



LES PRODUITS  
SUCRANTS BIO

CHANGEZ DE SUCRE !



biocoop

# LES PRODUITS SUCRANTS BIOLOGIQUES

Attention : en bio, le sucre blanc est sur liste noire !  
Pas question de consommer un produit hyper raffiné,  
très cariogène et rempli de... calories vides.

Découvrez plutôt les sucres non raffinés, comme le  
sucre de canne complet ou le sucre de palme, les sirops  
naturels d'érable et d'agave, ou encore les sirops  
issus de céréales. Plein de saveurs gourmandes  
et variées pour tous les becs sucrés : **essayez-les !**

## Adoptez un nouveau sucre !

Pas encore convaincu ? Observez les nombreux avantages des sucraints naturels. D'abord le goût, grâce aux **saveurs typées** des fruits, fleurs ou plantes dont ils proviennent. Mais aussi leur réel intérêt nutritionnel : **non raffinés** (ou très peu), les sucraints naturels conservent les minéraux, vitamines et parfois fibres de la plante d'origine. Ils sont aussi **moins caloriques** que le sucre blanc, puisqu'ils contiennent environ 20 % d'eau. Enfin, certains ont une teneur élevée en fructose, dont le pouvoir sucrant bien supérieur au saccharose permet de diminuer la quantité utilisée sans perdre l'intensité du goût sucré !



Canne à sucre



Blé



Sirop d'érable

Récolte de l'agave



Sève de palmier



Miel



## Index Glycémique...

Encore un schmilblick de nutritionniste pour nous saper la gourmandise ?!! Non, plutôt un repère pour comparer les aliments contenant des glucides. L'index Glycémique (IG) définit la **capacité d'un aliment à élever la glycémie** (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant son ingestion. Plus l'IG est élevé, plus la glycémie augmente. La référence 100 correspond à l'IG du glucose pur. Les aliments sont ensuite classés en IG faible (< 55), IG moyen (55 à 70) ou IG élevé (>70).

**ATTENTION**, un aliment à IG bas ne signifie pas un goût peu sucré ! Par exemple, le fructose pur présente un IG bas et pourtant, à quantité égale, son pouvoir sucrant est 1,5 fois plus élevé que le saccharose.

**QUEL IG CHOISIR ?** Le mieux est d'éviter de manger seuls des aliments à IG élevé (une cuillerée de sucre pur par exemple !). Car si ces aliments apportent très vite un coup de fouet à l'organisme, ils entraînent une forte sécrétion d'insuline, responsable d'une hypoglycémie réactionnelle et d'un effet coup de pompe. Ces brusques changements d'état fatiguent l'organisme et peuvent faire le lit de certaines pathologies (obésité, diabète...).



Boissons  
chaudes



Café



Laitages



Confiture  
maison



Desserts



Pâtisserie

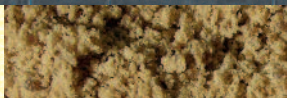


Sucré-salé

## LES PRODUITS DE LA CANNE À S

### Sucre de canne complet

(Rapadura® ou Sucanat)



**Saveur** Goût prononcé de caramel et réglisse.

**Couleur** Marron foncé.

**Origine** Jus de canne à sucre déshydraté, non raffiné et non cristallisé.

### Sucre de canne roux

(semoule et morceaux)



**Saveur** Goût légèrement caramélisé.

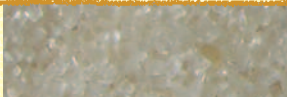
**Couleur** Brun-roux, selon variété et mode de culture des cannes.

**Origine** Jus de canne à sucre déshydraté, peu raffiné et cristallisé\*.

**Nutrition** Composé de saccharose. 400 kcal/100 g. Contient peu de minéraux et vitamines.

### Sucre de canne blond

ou clair (semoule)



**Saveur** Goût très doux.

**Couleur** Blond, plus ou moins clair selon variété et mode de culture des cannes.

**Origine** Jus de canne à sucre déshydraté, en partie raffiné et cristallisé.

### Mélasses



**Saveur** Goût de caramel cuit et de réglisse très prononcé.

**Couleur** Marron foncé à noir.

**Origine** Partie résiduelle non cristallisable issue de la fabrication du sucre de canne.

## UCRE

16  
moyen

**Nutrition** Composé de saccharose. 316 kcal/100 g. Contient les minéraux, vitamines et acides aminés présents dans la canne à sucre.

