la vapeur d'eau, puis séché avant d'être conditionné.

## ...et les cousins

Outre le saccharose, extrait de la canne ou de la betterave, il existe une foule d'**édulcorants naturels**. La nature des sucres qu'ils renferment de même que leur pouvoir sucrant et leurs propriétés physicochimiques varient beaucoup. Certains de ces édulcorants renferment des vitamines et des minéraux, mais il s'agit de quantités minimes dont les impacts sur la santé sont négligeables. Le choix d'un édulcorant est plus une question de goût et de coût.

**Miel.** Substance sucrée produite par les abeilles à partir du nectar des fleurs qu'elles butinent. Riche en **fructose**, son pouvoir sucrant est généralement supérieur à celui du saccharose. Sa saveur, sa couleur et sa viscosité varient en fonction de la saison et du type de fleurs que les abeilles butinent.

**Sirop d'agave.** Il est extrait de la sève présente dans le coeur de l'agave, une plante qui sert aussi à fabriquer la téquila (*Agava tequilana*). Son goût est plus **neutre** que celui du miel. Sa couleur varie de doré à brun foncé, selon le degré de purification. Cet édulcorant naturel est relativement nouveau sur le marché. On le trouve généralement dans les magasins d'aliments naturels. Son **pouvoir sucrant est presque une fois et demie plus élevé** (1,4) que celui du sucre blanc. Il contient une forte proportion de fructose (de 60 % à 90 %).

**Sirop d'érable.** Sirop onctueux obtenu en faisant bouillir la sève de l'érable à sucre (*Acer saccharum*) - l'eau d'érable - jusqu'à 112° C. Riche en **saccharose** (glucose et fructose). Sa saveur et sa couleur varient en fonction des années, du lieu de production ou du moment où l'eau d'érable a été recueillie.

**Sirop de malt.** Tiré de grains d'orge germés, séchés, grillés puis moulus pour donner une farine mise aussitôt à fermenter. L'amidon contenu dans cette farine se transforme alors en sucres (**maltose**). Le sirop de malt d'orge est une sorte de mélasse sucrée, destinée à enrichir, parfumer et sucrer certaines préparations culinaires (pâtisserie, lait battu) et à faire de la bière (par fermentation) ou du whisky (par distillation).

**Sirop de maïs.** Sirop de consistance épaisse, préparé à partir de fécule de maïs. Composé principalement de **glucose**. Largement employé en confiserie, il se retrouve également dans les boissons, les fruits en conserve, les crèmes glacées, les aliments pour bébés, les confitures et les gelées. Il est offert dans toutes les épiceries. L'industrie alimentaire emploie du sirop de maïs à **haute teneur en fructose**, notamment dans la fabrication des boissons gazeuses. Le sirop de maïs à haute teneur en fructose contient généralement de 40 % à 55 % de fructose (plus rarement 90 %), ce qui lui confère un pouvoir sucrant supérieur à celui du sirop de maïs ordinaire.

**Sirop de riz brun.** Sirop épais obtenu à partir de la fermentation du riz brun et de l'orge entier. Il a une légère saveur de caramel. Il contient des **glucides complexes**, environ la moitié, et des **sucres simples**, soit 45 % de maltose et 3 % de glucose. Ces différents sucres ne sont pas assimilés en même temps. Un avantage dont tirent profit les industriels dans la fabrication de barres énergétiques destinées aux sportifs. Le sirop de riz brun peut remplacer le sucre et la cassonade dans la préparation de desserts maison.

**Concentrés de fruits.** Sirops obtenus par la réduction de jus de fruits, notamment le raisin : ils sont riches en **fructose**.

**Recherche et rédaction :** Pierre Lefrançois et Françoise Ruby

Création : 24 octobre 2005

Mise à jour : 4 septembre 2008

## Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.