**Cuisine** Moins sucrant que le sucre roux. Réhausse le goût des fruits dans les tartes et crumbles. Idéal avec le chocolat.

16  
moyen

**Cuisine** Idéal pour les boissons chaudes. Cristaux parfumés très appréciés en pâtisserie. En morceaux pour préparer un caramel.

\* En conventionnel, le raffinage vise à obtenir un sucre parfaitement blanc, grâce à des traitements chimiques à base de lait de chaux, d'os de bœuf calcinés ou de résines. Attention, certains sucres dits "roux" en conventionnel sont en fait des sucres blancs colorés avec du caramel !

16  
moyen

**Nutrition** Composé de saccharose. 400 kcal/100 g. Contient peu de minéraux et vitamines.

**Cuisine** Idéal pour les confitures : ne masque pas le goût des fruits.

16  
moyen

**Nutrition** Composé de saccharose. 300 kcal/100 g. Produit complet, très concentré en minéraux et vitamines.

**Cuisine** Dans les pâtisseries (tarte à la mélasse, cookies) ou pour édulcorer une tisane (pas trop, c'est fort !).



Boissons  
chaudes



Café



Laitages



Confiture  
maison



Desserts



Pâtisserie



Sucré-salé

## LES SUCRES NATURELS DE FRUITS

### Sucre de palme



**Saveur** Sucre très parfumé et fondant.

**Couleur** Brun clair.

**Origine** Spécialité du Cambodge. Récolte de la sève du palmier à sucre, concentrée par évaporation puis cristallisée. Sucre complet non raffiné. Pré-

### Sirop d'agave



**Saveur** Nectar au goût suave et subtil (avouez que ça donne envie !), plus neutre que le miel.

**Couleur** Jaune doré.

**Origine** Sève extraite du cœur de l'agave bleue du Mexique, puis concentrée en sirop. Aussi appelé miel de cactus, déjà connu et utilisé par les Aztèques.

### Sirop d'érable



**Saveur** Goût fin et délicat (grade A), plus caramélisé pour les sirops obtenus en fin de saison (grade C). Pouvoir sucrant supérieur au sucre blanc.

**Couleur** Brun translucide.

**Origine** En Amérique du Nord, le « temps des sucres » correspond à la récolte de la sève d'érable au printemps, qui est ensuite concentrée par évaporation. 40 litres de sève donnent 1 litre de sirop.

## ITS, DE FLEURS OU DE PLANTES

1G  
moyen

senté en grains ou aggloméré en petits palets.

**Nutrition** Composé de fructose (30 %). Riche en minéraux.

**Cuisine** Remplace le sucre blanc dans les desserts et les pâtisseries. Allié de la cuisine asiatique épicée. Excellent dans les crèmes brûlées.

1G  
bas

**Nutrition** Composé de fructose (70 %). Fort pouvoir sucrant, moins calorique que le sucre (300 kcal/100 g). Riche en minéraux.

**Cuisine** Exotique dans les recettes sucrées-salées. Idéal pour les entremets (ne teinte pas les préparations). En nappage sur des crêpes. Dans les pâtisseries, diminuer d'un tiers la quantité de sucre de la recette (100 g d'agave remplacent 150 g de sucre). Attention, le pouvoir sucrant s'estompe en cas de cuisson à température élevée.

1G  
élevé

**Nutrition** Composé de saccharose. Environ 270 kcal/100 g. Riche en minéraux.

**Cuisine** Une merveille dans les plats salés : nappé sur la volaille ou un poisson grillé, en vinaigrette. En nappage sur les crêpes et pancakes. Savoureux dans les milk-shakes et laitages. En pâtisserie, diminuer de moitié la quantité de sucre des recettes (50 g de sirop d'érable remplacent 100 g de sucre).



Boissons chaudes



Café



Laitages



Confiture maison



Desserts



Pâtisserie



Sucré-salé

## LES SUCRES NATURELS DE FRUITS

### Sirop de pomme

**Saveur** Goût typique de la pomme.

**Couleur** Jaune foncé allant sur le rouge.

**Origine** Jus de pomme réduit lentement par évaporation jusqu'à l'obtention d'un sirop parfumé.

### Miels

**Saveur** Mille et une saveurs naturelles, selon les fleurs butinées au fil des champs.

**Couleur** Ambré, jaune pâle ou doré, selon l'origine des fleurs.

**Origine** Produit de transformation du nectar des fleurs par les abeilles butineuses.

**Nutrition** Composé de fructose et de glucose. Plus le miel est riche en fructose, plus il est liquide. Plus il est riche en glucose, plus il a tendance à cristalliser.

### Pays d'origine

Chez Biocoop, la majorité des miels sont d'origine française : priorité à nos apiculteurs ! En complément, Biocoop fait appel à des origines européennes pour des variétés de miels non disponibles en France ou présentes en trop faible quantité.



## ITS, DE FLEURS OU DE PLANTES

16  
moyen

**Nutrition** Composé en majorité de fructose. 300 kcal/100 g. Concentre les minéraux et les fibres présents dans le jus.

**Cuisine** Diminuer de moitié la quantité de sucre de la recette (50 g de sirop de pomme remplacent 100 g de sucre). Délicieux pour napper les crêpes, gâteaux ou tartes aux fruits. Idéal pour sucrer les compotes ou en tartines.

16  
moyen

Présence de minéraux (fer, cuivre, magnésium, manganèse) et de substances aromatiques variées. En moyenne 300 kcal/100 g.

**Cuisine** Diminuer d'un tiers la quantité de sucre de la recette (100 g de miel remplacent 150 g de sucre). Réserver les miels liquides ou crémeux pour les pâtisseries ; les miels durs ou au goût typé pour les boissons chaudes. Idéal aussi en tartines, en vinaigrette, dans les recettes sucrées-salées.

## Qualité

Biocoop exige la garantie que les miels ne soient pas chauffés au-dessus de 45°C. Cette pratique, très répandue pour garder le miel à l'état liquide, dénature ses propriétés naturelles.

Conserver les sirops naturels au frais après ouverture.



Boissons  
chaudes



Café



Laitages



Confiture  
maison



Desserts



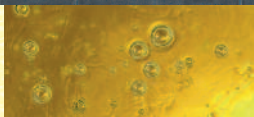
Pâtisserie



Sucré-salé

# LES SIROPS DE CÉRÉALES

## Sirop de fructose



**Saveur** Goût sucré assez neutre.

**Couleur** Jaune doré.

**Origine** Issu de la fermentation de grains de blé non raffinés à l'aide d'enzymes qui transforment l'amidon en glucides variés. Le jus obtenu est filtré puis concentré.

## Sirop de riz, sirop de maïs, malt d'orge

**Saveur Sirop de riz** : saveur douce avec des notes de miel. **Sirop de maïs** : saveur prononcée de la céréale. **Malt d'orge** : saveur peu sucrée avec notes de malt.

**Couleur Sirop de riz** : jaune pâle. **Sirop de maïs** : jaune paille. **Malt d'orge** : brun foncé.

**Origine** Fermentation des grains complets de céréales à l'aide d'enzymes qui transforment l'amidon en glucides variés. Le jus obtenu est filtré puis concentré.

Sources des Index Glycémiques présents dans ce guide :

Analyses des produits Naturgie ; Indice glycémique, Pr. J. Brand-Miller,

K. Foster-Powel et S. Colagiuri, Ed. Mes P'tits Marabouts, 2006.

NIVEAU

1G

Index  
Glycémique



1G  
bas

**Nutrition** Composé en majorité de fructose. 300 kcal/100 g. Pouvoir sucrant 2 fois supérieur au sucre.

**Cuisine** Diminuer de moitié la quantité de sucre des recettes (50 g de sirop de fructose remplacent 100 g de sucre).



1G  
élevé

**Nutrition** Composés en majorité de maltose, glucose et autres sucres longs (maltodextrines). En moyenne 300 kcal/100 g. Sources de potassium, fer et magnésium.

**Cuisine** Peu communs dans nos cuisines mais très fréquents dans les produits transformés (biscuits, desserts à base de soja, laits végétaux...). Utiliser dans les mêmes proportions que le sucre dans les recettes. **Malt d'orge :** faire tiédir avant utilisation pour bien l'homogénéiser dans la préparation.

*Conserver les sirops de céréales au frais après ouverture.*

# LES ASTU



## Boissons chaudes et café

Pour sucrer son café sans en masquer les subtils z'arômes, le sucre roux est idéal. Réservez le rapadura, les sirops de céréales ou le sirop d'érable au thé et surtout aux infusions, qui exalteront leurs saveurs de plantes et de fruits.



## Confitures

Le sucre roux est idéal pour les confitures maison. Mais pour changer, essayez de sucrer au sirop d'agave en ajoutant 1 c. à c. très rase d'agar-agar (pour 1 kg de fruits) pour aider la gélification.



## Laitages

Pour vos yaourts et fromages blancs, le rapadura et le sucre de palme apportent de délicieuses notes caramélisées. Et pour vous envoler jusqu'au Québec, ajoutez des myrtilles arrosées d'un trait de sirop d'érable : Tabarnac, c'est sacrament bon !

- Yaourt maison aux zestes de citron → **sirop de riz**
- Verrine de fromage blanc aux framboises → **sirop d'agave**
- Panna cotta à la fraise → **sirop d'agave**



# -SUCRÉS



## Petits desserts sucrés

Le sirop d'érable est parfait pour ôter l'acidité des fruits et les aromatiser avec subtilité dans les salades ou les compotes. Pour vos coulis de fruits ou vos chutneys, essayez les sirops de blé, de riz ou de maïs, ou encore le sirop d'agave pour une saveur plus fine. Et pour des zestes d'agrumes parfaitement confits, laissez chauffer pendant 10 mn vos zestes préalablement blanchis avec 3 c. à s. de sirop de riz : résultat garanti !

- Pommes rôties au pain d'épices → sirop d'érable
- Cookies aux pépites de chocolat → sucre de canne complet
- Salade d'ananas au lait de coco → sucre de canne complet
- Pancakes → sirop d'érable
- Riz au lait → sirop de riz
- Sorbet fraise vanille → sirop d'agave



## Pâtisserie

Tous les types de sucre s'adaptent aux recettes traditionnelles de pâtisserie : il suffit d'utiliser les bonnes quantités, selon le pouvoir sucrant des différents produits. Quelques associations à essayer d'URGENCE : chocolat avec rapadura, orange et miel, fruits rouges et sirop d'agave, agrumes ou noix de coco avec sirop de riz, fruits secs et sirop de blé... Allez allez, à vos fourneaux !

- Cookies aux pépites de chocolat → **sucre de canne complet**
- Barres de céréales aux canneberges et noisettes → **sirop de maïs**
- Clafoutis à la mangue → **sucre de palme**
- Biscuits grand'ma → **mélasse**
- Pain d'épices aux zestes d'oranges → **miel**
- Granola aux raisins secs et éclats de noisettes → **sirop de blé**
- Muffins au citron et graines de pavot → **sirop d'agave**
- Biscuit au chocolat et aux framboises → **sucre de canne roux**



# -SUCRÉS



## Sucré-salé

Épatez vos amis avec des recettes sucrées-salées à la pointe de la « bio fusion food » : vinaigrette au sirop d'érable pour vos salades, filet de miel sur la volaille, recette exotique de poisson ou tajine sucré aux sirops de céréales, wok de légumes nappé de sirop d'agave.

- *Poulet caramélisé au miel et à la moutarde* → **miel**
- *Salade verte aux noix et aux canneberges* → **sirop d'érable**
- *Carottes râpées à l'orange* → **miel**
- *Curry de poulet thaï au lait de coco* → **sucré de palme**
- *Poêlée de patates douces* → **sirop d'agave**
- *Tofu sauté aux petits légumes caramélisés* → **sirop de riz**

Retrouvez ces recettes en intégralité  
sur notre site Internet

**www.biocoop.fr** \* !!

\* Rubrique "Produits bio", thème "Épicerie sucrée"

# NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif  
le développement  
de l'agriculture biologique  
dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs,  
nous créons des filières équitables fondées sur  
le respect de critères sociaux  
et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence  
de nos activités et la traçabilité  
de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles,  
nous veillons à la qualité  
de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges  
et de sensibilisation  
pour une consom'action responsable.

Plus de 300 magasins partout en France,  
liste complète sur **[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)**

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) • Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-23, rue Paul Lafargue 93200 Saint-Denis - 382 891 752 RCS Bobigny - CPO - Crédits photos : Marion Cordonnier, Ballot-Flurin, Nicolas Leser, Laurent Rouvrais (Tous les jours bio - Les Editions Culinaires, Biocoop), Fotolia, DR - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 06/2009 - BF3140